

# Modèle de développement à long terme des athlètes pour le tennis au Canada



UN SPORT  
D'UNE VIE

Tennis Canada tient à souligner le travail des personnes qui, de partout au Canada, ont contribué d'une quelconque façon à l'élaboration de ce document essentiel.

## Membres du comité d'orientation du Développement à long terme de l'athlète (DLTA)

Louis Borfiga, vice-président du développement de l'élite  
André Labelle, entraîneur national des 12 ans et moins  
Julie Staples, directrice du développement communautaire  
Colin Higgs, expert du groupe de travail DLTA de Sport Canada  
Carolyn Trono, rédactrice du DLTA

Debbie Kirkwood, directrice de l'élite  
Ari Novick, directeur du développement des entraîneurs  
André Parent, entraîneur national en conditionnement physique  
Séverine Tamborero, entraîneur national des athlètes en fauteuil roulant  
Charles Cardinal, expert du groupe de travail DLTA de Sport Canada

### Étapes 1, 2 – Enfants actifs, plaisir et fondamentaux

Président du sous-comité, Ari Novick  
Richard Crowell  
Wayne Elderton  
Conrad Pineau  
Kartik Vyas

### Étape 3 – Développement

Président du sous-comité, André Labelle  
Simon Bartram  
Peter Cameron  
Daniel Cloutier  
Christine Picher

### Étape 4 – Consolidation

Présidente du sous-comité, Debbie Kirkwood  
Ben Armstrong  
Bob Brett  
Roberto Brogin  
Cesar Castandea  
Guillaume Marx  
Luke O'Loughlin

### Étapes 5, 6, 7 – Comment être performant, Comment devenir professionnel, Vivre en professionnel

Président du sous-comité, Louis Borfiga  
Sylvain Bruneau  
Cesar Castaneda  
Guillaume Marx  
Robbie Menard  
Jocelyn Robichaud

### Étape 8 – Le tennis pour la vie

Présidente du sous-comité, Julie Staples  
Robert Bettauer  
Jeff Carmichael  
Lisa Kikulis  
Richard McInnis  
Andrew Nisker  
John Payne  
Danielle Smith  
Irwin Tobias

### Tennis en fauteuil roulant

Présidente du sous-comité, Séverine Tamborero  
Uros Budimac  
Duncan Campbell  
Wayne Elderton  
Alain Mansuela,  
Nick Parkin  
Janet Petras

### Directeurs généraux, techniques et régionaux

Jim Boyce – Association de tennis de l'Ontario  
Darryl Szafranski – Tennis Alberta  
Ryan Clark – Tennis Colombie-Britannique  
Rick Bochinski – Tennis Manitoba  
Mark Thibault – Tennis Nouveau-Brunswick  
Roger Keating – Tennis Nouvelle-Écosse  
Ryan Maarschalk – Tennis Terre-Neuve-et-Labrador  
Mike Connolly – Tennis Île-du-Prince-Édouard  
Rufus Nel, directeur senior, Alliance de tennis des Prairies  
J. F. Manibal – Tennis Québec  
Rory Park – Tennis Saskatchewan

Le comité d'orientation remercie également les personnes suivantes pour leur participation dans le nouveau modèle élaboré.

### Conseil du Comité de développement

Tony Eames, président du Conseil d'administration de Tennis Canada  
Roger Martin, président du comité de développement  
Martin Wostenholme, administrateur  
Michael Downey, président et chef de la direction  
Keith Rissling, administrateur

### Autres collaborateurs :

D<sup>r</sup> David Cox, psychologue de l'équipe nationale  
Jack Graham, ex-président du conseil d'administration de Tennis Canada  
Deborah Orange, administratrice  
Andrée Martin, administratrice





De nombreux éléments doivent être mis en place pour assurer un succès permanent, tant sur la scène internationale que nationale, du tennis. Ces éléments permettront de démontrer que la pratique du tennis améliore la santé et le bien-être général de la société canadienne.

Le modèle du Développement à long terme de l'athlète (DLTA) a pour but d'expliquer aux Canadiens les huit étapes du développement des athlètes et de les renseigner sur les principaux éléments de l'organisation qui régit le tennis canadien. Ces facettes sont parfaitement intégrées dans le modèle pour

permettre d'atteindre les objectifs. Le tennis peut en outre être pratiqué avec succès à tous les niveaux par des personnes ayant un handicap physique. C'est la raison pour laquelle de la documentation sur le tennis en fauteuil roulant a été intégrée au modèle.

Le moment choisi pour réaliser collectivement ce projet est idéal. Le tennis a connu, ces dernières années, une progression au Canada. Le nombre de joueurs a augmenté de 22 % entre 2002 et 2007, alors qu'environ 1,85 million de personnes pratiquent ce sport durant la saison estivale. Aux niveaux national et provincial, dans les collectivités et les clubs, les dirigeants ont conjointement mis en place des stratégies de développement à long terme. Chacun comprend son rôle et ses responsabilités. Les programmes de haute performance et de participation ont connu une cure de rajeunissement avec l'embauche d'entraîneurs de réputation internationale et la mise sur pied d'une section permanente responsable du volet participatif. Ces améliorations permettent à la forte équipe en place de créer une culture d'excellence dans le développement du tennis.

Les résultats commencent à se faire sentir alors que le sentiment de fierté nationale est accentué par le nombre accru de bonnes performances réalisées par nos athlètes dans les tournois du Grand Chelem, de même qu'aux Jeux olympiques et paralympiques. Les clubs de haute performance et les centres d'entraînement nationaux sont de plus en plus reconnus grâce à une base solide de soutien scientifique. Le recrutement et le développement du talent sont pour nous une

priorité. En outre, le programme de tennis progressif occupe une place de choix dans le document. Il s'agit d'un formidable outil de formation destiné aux nouveaux adeptes et aux joueurs en bas âge, qui permet notamment d'utiliser de l'équipement modifié adapté à l'âge et aux possibilités des joueurs. Au niveau local, le développement de partenariats multisectoriels a permis au sport de croître en popularité.

Ce modèle est le fruit d'années de travail et de collaboration avec le personnel, les partenaires, les dirigeants communautaires et les bénévoles. Il a été développé en tenant compte des meilleures expertises nationales et internationales. Je tiens à remercier tout particulièrement notre personnel, le Conseil, les associations de tennis provinciales, les membres du comité d'orientation du DLTA, les commanditaires, les auteurs, les donateurs, les bénévoles, les champions des collectivités, les partisans, les joueurs et tous ceux qui ont collaboré à cet important projet, dont plusieurs sont d'ailleurs identifiés dans le document. Tennis Canada remercie chaleureusement celle qui a remarquablement porté ce projet, Debbie Kirkwood.

Votre appui et votre contribution sont une grande source d'inspiration, alors que collectivement, nous jetons les bases d'un système qui sera mondialement reconnu. Les programmes, adaptés à la réalité des collectivités canadiennes, accroîtront les chances de produire des champions dans les tournois du Grand Chelem et amèneront les Canadiens à pratiquer le tennis toute leur vie. Les conditions sont réunies pour que le tennis soit un sport phare, populaire au pays, et pour que nos meilleurs joueurs se hissent de plus en plus haut sur l'échiquier mondial.

Sincèrement,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Downey'.

Michael S. Downey  
Président et chef de la direction  
Tennis Canada



Collaborateurs.....	2
Introduction. ....	3
1. Tennis Canada: Mission, Vision, Valeurs .....	5
2. Qu'est-ce que le Développement à long terme de l'athlète (DLTA)? .....	6
3. Pourquoi Tennis Canada a-t-il créé le DLTA? .....	7
4. Les 10 facteurs-clés du DLTA .....	9
5. Le modèle du Développement à long terme de l'athlète de Tennis Canada .....	20
6. Le détail des étapes du DLTA .....	21
• Capacités physiques .....	23
• Étape 1 – Enfants actifs .....	25
• Étape 2 – Plaisir et fondamentaux .....	27
• Étape 3 – Développement .....	31
• Étape 4 – Consolidation.....	38
• Étape 5 – Comment être performant .....	43
• Étape 6 – Comment devenir professionnel .....	49
• Étape 7 – Vivre en professionnel.....	55
• Étape 8 – Le tennis pour la vie .....	60
7. Résumé – Toutes les étapes .....	66
8. Compétition – Recommandations .....	69
• Les chemins de la compétition	
9. Certification des entraîneurs et du DLTA .....	73
10. Préparer l'avenir – Le plan d'intégration.....	74
11. Références.....	75
12. Lexique .....	76



## Mission

Tennis Canada assurera la croissance, la promotion et la visibilité du tennis au Canada, mettra sur pied un système qui permettra de former des joueurs de classe mondiale, et encouragera la poursuite de l'excellence par tous.

## Vision

Le tennis doit être un sport majeur et une activité de loisir privilégiée par les Canadiens, et le Canada doit régulièrement faire partie des pays dominants sur la scène du tennis.

## Valeurs

Responsabilité; Collaboration; Diversité et Équité; Éthique; Excellence; Droiture et Respect; Style de vie sain; Personnes; Fierté; Citoyen responsable; Service.

Les mots ci-dessous sont définis ainsi :

- « Croissance » fait référence à la croissance de tous les aspects du tennis : participation, enseignement, arbitrage, être compétiteur et/ou amateur.
- « Promotion » fait référence à la promotion des avantages de jouer, d'entraîner, d'être arbitre, d'être compétiteur et/ou d'être amateur.
- « Visibilité » fait référence aux avantages de mettre en scène ou d'appuyer des événements tennistiques destinés au public.
- « Faire partie des pays dominants » signifie être classé dans le top 10 mondial en Coupe Davis, à la Fed Cup, à la Coupe du monde par équipe. Cela veut aussi dire que nos athlètes sont classés parmi les 50 premiers dans les classements de l'ATP, de la WTA et de l'ITF. Nous ferons également l'impossible pour être au premier rang mondial quant au nombre de spectateurs présents à nos tournois ATP et WTA d'une durée d'une semaine.

Le plan stratégique de Tennis Canada décrit les objectifs de l'organisation au cours des quatre prochaines années. Le modèle du Développement à long terme de l'athlète et le document global proposés par Tennis Canada mettent en place des éléments qui permettront de faire croître le sport et de produire des joueurs de classe mondiale. (Tennis Canada, 2008)

- « Mettre sur pied un système qui permettra de former des joueurs de classe mondiale » montre l'importance de développer une élite compétitive et une qualité d'entraînement qui nous permettra de gagner aux plus hauts niveaux (au moins trois athlètes dans le top 50, dont un dans le top 30 dans les circuits ATP et WTA, de même que plusieurs athlètes dans le top 10 dans le circuit ITF juniors et en fauteuil roulant).
- « Poursuite de l'excellence par tous » fait référence à l'atteinte des standards les plus élevés dans tous les aspects du tennis.
- « Un sport majeur et une activité de loisir privilégiée » signifie que nous voulons que le tennis fasse partie du top 5 parmi les sports les plus pratiqués et/ou les plus populaires au Canada.



# Qu'est-ce que le Développement à long terme de l'athlète (DLTA) ?

Le Développement à long terme de l'athlète consiste en une approche systématique adoptée par Tennis Canada afin d'optimiser le potentiel et d'accroître le plaisir des athlètes et des adeptes. Il propose des moyens visant à améliorer les capacités physiques et à développer les habiletés grâce à une approche adaptée au niveau des athlètes. Le programme DLTA vise un développement optimal de l'athlète qui tient compte de la croissance, de l'évolution et du processus de maturation de chaque individu.

Le DLTA tient tout d'abord compte des aptitudes physiques qui sont la base pour :

- Être actif, en santé et engagé dans une activité physique pour la vie; et/ou
- Être désireux de donner le meilleur de soi-même à tous les niveaux de compétition.

**Tableau 1.0 Participation à une activité physique toute sa vie**

(adapté de "Canadian Sport for Life", de Balyi et al., 2005)



La nature compétitive du tennis implique qu'une poignée d'athlètes atteignent le niveau « vivre en professionnel ». Mais comme l'indique le tableau 1.0, le DLTA n'est pas destiné uniquement à l'élite. Le tableau ci-dessous est une représentation du modèle DLTA touchant plusieurs types de joueurs, montrant la voie à suivre à ceux qui visent l'excellence. D'autres avenues, comme celle du Tennis pour la vie, s'adressent à ceux qui recherchent le plaisir, la santé et la satisfaction personnelle. Les joueurs qui veulent atteindre l'excellence pourront recevoir un entraînement optimal, participer à des compétitions et récupérer, selon ce que leur prescrit leur niveau de développement. Cette approche tiendra également compte du développement global du joueur en identifiant les aspects techniques, physiques, tactiques, psychologiques et émotionnels qui doivent être intégrés au programme. Ces éléments doivent être appliqués durant toute la période de développement de l'athlète, formant ainsi un modèle composé d'étapes importantes qui amélioreront sa préparation. Plus loin dans le document, le modèle DLTA expliquera Étape par Étape les détails relatifs au développement. Ces étapes s'appliquent à tous les joueurs, incluant les adeptes du tennis en fauteuil roulant. Pour ces derniers, il existe deux étapes additionnelles: Sensibilisation et Premier Contact.

**Premier contact:** pour être une avenue intéressante, le tennis n'a souvent qu'une seule chance d'attirer une personne qui se déplace en fauteuil roulant. Il est souvent difficile pour ces personnes de faire des approches pour pratiquer un sport et les recherches démontrent que si elles n'ont pas une bonne impression dès leur première expérience, elles risquent de se détacher du sport et, par le fait même, d'une vie saine.

**Sensibilisation:** les possibilités de pratiquer le tennis en fauteuil roulant pour les personnes avec un handicap physique sont souvent méconnues. Et les personnes aux prises avec un tel handicap ne sont pas nécessairement au courant des sports à leur portée. Des programmes doivent donc être créés dans le but de sensibiliser des athlètes potentiels à l'existence des sports en fauteuil roulant.



Le succès des joueurs amateurs et professionnels canadiens est documenté. Des joueurs comme Daniel Nestor, Lorne Main, Grant Connell, Carling Bassett-Seguso, Helen Kelesi, Sébastien Lareau, Hélène Simard, Sarah Hunter et Lee Carter ont tous été des exemples à suivre pour notre prochaine vague de joueurs professionnels. Le tennis international en salle est en pleine croissance, alors que le niveau de jeu pratiqué y est de plus en plus relevé. Tennis Canada peut se servir du DLTA pour systématiquement identifier et développer la prochaine génération de joueurs internationaux.

Le tennis peut en outre s'attaquer au problème national de la sédentarité chez les enfants, les adolescents et les adultes. Alors que le taux d'obésité augmente et que

la pratique d'activités physiques diminue, le tennis peut être une activité amusante et sociale qui permet à celui qui le pratique de demeurer actif. Le DLTA vise à développer les aptitudes physiques qui fourniront une base nécessaire pour apprécier le sport, pratiquer une activité physique et choisir le tennis pour la vie.

Utilisant les dix facteurs-clés du DLTA comme principes directeurs, Tennis Canada a conduit un examen approfondi du système actuel dans le but d'en déterminer les points forts et les lacunes. Ces facteurs ont fourni à notre organisme les moyens pour revoir tous les aspects de notre sport, dont le développement des joueurs.

En élaborant et en implantant un solide plan de DLTA, Tennis Canada se rapproche encore plus de sa vision.

## La vision de Tennis Canada

**«...être un sport majeur et une activité de loisir privilégiée par les Canadiens, et faire partie des pays dominants »** (Tennis Canada, 2008)

Le plan stratégique 2008-2012 de Tennis Canada énonce une vision et des stratégies qui y conduisent. Une des stratégies est d'implanter les recommandations du DLTA dans les programmes partout au pays.

## Lacunes et imperfections du système

Tennis Canada compte plusieurs réussites. La dernière enquête du Bureau de recensement a établi à 1,85 million le nombre de joueurs réguliers, soit une hausse de 22 pour cent par rapport au recensement précédent. (recherche Charlton 2008) Nous avons des programmes pour développer l'élite, les joueurs en fauteuil roulant et les joueurs récréatifs. Tennis Canada a aussi élaboré des programmes de perfectionnement pour les entraîneurs reconnus par le Programme de certification nationale des entraîneurs. Tennis Canada entretient d'excellentes relations avec plusieurs organismes et commanditaires privés.

Toutefois, après avoir examiné le modèle générique du DLTA, Tennis Canada a identifié certaines lacunes actuelles dont les conséquences nuisent au développement des joueurs.



Lacunes	Conséquences
L'entraînement pour adultes et les programmes de compétition sont imposés aux enfants et aux joueurs en développement.	Le développement des joueurs est souvent incomplet en raison de programmes d'entraînement mal adaptés. Les programmes sont-ils adaptés à la croissance, au développement et à la maturation des enfants et adolescents?
Les joueurs ont tendance à participer à trop peu de compétitions et disputent trop peu de matchs de qualité chaque année.	De mauvaises habitudes sont développées lors des entraînements individuels; le nombre de matchs de qualité intégrés dans un calendrier de compétitions annuel est insuffisant.
La préparation est axée sur les résultats à court terme et ne favorise pas nécessairement le développement optimal à long terme.	Il y a des lacunes dans le développement systématique de la prochaine génération de joueurs internationaux. Les joueurs négligent le développement d'aspects nécessaires au succès à long terme.
Les parents ne sont pas sensibilisés à une approche méthodique du développement de leurs enfants.	L'attention des joueurs varie en fonction des parents et des entraîneurs.
Dans de nombreux cas, le calendrier de compétitions (nationales et internationales) s'oppose au développement à long terme. Les joueurs internationaux cherchent à accumuler des points plutôt qu'à se concentrer sur une préparation à long terme fondée sur un plan qui inclut le repos et la récupération..	Les joueurs ne participent pas à des matchs favorisant leur développement, mais plutôt à ceux qui leur permettent de se qualifier pour le prochain tournoi important. Les joueurs négligent deux aspects-clés qui influencent leur performance : la récupération et le conditionnement physique.
Les entraîneurs ne tiennent souvent pas compte des bonnes fenêtres d'entraînement.	Le potentiel à long terme des joueurs n'est pas atteint.
L'entraînement et la compétition sont souvent établis en fonction de l'âge chronologique plutôt que de l'âge du développement.	Des programmes de rechange doivent être mis en place pour compenser la préparation déficiente des athlètes.
Il y a peu d'interaction entre les programmes d'éducation physique scolaires, les activités à caractère communautaire et les programmes d'élite.	Il faut souligner les lacunes dans la détection du talent, l'amélioration de la mobilité et des habiletés motrices, et le manque de communication entre les intervenants travaillant auprès du même enfant/adolescent.
Dans plusieurs cas, les entraîneurs les plus avancés travaillent avec l'élite alors que les entraîneurs moins expérimentés travaillent avec les débutants, où pourtant un enseignement de qualité est nécessaire.	On note une faille dans les programmes de développement individualisés, réduisant ainsi le nombre de joueurs au moment où ils progressent dans le système. On note aussi chez les entraîneurs un manque de connaissances sur la croissance, le développement et le processus de maturation des enfants et des jeunes.
On attache trop peu d'importance au développement des qualités athlétiques générales des jeunes joueurs. L'accent est exagérément mis sur des aspects spécifiques durant le développement des joueurs.	Alors que les joueurs gravissent les échelons, il y a un manque de coordination. Une bonne base athlétique est nécessaire pour favoriser l'amélioration des habiletés.
L'absence d'installations appropriées (dimension des courts) et d'équipement (raquettes appropriées et balles) pour les débutants rend plus difficile l'apprentissage et l'intégration de la notion de plaisir. Il existe aussi une absence d'installations pour les adeptes du tennis en fauteuil roulant	Une insuffisance d'équipement et d'installations appropriés risque d'entraîner une hausse du nombre de décrocheurs en raison de résultats décevants et de manque de plaisir à jouer.



Les dix facteurs-clés qui déterminent le développement à long terme des athlètes apportent un éclairage à l'évaluation des programmes. (Balyi et al., 2005) Le premier pas menant à l'élaboration d'une approche à long terme du développement est de comprendre les facteurs cruciaux qui influencent les progrès d'un athlète.

Il est reconnu que très peu de programmes de tennis au Canada sont compatibles avec tous les facteurs-clés du DLTA, mais une approche à long terme devrait être privilégiée pour les athlètes, les entraîneurs et les divers programmes afin de développer des structures qui permettront d'atteindre les objectifs fixés.

*Partout dans le reste du document, des renseignements complémentaires sur le tennis en fauteuil roulant sont inclus s'il existe des différences dans le système de développement des joueurs en fauteuil roulant. Toutes les références au fait de courir et de sauter sont remplacées par rouler pour les athlètes en fauteuil roulant.*

## 1. LA RÈGLE DES 10 ANS

De nombreuses études ont suggéré qu'il faut à un athlète environ 10 ans ou 10 000 heures d'entraînement sérieux (une fois les habiletés physiques acquises) pour devenir un athlète d'élite international accompli. Il n'y a pas de raccourci possible. Le développement du joueur est un processus de longue durée.

Il faut un programme bien planifié et un encadrement continu pour développer des champions. Il est important d'assurer un suivi et de surveiller de près leurs progrès, mais ne rien précipiter. Les objectifs à court terme quant à la performance ne doivent jamais miner le développement à long terme de l'athlète.

La durée nécessaire pour devenir un joueur de tennis en fauteuil roulant de classe mondiale varie considérablement, selon la nature du handicap, le nombre d'années depuis son apparition et l'expérience sportive acquise avant la blessure. Certains athlètes handicapés depuis leur naissance sont susceptibles de réaliser des progrès plus rapides pour atteindre un niveau de performance élevé, ou se développer au même rythme que les athlètes sans handicap.

Parallèlement, dans les graphiques 3.0 et 3.1 (p. 11), on peut voir que des joueuses et joueurs classés dans le top 100 mondial ont tendance à atteindre ce niveau respectivement à 18 et à 20 ans. (Kirkwood, 2006) La qualité du travail fait entre l'âge de huit et 14 ans joue un rôle critique dans la rapidité du développement.

**Recommandations de Tennis Canada** : l'éducation assurée par l'entraîneur et les parents doit inclure des renseignements sur le DLTA et un échéancier reconnaissant que les raccourcis sont néfastes au développement à long terme de l'athlète. Cela exige un engagement soutenu, une volonté et une motivation sur une longue période, afin d'atteindre le plus haut niveau.

### **Tennis en fauteuil roulant**

- *La durée nécessaire pour devenir un joueur de tennis en fauteuil roulant de classe mondiale varie considérablement, selon la nature du handicap, le nombre d'années depuis son apparition et l'expérience sportive acquise avant la blessure.*
- *Certains athlètes handicapés depuis leur naissance sont susceptibles de réaliser des progrès plus rapides pour atteindre un niveau de performance élevé ou se développer au même rythme que les joueurs sans handicap, mais il faut généralement 10 ans pour gravir les échelons jusqu'aux plus hauts sommets.*

### **Tennis en fauteuil roulant**

- *Les joueurs en fauteuil roulant avec une invalidité innée gravissent les mêmes étapes que les joueurs traditionnels.*
- *Ceux qui deviennent invalides plus tard dans leur vie à cause d'une maladie ou d'une blessure empruntent une voie de développement différente.*
- *Certains pratiquent le tennis en fauteuil roulant dans le but d'atteindre des standards élevés, alors que d'autres le considèrent comme une activité récréative et sociale.*
- *Les étapes du développement sont les mêmes dans les premières étapes et deviennent par la suite plus spécifiques pour ceux qui visent l'excellence.*



## 2. Principes de base

Les habiletés de déplacement de base (courir, sauter, lancer, attraper, frapper, rouler), les habiletés motrices de base (agilité, équilibre, coordination) et les habiletés sportives de base (équilibre, déplacement latéral, frapper, lancer) constituent la base pour tous les autres sports et sont ce qu'on appelle les habiletés physiques.

Trois disciplines sont extrêmement importantes pour le développement des habiletés physiques :

L'athlétisme : courir, rouler, sauter et lancer.

La gymnastique : l'ABC de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination et temps de réaction) ainsi que la souplesse et la manipulation d'un objet.

La natation : pour des raisons de sécurité, pour l'équilibre dans un contexte de légèreté et pour assimiler la base de tous les sports aquatiques.



### Principes de base importants pour le tennis

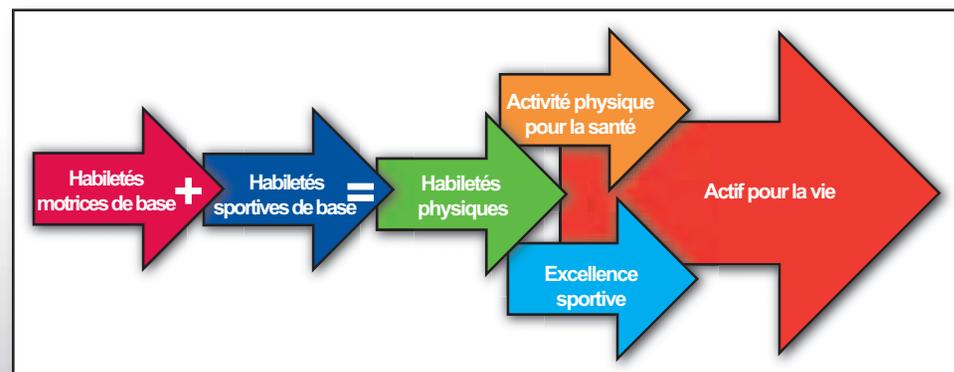
Au tennis, un joueur doit posséder les habiletés suivantes pour jouer : agilité, équilibre, coordination, courir, sauter, frapper un objet en mouvement (coordination oeil-main), temps de réaction, rythme, orientation spatiotemporelle, rouler pour les athlètes en fauteuil roulant et aptitude à prendre des décisions.

Chez les joueurs de tennis en fauteuil roulant, le développement des habiletés physiques est tout aussi important que pour les athlètes physiquement aptes. Qu'il ait un handicap depuis la naissance ou non, la personne doit avoir des qualités de déplacement de base et développer ses capacités oculo-manuelles avant de se spécialiser dans le tennis en fauteuil roulant.

**Tableau 2.0 Les aptitudes physiques conduisent à une vie active**  
(Higgs, Balyi et Way 2008)

Le tableau 2.0 montre que sans une base solide des habiletés de mobilité, une personne aura des succès sportifs et tennistiques modestes. Elle sera limitée dans le choix de ses activités sportives et risque par conséquent d'éprouver moins de plaisir. Une personne qui manque de coordination, d'habileté à se déplacer latéralement et qui a une faible capacité oculo-manuelle aura une grande difficulté à apprendre le tennis et à l'aimer pour la vie.

**Recommandations de Tennis Canada** : pour développer leurs habiletés physiques, les enfants ont besoin de participer à plusieurs sports complémentaires. Ne jouer qu'au tennis ne développera pas la coordination motrice adéquatement. Les enfants ont besoin de participer à des activités polyvalentes et connexes. Ainsi, ils devraient participer à des sports de base comme le basketball, le soccer, la natation, le hockey et tout autre sport qui demande de lancer et de frapper un objet.



#### Le tennis en fauteuil roulant

- Les personnes avec une incapacité acquise ou congénitale doivent réapprendre les principes de base.

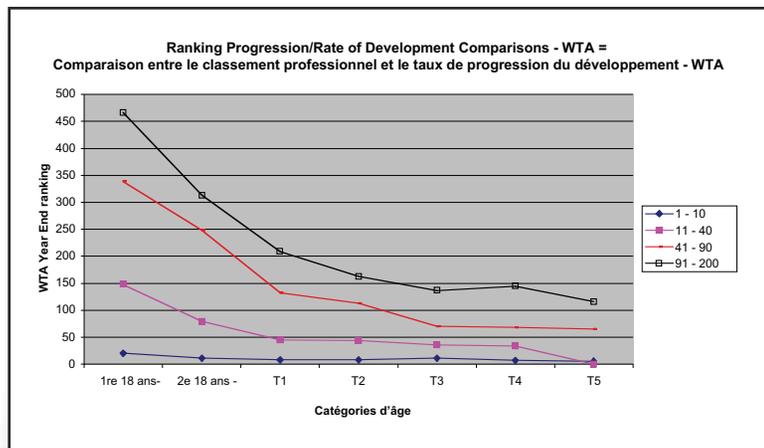


## 3. Spécialisation précoce ou tardive

La spécialisation sportive peut être précoce ou tardive. La spécialisation précoce comprend des sports artistiques et acrobatiques comme la gymnastique, le patinage artistique et le plongeon. Ces sports sont différents des sports tardifs en raison de la nature complexe des habiletés motrices requises. Ces habiletés complexes sont plus difficiles à maîtriser si elles sont enseignées après le processus de maturation.

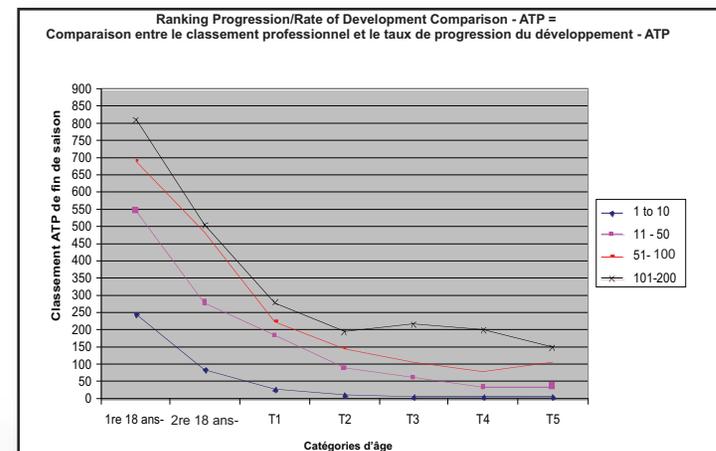
Bien que l'initiation au tennis doit se faire hâtivement, il est essentiel de développer progressivement toutes les habiletés de coordination. Une période cruciale dans le développement des capacités de coordination (fenêtre de capacités) chez les enfants se situe entre 8 et 12 ans (Balyi et Hamilton, 2003). Cette initiation hâtive (pas la spécialisation) devrait favoriser l'acquisition des éléments de base de la coordination, lesquels permettent de prendre part à plusieurs activités compatibles.

**Tableau 3.0 : Classement, Comparaisons du taux de progression du développement - Femmes**  
(Kirkwood, présentation, 2006)



Le tableau 3.0 illustre la progression du développement (établie par les classements) pour quatre groupes de joueuses d'élite âgées de 17 à 23 ans.

**Tableau 3.1: Classement, Comparaisons du taux de progression du développement - Hommes**  
(Kirkwood, présentation, 2006)



Le Tableau 3.1 montre la progression du développement (établie par les classements) pour quatre groupes de joueurs d'élite âgés de 17 à 23 ans.

### Tennis en fauteuil roulant

- La spécialisation peut être tardive pour les personnes avec un handicap acquis et peut être influencée par l'expérience sportive antérieure.



La spécialisation précoce au tennis peut contribuer à :

- Préparation athlétique globale à sens unique et inadéquate.
- Manque de développement des capacités de déplacement de base et des habiletés sportives.
- Blessures fréquentes.
- Déséquilibre musculaire.
- Épuisement prématuré.
- Arrêt hâtif et définitif de l'entraînement et de la compétition.

La spécialisation précoce au tennis ne permettra pas de développer simultanément les capacités de coordination. L'inclusion de diverses disciplines complémentaires permettant de développer les capacités motrices de coordination fournira une base solide à la coordination.

### Recommandation de Tennis Canada :

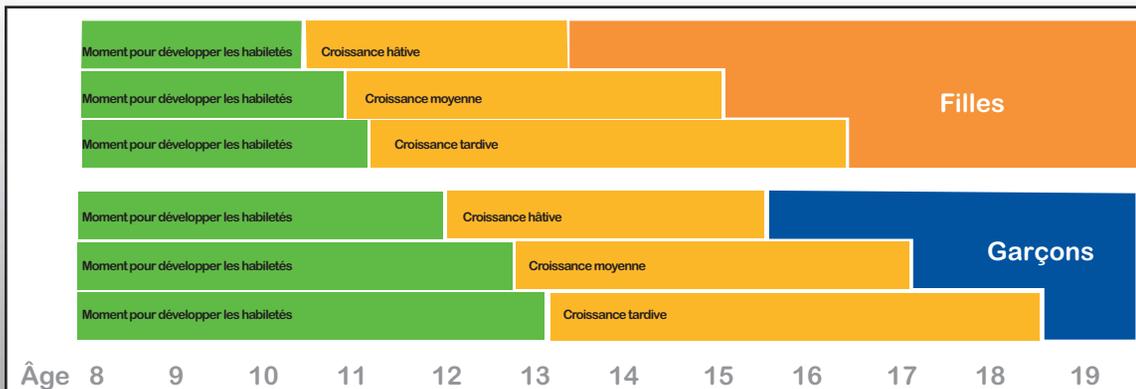
Le tennis ne doit pas être un sport de spécialisation au début. Toutefois, une initiation hâtive est cruciale pour développer les habiletés de déplacement, de coordination et les capacités motrices. Les jeunes devraient être encouragés à participer à d'autres activités sportives complémentaires. La participation et le développement progressifs sont très importants dans le développement des habiletés tennistiques.

## 4. L'âge de développement

L'âge évolutif fait référence au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle d'un individu. Chaque enfant croît à un rythme et à des âges différents. Les enfants n'entrent pas tous dans l'adolescence au même âge, et la durée du processus de maturation varie. Ce processus commence vers l'âge de 10-11 ans pour les filles, environ deux ans plus tard pour les garçons et il faut habituellement de trois à quatre ans pour le compléter. Toutefois, la durée du processus peut varier de deux à quatre ans, selon les personnes. Cette différence d'âge dans le développement peut créer chez l'athlète des avantages et des inconvénients qui posent des défis et des possibilités pour le système sportif.

Ceux dont la croissance est tardive disposent de plus de temps pour développer leurs habiletés physiques de même que leurs capacités motrices et sportives. Avant la puberté, l'enfant dispose d'une fenêtre de développement parfaitement conçue pour l'acquisition et le peaufinage des capacités sportives.

**Tableau 4.0 : Les joueurs dont la puberté est tardive ont plus de temps pour développer les habiletés sportives de base** (Higgs, Balyi et Way, 2008)



### Tennis en fauteuil roulant

- Certaines incapacités modifient la progression du développement.



Les athlètes dont la croissance est tardive ont plus de temps pour assimiler les principes de base (6-8/9 ans), alors que l'accent est mis sur le déplacement et les aptitudes motrices. Le tableau 4.0 (p.12) illustre le moment idéal pour acquérir et maîtriser les habiletés spécifiques au sport. Cependant, les athlètes dont la croissance est plus rapide portent parfois ombrage à ceux dont la croissance est plus lente parce qu'ils ont un avantage important. Ils sont plus gros, plus forts, plus rapides et plus habiles. À l'entraînement et dans les matchs, ceux qui connaissent une croissance plus lente, dominés par ceux qui ont eu une croissance rapide, peuvent vivre des périodes de découragement et abandonner. Pourtant, l'athlète à la croissance plus lente peut avoir un meilleur potentiel si la fenêtre du développement des capacités est exploitée au maximum.

Les athlètes à la croissance tardive abandonnent-ils le tennis pour cela? Les entraîneurs consacrent-ils plus de temps à ceux dont la croissance est rapide et qui ont de meilleures chances de gagner?

**Recommandation de Tennis Canada** : les entraîneurs devraient veiller à ce que les athlètes à la croissance tardive développent des capacités sportives précises. Les programmes devraient être modelés de manière à optimiser le cadre dans lequel sont développées les habiletés tennistiques.

## 5. Les fenêtres optimales d'entraînement

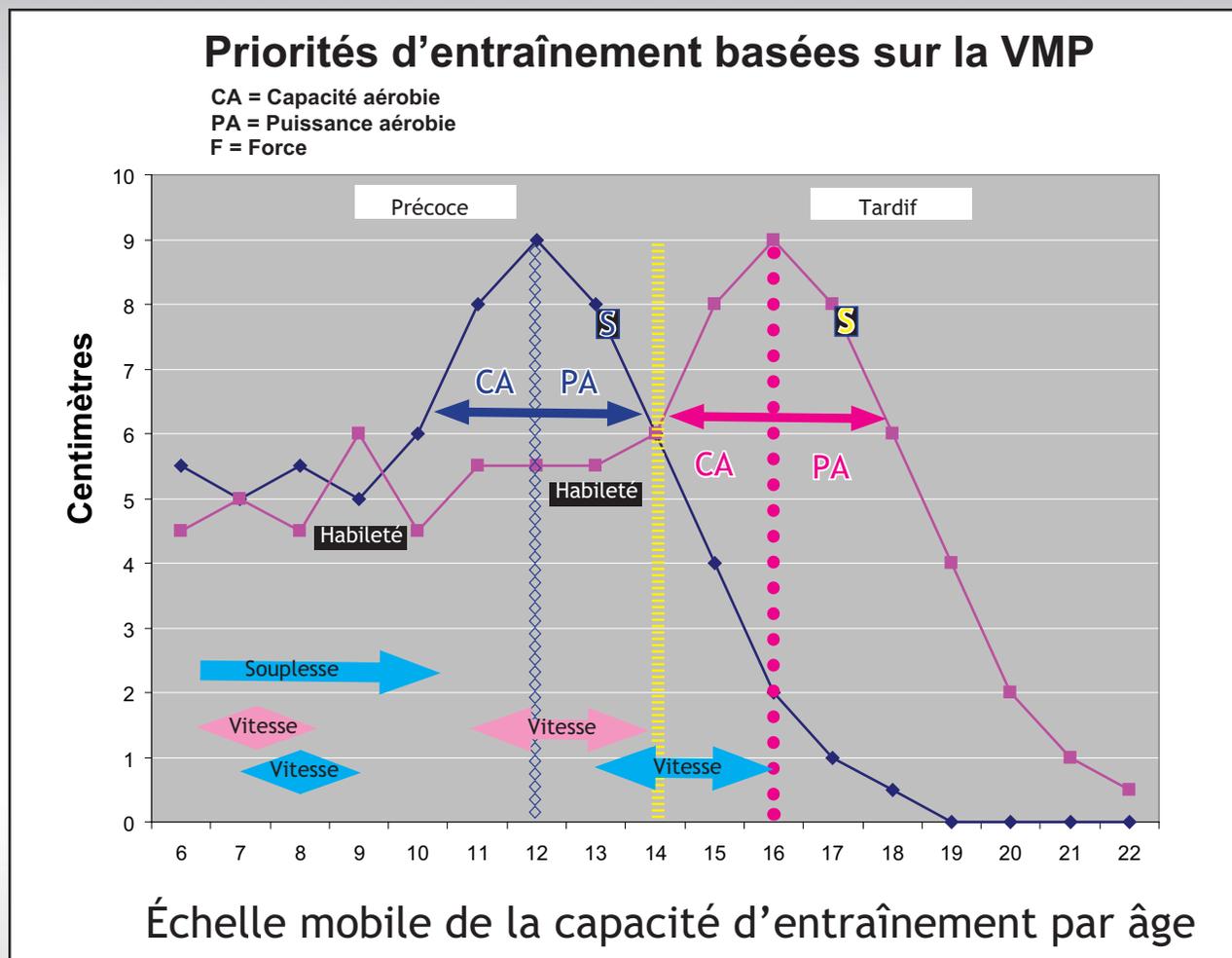
Des dizaines de types d'entraînement d'un athlète doivent être intégrées dans un programme annuel d'entraînement, de compétition et de récupération. La moitié de ces types d'entraînement touchent aux capacités physiques – endurance, force, vitesse, habiletés et souplesse (Dick, 1985). Chacune de ces capacités physiques peut être développée toute la vie, mais il existe des phases critiques au cours desquelles l'entraînement donne de très bons résultats pour le développement à long terme. En d'autres mots, les athlètes doivent profiter d'un entraînement adéquat en fonction d'un niveau approprié. Autrement, ils peuvent être bons, mais pas autant qu'on le souhaiterait. Alors que les périodes critiques suivent les plateaux de croissance humaine, les preuves scientifiques démontrent que la réponse des êtres humains varie considérablement selon les divers stimuli présents à l'entraînement, et ce, à toutes les étapes.

### ***Tennis en fauteuil roulant***

- *En l'absence de preuves contraires, les fenêtres d'entraînement sont les mêmes que pour les athlètes traditionnels.*



Tableau 5.0 Priorités d'entraînement basées sur la vitesse maximale de pointe (VMP) des athlètes masculins et féminins (I. Balyi & R. Way, présentation, 2007)



Le tableau 5.0 montre les priorités d'entraînement lorsque les garçons et les filles entrent dans la puberté. Les garçons à la croissance hâtive axeront leur entraînement sur la capacité aérobie (CA) et la force, contrairement à ceux dont la croissance est tardive. L'entraînement visant la force devient prioritaire de 12 à 18 mois après la vitesse de pointe maximale pour les garçons. Il devient prioritaire dès l'apparition des premières menstruations pour les filles.

Les périodes délicates d'entraînement sont appelées « fenêtres cruciales de l'entraînement accéléré adapté ».

#### Endurance

Une période délicate de l'amélioration de l'endurance se produit dès l'apparition de la vitesse maximale de pointe (VMP). L'entraînement en aérobie est recommandé avant que les athlètes atteignent leur VMP et il est déterminé en fonction du développement de chacun. La puissance aérobie devrait être abordée progressivement après les poussées de croissance. L'endurance est la capacité de résister à la fatigue et de maintenir un bon niveau d'effort sur une période de temps appréciable. Le joueur de tennis devrait être capable de courir vite sans fatigue excessive, même dans la troisième (cinquième) manche. Le joueur devrait aussi être capable de frapper la balle avec énergie.



## Force

Une période délicate de l'amélioration de la force est déterminée par l'âge de développement et, pour les filles, elle suit la VMP ou l'apparition des premières menstruations; pour les garçons, c'est 12-18 mois après la VMP. La vitesse et la force peuvent être développées avant l'âge de la puberté en utilisant le poids corporel, des charges légères, des balles médicinales et des ballons suisses. La force est considérée comme l'aptitude à fournir un effort dans le but d'offrir une résistance. C'est un élément essentiel du développement des capacités physiques. L'entraînement visant à acquérir de la force, en harmonie avec les capacités techniques, tactiques, physiques et psychologiques, donnera aux joueurs plus d'outils pour être plus efficaces. Au tennis, la force est utilisée pour générer de la vitesse, une force d'explosion et plus important, une augmentation de l'endurance.

## Vitesse

Pour les garçons, la première période délicate pour l'amélioration de la vitesse survient entre les âges de sept et neuf ans, et la deuxième période survient entre les âges de 13 et 16 ans. Pour les filles, la première période survient entre les âges de six et huit ans et la deuxième période survient entre les âges de 11 et 13 ans. La durée du stimulus va jusqu'à 5-6 secondes pour la première fenêtre d'entraînement et est augmentée à 20 secondes pour la deuxième fenêtre.

La vitesse est la capacité de réagir à un stimulus (trajectoire, vitesse et point de contact au sol de la balle) dans les plus brefs délais, et de se déplacer à une cadence très rapide. La vitesse est importante pour atteindre la balle parce qu'en s'y rendant rapidement, on a davantage de temps pour préparer le coup suivant. L'accent est principalement mis sur la vitesse de réaction.

## Habiletés spécifiques au tennis

La période délicate de développement des habiletés chez les garçons se situe entre neuf et 12 ans, alors que chez les filles, elle se situe entre huit et 11 ans. Cela suppose qu'une base des habiletés de mobilité et de motricité a été acquise avant ces âges, ce qui permet d'axer la formation sur l'acquisition de nouvelles habiletés.

Un des éléments les plus importants du développement des habiletés spécifiques au tennis est la coordination motrice. Une bonne coordination entraînera une acquisition directe, précise et sans effort des habiletés spécifiques au tennis. Les principaux facteurs de la coordination sont l'économie des mouvements et la précision.

## Souplesse (flexibilité)

La période délicate pour le développement de la souplesse se situe entre les âges de six et 10 ans chez les garçons et les filles. Une attention particulière devrait être apportée à la flexibilité pendant la VMP.

La flexibilité est présente dans une ou plusieurs articulations. La souplesse dépend principalement de la capacité d'élasticité des muscles. Une bonne flexibilité fournit au joueur une base favorable pour la vitesse maximale de déplacement, une exécution précise et une économie de déplacement.

Pour développer la force et l'endurance, l'âge évolutif déterminera le moment où ces éléments doivent être intégrés au programme. Toutefois, pour le développement de la vitesse, d'habiletés spécifiques et de la souplesse, l'âge chronologique est le facteur déterminant.



## Cinq types d'entraînement supplémentaires

Cinq types d'entraînement additionnels ont été identifiés dans le but d'établir un plan global destiné à l'athlète en développement : taille/structure; éducation; psychologie; alimentation et socioculturel.

**Taille/structure** : ce volet traite des six étapes de croissance du corps humain en les reliant aux fenêtres d'entraînement optimal. Il reconnaît la taille (la grandeur d'une personne) avant, pendant et après la maturation, permettant à l'entraîneur ou au parent de suivre l'évolution de la croissance. Le suivi de la taille établit un guide de l'âge de développement qui permet d'identifier les périodes délicates du développement de la force et de l'endurance. Des programmes d'entraînement devraient être adaptés sur la base de la vitesse maximale de pointe (VMP). Des diagnostics devraient permettre d'identifier les forces et les faiblesses en fonction de la taille de l'athlète. Les résultats de ces diagnostics doivent être considérés dans l'élaboration de programmes d'entraînement.

**Psychologie** : la pratique du tennis est un défi physique et mental. La capacité de maintenir un bon niveau de concentration, tout en étant détendu et confiant, est essentielle à long terme. Cette capacité a également le potentiel de transcender le sport et d'influencer notre vie quotidienne. Pour développer la force mentale qui mènera à la réussite aux niveaux élevés, des programmes d'entraînement tenant compte du sexe et de l'étape du DLTA doivent être élaborés. Les programmes devraient inclure les principaux éléments mentaux clés identifiés par les psychologues sportifs : concentration, confiance, motivation et faculté d'aborder la pression. Pendant qu'un joueur progresse dans les étapes du DLTA, l'entraînement de l'aspect mental se développera grâce au plaisir de jouer et au respect de l'adversaire, à la visualisation et à l'autosensibilisation, à la recherche d'objectifs, à la détente et au renforcement positif personnel. Pour maîtriser les défis mentaux, les capacités de base du joueur doivent être testées en l'impliquant dans des compétitions offrant des conditions de plus en plus difficiles. Ultiment, la planification de compétitions de haut niveau aura un impact considérable sur la capacité à monter sur le podium. Le programme de formation mentale est crucial à toutes les étapes du DLTA. La capacité d'aborder le succès et l'échec déterminera le degré d'implication du joueur dans le sport.

**Éducation** : la conception d'un programme d'entraînement efficace doit tenir compte des exigences scolaires. Il ne s'agit pas uniquement d'un camp d'entraînement et le circuit de compétitions devrait s'amarrer, et non entrer en conflit, avec l'aspect scolaire.

Le stress excessif devrait être surveillé de près. Il fait référence aux stress quotidiens de la vie ressentis à l'école, lors des examens, dans les relations amicales et amoureuses, ainsi que lors de l'augmentation de l'intensité de l'entraînement. Un bon équilibre devrait être établi entre tous les éléments. Les athlètes, les entraîneurs et les parents devraient travailler ensemble pour gérer cet aspect de la vie.

**Nutrition** : la nutrition sert avant tout à réapprovisionner le corps. Elle permet de préparer le joueur à un entraînement optimal et à la compétition en maintenant un rythme et une intensité élevés. Les domaines visés sont : l'alimentation, l'hydratation, le repos, le sommeil et la récupération, qui doivent tous être adaptés aux programmes. Les types d'alimentation dépendront de l'âge, du développement de l'athlète, ainsi que des objectifs poursuivis dans le micro/méso-cycle. Tandis que le joueur gravit les échelons, il devient un athlète à plein temps qui attache de l'importance aux activités individuelles à l'extérieur des courts; de là l'importance d'une saine alimentation. Pour assurer une bonne alimentation et une récupération efficace de l'athlète, l'entraîneur et/ou les parents doivent comprendre le processus de récupération en identifiant la fatigue.

**Socioculturel** : les aspects socioculturels du sport sont importants et doivent être gérés grâce à une planification adéquate. La découverte de diverses cultures permet l'élargissement des perspectives, dont la conscientisation à l'appartenance ethnique et la diversité nationale. À l'intérieur du calendrier de voyages, les moments de récupération peuvent servir à prendre conscience des lieux de compétition, notamment l'histoire, la géographie, l'architecture, la cuisine, la littérature, la musique et les arts visuels. Une planification adéquate permet au sport d'offrir beaucoup plus que la seule compétition.

La socialisation dans le sport doit également faire de la place à la sous-culture sportive, qui favorise l'acquisition de valeurs sociétales générales et de normes. L'activité socioculturelle n'est pas une distraction négative ou une obstruction à la compétition. Elle contribue au développement du joueur en tant qu'être humain.

### Recommandation de Tennis Canada :

Les entraîneurs doivent être conscients et faire le meilleur usage possible de ces périodes délicates dans l'élaboration de programmes. Les entraîneurs et les parents doivent favoriser une approche globale du développement, reconnaissant l'importance de dizaines de types d'entraînement.



## 6. Développement physique, mental, cognitif et émotionnel

Un objectif majeur du DLTA est d'intégrer progressivement une approche globale dans le développement de l'athlète.

Les entraîneurs, les parents et les dirigeants doivent comprendre que les caractéristiques physiques, mentales, cognitives et émotionnelles se développent à des rythmes différents. Tous les aspects du programme doivent tenir compte de l'athlète dans son ensemble, et ne pas être axés seulement sur les éléments techniques et physiques. Les éléments cognitifs, mentaux et émotionnels (affectifs) sont essentiels dans la performance et doivent être prioritaires dans le développement à long terme. Au-delà de ces éléments, un comportement éthique, l'esprit sportif, le respect et la persévérance sont des qualités qui devraient être encouragées à toutes les étapes. Chaque joueur doit évoluer dans un environnement positif à chaque étape afin d'assurer une implication à long terme dans le tennis.

**Recommandation de Tennis Canada:** un soin particulier doit être apporté à la mise en place d'une approche globale lors de la conception et de l'application des programmes d'entraînement et de compétition à toutes les étapes du développement.

### *Tennis en fauteuil roulant*

- Les blessures dans le haut du corps ne nuiront pas uniquement aux aptitudes de l'athlète, mais aussi à sa capacité de se déplacer quotidiennement.
- Une période émotive d'adaptation peut suivre un handicap acquis.

## 7. Périodisation

**La périodisation est le moment où la science de l'entraînement rencontre l'art de l'enseignement. Il s'agit du séquençage des activités adéquates et du moment approprié pour connaître du succès dans un programme annuel ou à long terme.**

Concevoir un programme annuel nécessite une gestion du temps. Cela signifie qu'il faut planifier les bonnes activités avec le degré de difficulté adéquat et dans une séquence valable pour atteindre les objectifs d'entraînement et de compétition.

Le programme doit être constitué d'unités pratiques. Le bon déroulement de ces unités est crucial à la réussite, bien que toutes les phases du programme soient importantes pour le développement de l'athlète. Le programme est composé de trois périodes successives, la préparation, la compétition et la transition. Une périodisation efficace requiert :

- Connaître l'objectif final que l'on veut atteindre.
- Connaître le niveau du développement de l'athlète.
- Connaître l'état de l'entraînement de l'athlète au début d'un programme annuel.
- Connaître le calendrier de compétitions et leur importance relative.
- Avoir une compréhension claire des conditions auxquelles l'athlète et l'entraîneur feront face en compétition (par exemple, ce qu'il faut savoir pour connaître du succès aux Nationaux sur terre battue).
- Établir des objectifs annuels dans tous les domaines du développement. (techniques/tactiques/physiques/psychologiques) du tennis en fauteuil roulant.

**Recommandation de Tennis Canada :** la formation offerte par l'entraîneur et les parents doit inclure des renseignements sur le DLTA et une périodisation adéquate qui reconnaît que les raccourcis sont néfastes au développement à long terme de l'athlète. Elle demande un engagement soutenu, de la volonté et de la motivation sur une longue période dans le but d'atteindre le sommet.



**Recommandation de Tennis Canada** : une bonne planification est cruciale dans le développement général du joueur. Les entraîneurs et les parents doivent revoir le calendrier global en prévoyant un horaire d'entraînement et de récupération qui fournit une meilleure qualité de compétition. Cela permettra de maximiser le développement.

### Tennis en fauteuil roulant

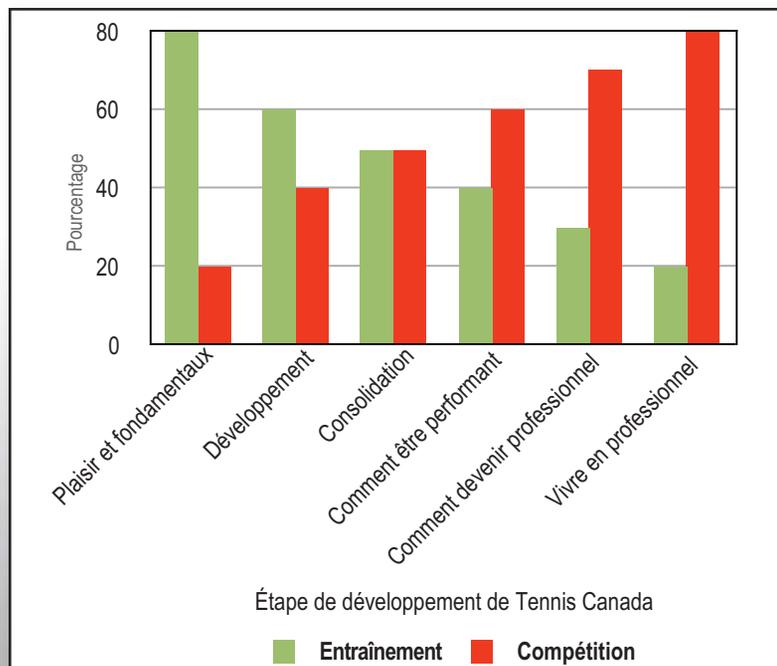
- De plus longues périodes de récupération et de régénération devraient être prévues pour prévenir les blessures au haut du corps.

## 8. Planification d'un calendrier de compétitions

« Le système de compétition construit ou brise un athlète. » (Balyi, et coll., 2005)

La planification d'un calendrier optimal de compétitions permet un développement stratégique du rendement physique, mental, technique et tactique. Cette planification favorise le succès et la participation continue dans le sport. Les différentes étapes de développement du DLTA ont des exigences qui varient en fonction du type, de la fréquence et du niveau de compétition. Dans les premières étapes de développement (Enfants actifs, Plaisir et fondamentaux, Développement, Consolidation), l'acquisition des habiletés devrait avoir préséance sur les résultats dans une compétition. Dans les étapes plus avancées, il est plus important de réaliser de bonnes performances.

Dans la carrière d'un joueur de tennis, un ratio victoires-défaite de 3:1 a été identifié comme essentiel pour à la fois développer la confiance et profiter d'un défi compétitif optimal. Il devrait constituer le critère le plus important dans le choix d'une compétition. Par exemple, les athlètes devraient considérer la possibilité de jouer plus souvent seulement s'ils peuvent connaître régulièrement le succès requis. À l'inverse, un athlète qui n'obtient pas le succès requis devrait adapter ses compétitions pour maintenir un ratio victoires-défaite de 3:1.



**Tableau 6.0** *Compétition et entraînement*

Le type et le nombre de compétitions nécessaires sont directement reliés au niveau de l'athlète. Un nombre et des niveaux de compétition appropriés doivent être mis en place pour un développement adéquat de l'athlète.

Le tableau 6.0 illustre le ratio entraînement-compétition recommandé pour chaque étape du développement pour le tennis et le tennis en fauteuil roulant.

**Recommandation de Tennis Canada** : il est essentiel que le programme annuel de compétitions tienne compte du niveau de développement de chacun des participants.



## 9. Orientation du système et intégration

« Le DLTA est centré sur l'athlète, soutenu par l'entraîneur et l'administration. »  
(Way, présentation, Juin, 2006)

« La santé et le bien-être de la nation, de même que les médailles gagnées aux compétitions d'envergure sont le résultat d'un système sportif efficace. » (Balyi, et coll., 2005 )

Le DLTA est un système sportif efficace qui met en valeur le développement du tennis au Canada. Il doit favoriser l'organisation, l'intégration, la collaboration et l'orientation. Il est important que tous les intervenants des collectivités de tennis et de sport soutiennent ensemble les bons programmes de développement. Cela doit inclure le système sportif canadien de tennis, dont les joueurs, les clubs, les entraîneurs, les parents, les administrateurs, les scientifiques sportifs, les spectateurs, les fournisseurs, les commanditaires ainsi que les organismes sportifs nationaux et provinciaux. Il ne faut pas ignorer l'importance des programmes d'éducation physique efficaces, du sport scolaire, des activités récréatives et du sport de compétition, cruciale pour la mise en place d'un système de développement productif et efficace.

Le DLTA se concentre sur le développement des athlètes physiquement aptes avec un handicap physique. L'orientation du système doit inclure un partenariat pour développer la conscience du sport, recruter des joueurs et identifier ceux qui ont un grand potentiel. Les joueurs connaîtront du succès à l'intérieur d'un système clair et fondé sur des principes cohérents. Le système de perfectionnement des entraîneurs et la structure de compétitions doivent s'aligner sur le modèle du DLTA.

**Recommandation de Tennis Canada :** tous les programmes et projets sont centrés sur l'athlète et l'entraînement, dans le but de respecter les concepts du DLTA.

### **Tennis en fauteuil roulant**

- Les partenaires-clés travaillant au développement constant du tennis en fauteuil roulant sont les associations provinciales de sport en fauteuil roulant, les centres de réadaptation, les spécialistes de la médecine sportive tels les physiothérapeutes, les thérapeutes athlétiques, etc., le Programme pour les soldats des Forces armées canadiennes et le Programme national interculturel.

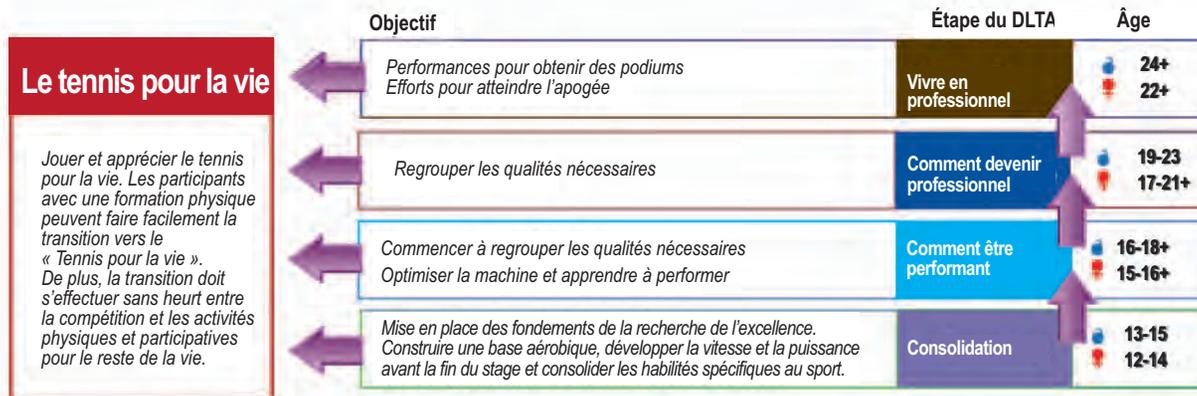
## 10. Amélioration constante

Le DLTA est fondé sur les meilleures recherches disponibles de la science sportive et sur les meilleures techniques de développement des athlètes utilisées dans le monde. Les connaissances et la recherche sont toutefois en constante progression. Le programme du DLTA doit donc s'adapter au progrès dans le domaine du développement des athlètes. Il doit également favoriser l'enseignement, la recherche, la promotion et le soutien aux approches qui permettront d'assurer le développement à long terme des joueurs, en collaboration avec tous les partenaires.



**Recommandation de Tennis Canada :** Tennis Canada, avec le soutien de tous ses partenaires, doit promouvoir la poursuite des recherches à toutes les étapes du développement.





## Le tennis pour la vie

Jouer et apprécier le tennis pour la vie. Les participants avec une formation physique peuvent faire facilement la transition vers le « Tennis pour la vie ». De plus, la transition doit s'effectuer sans heurt entre la compétition et les activités physiques et participatives pour le reste de la vie.

Volet Tennis pour la vie    Volet haute performance

Les trois premières étapes du Sport canadien pour la vie (DLTA) portent le nom de Formation physique



Premier contact

Sensibilisation

Blessure acquise (tennis en fauteuil roulant)

♂ = Garçons/Hommes  
♀ = Filles/Femmes



Tennis Canada a développé une approche étape par étape qui permet d'acquérir les compétences nécessaires pour le développement à long terme de l'athlète, tant dans le volet haute performance que dans celui du Tennis pour la vie. Les renseignements qui suivent mettent l'emphase sur les points principaux des étapes du DLTA de Tennis Canada et les liens entre ces étapes et les principes de base du DLTA. Ces principes sont importants lors de toutes les étapes. Cependant, il y a des principes de base spécifiques pour chaque étape du DLTA.

ÉTAPE	CIBLE POUR LES JOUEURS	MISSION DE L'ENTRAÎNEUR
1 – Enfants actifs	Bien commencer <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilité, équilibre, coordination</li> <li>• Être actif</li> <li>• Apprendre à frapper la balle avec la raquette</li> </ul>	Principe 2 – S'amuser
Sensibilisation (tennis en fauteuil roulant)	Comprendre que le tennis en fauteuil roulant est un choix	Principe 6 – Développement physique, mental, cognitif et émotif
2 – Plaisir et fondamentaux	Apprendre les principes de base et s'amuser grâce au tennis évolutif et à d'autres sports <ul style="list-style-type: none"> <li>• Éducation physique</li> <li>• Apprendre et acquérir les habiletés de base du tennis</li> </ul>	Principe 2 – S'amuser Principe 3 – Spécialisation précoce ou tardive
Premier contact (tennis en fauteuil roulant)	Expérimenter le tennis en fauteuil roulant	Principe 6 – Développement physique, mental, cognitif et émotif
3 - Développement	Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer au tennis sur un court complet	Principe 1 – 10 règles annuelles Principe 4 – Âge de développement Principe 5 – Fenêtre d'entraînement optimal Principe 8 – Structure de compétitions
4 - Consolidation	Établir les bases de la recherche de l'excellence	Principe 1 – 10 règles annuelles Principe 4 – Âge de développement Principe 5 – Fenêtre d'entraînement optimal Principe 7 – Périodisation Principe 8 – Structure de compétitions



ÉTAPE	CIBLE POUR LES JOUEURS	MISSION DE L'ENTRAÎNEUR
5 – Comment être performant	Commencer à regrouper les habiletés acquises	Principe 6 – Développement physique, mental, cognitif et émotif Principe 7 – Périodisation Principe 8 – Structure de compétitions
6 – Comme devenir professionnel	Regrouper ses habiletés	Principe 6 – Développement physique, mental, cognitif et émotif Principe 7 – Périodisation Principe 8 – Structure des compétitions
7 – Vivre en professionnel	Performance optimale <ul style="list-style-type: none"> <li>• Implication à plein temps</li> <li>• Préparation solide et régulière pour l'entraînement et la compétition</li> <li>• Programmes d'entraînement individualisés</li> <li>• Gérer la pression externe</li> </ul>	Principe 6 – Développement physique, mental, cognitif et émotif Principe 7 – Périodisation Principe 8 – Structure des compétitions
8 – Le tennis pour la vie	Principe de jouer et de s'amuser au tennis pour la vie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principe d'être un joueur actif et en santé</li> <li>• Accès aux courts et aux installations</li> </ul>	Principe 2 – Principes de base Principe 4 – Âge de développement Principe 5 – Fenêtre d'entraînement optimal Principe 8 – Structure de compétitions



Un sujet majeur dans les premières étapes du modèle de Développement à long terme des athlètes de Tennis Canada est l'éducation physique. C'est un sujet capital pour apprécier le tennis et le sport en général, d'une part, et pour développer des athlètes de pointe, d'autre part. Dans ce document (DLTA), il est bien dit que le développement des habiletés de base du déplacement et des habiletés motrices et sportives constituent une priorité des trois premières étapes (Enfants actifs, S'amuser et Expérimenter).

## Qu'est-ce que l'éducation physique?

L'apprentissage et la pratique des habiletés de base du déplacement sont la pierre d'assise de l'éducation physique, tout comme l'apprentissage de l'alphabet et de la phonétique sert de base à la lecture éventuelle de Shakespeare. De même, connaître les chiffres et apprendre à additionner et à soustraire constituent les habiletés de base qui permettent de faire un jour de la comptabilité. Le développement des habiletés de base du déplacement, ainsi que des habiletés motrices et sportives, est essentiel pour que les enfants acquièrent la confiance nécessaire pour pratiquer une activité physique saine et amusante, pour participer à des compétitions ou pour viser l'excellence.

« L'éducation physique donne aux enfants les outils pour prendre part à des activités physiques et sportives, autant pour pratiquer un sport sain toute leur vie que pour connaître des succès sportifs; elle est l'une des clés du programme de Développement à long terme de l'athlète (DLTA). »

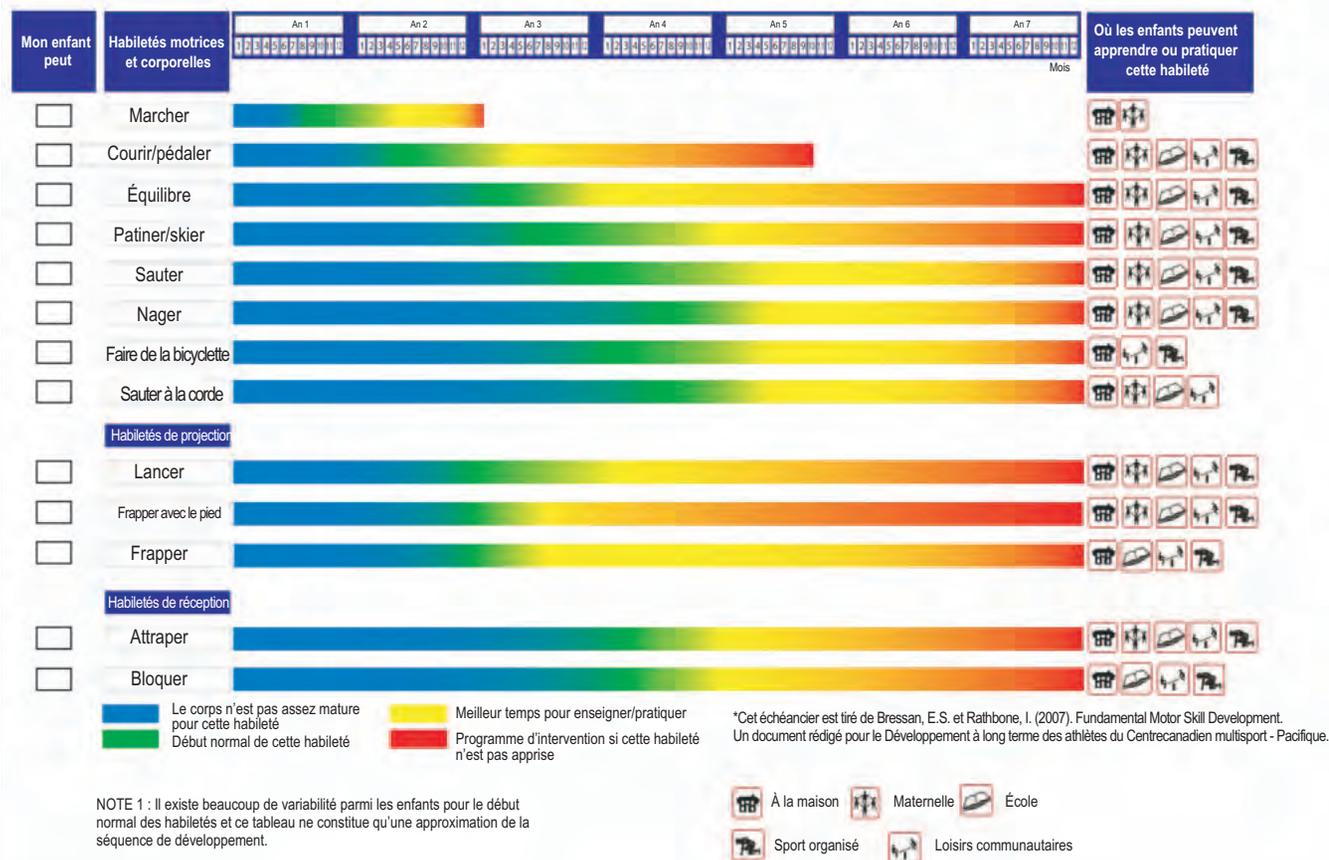
Plusieurs enfants cessent de faire des activités physiques et du sport pour se tourner vers des loisirs plus statiques et moins bons pour la santé. (Higgs, Balyi et Way, 2008)  
Sujet connexe : pour plus d'information sur l'éducation physique, voir Développer l'éducation physique.

## Qui est responsable de l'éducation physique?

	OÙ	ÉDUCATION PHYSIQUE	QUI?
S T A G E	Centres de rééducation	Prise de conscience	Thérapeutes en récréologie
	Centres de rééducation	Premier contact	Thérapeutes en récréologie
	Maison, préscolaire, garderies, programmes sportifs, loisir communautaire	Enfants actifs : garçons et filles 0-6 ans Âges : garçons et filles 0-6 ans	Parents/tuteurs, responsables des garderies, enseignants de préscolaire et de maternelle
	Écoles, clubs sportifs, loisir communautaire, programmes sportifs, maison	S'amuser : filles 6-8 ans; garçons 6-9 ans Âges : filles 6-8 ans; garçons 6-9 ans	Parents/tuteurs, entraîneurs, enseignants, responsables des loisirs, moniteurs
	Écoles, clubs sportifs, loisir communautaire, programmes sportifs, maison	Expérimenter : filles 8-11 ans, garçons 9-12 ans Âge : filles 8-11 ans, garçons 9-12 ans	Parents/tuteurs, entraîneurs, enseignants, responsables des loisirs, moniteurs



**Tableau 7.0 : Périodes et endroits où les enfants peuvent apprendre et s'entraîner** (adapté de Higgs, Balyi et Way, 2008)



NOTE 1 : Il existe beaucoup de variabilité parmi les enfants pour le début normal des habiletés et ce tableau ne constitue qu'une approximation de la séquence de développement.

Consultez votre pédiatre si vous avez des inquiétudes concernant le développement de votre enfant.

Tous les enfants devraient expérimenter une grande variété d'habiletés motrices de base sur la terre ferme, la glace/neige, dans l'eau et dans les airs. Comme l'agilité, l'équilibre et la coordination sont extrêmement importants, les enfants devraient avoir l'occasion d'apprendre à courir, à sauter et à lancer ; gymnastique ; natation et activités sur la glace/neige. Les collectivités devraient penser à mettre sur pied des programmes qui permettent aux enfants d'expérimenter toute cette gamme d'habiletés.

## Habilités de base de la mobilité

Pour devenir éduqués physiquement, les enfants doivent maîtriser les habiletés de base du déplacement, mais cet apprentissage ne se fait pas d'un seul coup, les enfants n'étant pas des adultes en miniature. Pour presque chaque habileté, l'enfant doit passer par une série d'étapes de développement. L'objectif doit être d'aider l'enfant à passer à l'étape suivante, plutôt que de le pousser à accomplir des choses comme le ferait l'adulte. Le tableau des habiletés de base de la mobilité indique un certain nombre d'habiletés que l'enfant devra ultimement maîtriser. Il mentionne également le moment où l'enfant sera prêt à développer chaque habileté. Il donne le délai optimal d'apprentissage de chaque habileté. Dans certains cas, si l'habileté n'est pas maîtrisée, l'aide d'un professionnel s'impose. Le tableau suggère également le genre de programmes/lieux plus propices pour l'apprentissage et le développement d'une habileté. De l'espace est prévu pour que les responsables surveillent chaque habileté au moment où l'enfant la développe.



## BIEN COMMENCER!

### Objectifs généraux :

- Instaurer l'amour du sport et de l'activité physique (en particulier pour le tennis).
- Présenter le tennis en utilisant des balles, des raquettes et des terrains de la dimension qui conviennent à des enfants de cinq et six ans
- Présenter le concept de coordination oeil-main (frapper un objet).
- Présenter, mettre l'emphase et promouvoir une variété d'habiletés fondamentales dans le déplacement.
- Promouvoir la confiance en soi dans un environnement sécuritaire et amusant.
- Présenter les habiletés de base du déplacement (marcher, courir, sauter, tourner, attraper, lancer).
- Présenter les habiletés motrices de base (agilité, équilibre, coordination et vitesse de réaction).

### Principes directeurs :

- Toute activité physique doit se dérouler dans un milieu d'apprentissage sécuritaire, stimulant, amusant et agréable.
- Les programmes doivent utiliser une variété de jeux modifiés pour mettre l'accent sur le développement des habiletés motrices et de déplacement.
- Les installations et l'équipement doivent être modifiés pour assurer le succès et le plaisir des enfants.
- Tous les enfants doivent être intéressés et participer activement aux activités.
- Les activités doivent servir à mettre l'accent sur les habiletés motrices qui sont le fer de lance de l'acquisition éventuelle d'habiletés spécifiques abordées à la prochaine étape de développement.



## Activités variées tout au long de la saison, comme :

- ✓ Apprendre la natation ou d'autres activités aquatiques.
- ✓ Conduire un tricycle et progresser jusqu'au vélo pour développer l'équilibre dynamique.
- ✓ Apprendre le ski, la glissade et le patinage; apprécier les sports d'hiver.

*Apprécier et maîtriser une variété d'activités physiques développe les qualités athlétiques.*

## Les parents et les programmes doivent :

- ✓ Faire en sorte que les activités physiques quotidiennes soient amusantes et agréables.
- ✓ Utiliser des activités sécuritaires et remplies de défis avec des modèles structurés et non structurés.
- ✓ Participer à des jeux non structurés et jouer avec les enfants.
- ✓ Promouvoir la compétence dans les habiletés motrices et de déplacement.

## Les activités doivent comprendre :

- ✓ Courir/rouler avec arrêts, départs, changements de direction avec drapeaux et poursuites.
- ✓ Attraper des objets mous et des balles de différentes dimensions.
- ✓ Lancer de la main droite et de la main gauche des objets d'une grosseur qui convient à la main d'un enfant.
- ✓ Sauter – des deux pieds, d'un pied – le plus haut et le plus loin possible par le biais de jeux imaginatifs.

## *Éléments fondamentaux du volet « Bien commencer » pour l'éducation physique.*

### ***Tennis en fauteuil roulant – Prise de conscience/Enfants actifs \****

- *Expérimenter plusieurs activités de tennis en fauteuil roulant.*
- *Encourager les parents à laisser leurs enfants explorer leurs habiletés physiques.*
- *Présenter le tennis en fauteuil roulant comme un choix.*
- *L'entraîneur doit créer un environnement attrayant.*

*\* Pour les handicaps acquis, les âges varient, mais les athlètes suivent les mêmes étapes.*



## Apprendre à jouer et à s'amuser grâce au tennis progressif et à d'autres sports

Le point le plus important de cette étape est de permettre aux jeunes de s'amuser tout en jouant au tennis. Tout en participant à d'autres sports pour développer ses habiletés motrices, l'enfant commence à manifester une préférence pour le tennis. Il s'amuse et acquiert les habiletés de base pour le tennis par le biais du tennis évolutif. À la fin de l'étape, il peut jouer avec la raquette et la balle d'une dimension appropriée, sur un court de dimension appropriée, avec les habiletés appropriées. Même s'il s'agit d'une étape précoce pour le volet compétitif, les compétences acquises sont un bon indice de la capacité de l'enfant à maîtriser les habiletés qui lui permettront finalement de jouer au tennis dans un volet récréatif ou compétitif.

Le développement des habiletés de perception est essentiel pour connaître du succès à long terme au tennis. Même si ces habiletés ne seront pas maîtrisées avant l'étape 6 (Comment devenir professionnel) ou l'étape 7 (Vivre en professionnel), les joueurs, les parents et les entraîneurs peuvent développer ces habiletés sur le terrain et à l'extérieur.

### Objectifs généraux

- Développer davantage les habiletés de base de mobilité.
- Développer davantage les habiletés motrices de base.
- Explorer les fenêtres d'entraînement optimal de la vitesse et de la souplesse (flexibilité).
- Développer les habiletés de base du tennis (technique/tactique).
- Acquérir les habiletés psychologiques (concentration, contrôle des émotions, attitude positive, engagement et effort).
- Aborder les règles du jeu et l'éthique du tennis.
- Aborder la prise de décision.

### Principes directeurs pour parents et entraîneurs

- La participation doit être amusante et agréable.
- Il faut créer un environnement sécuritaire et stimulant.
- Les habiletés de base du tennis doivent être acquises dans des groupes qualitatifs et par le biais de cours privés.
- Les entraînements doivent être structurés et il faut se servir d'un équipement modifié qui convient au tennis progressif.
- Le jeu fondé sur le tennis progressif doit faire partie du programme.
- Le développement des habiletés motrices, de mobilité et des habiletés de base propres au tennis doit se retrouver dans tous les cours de groupe.
- Les compétitions et les matchs doivent être soigneusement intégrés dans la planification du programme de tennis progressif.
- Les entraîneurs/instructeurs doivent être certifiés et connaître les principes de croissance et de développement des enfants.

#### **Tennis en fauteuil roulant – Premier contact/S'amuser**

- *Pratiquer toutes les habiletés de mobilité avec une raquette en main.*
- *Avoir à disposition des courroies de mobilisation et du ruban adhésif pour assurer la position idéale dans le fauteuil.*
- *Mettre l'accent sur la mobilité.*
- *Apprendre à l'enfant à apprivoiser le fauteuil.*
- *S'assurer que l'expérience soit constructive.*
- *S'assurer que les installations soient accessibles aux fauteuils roulants.*
- *Les joueurs en fauteuil roulant peuvent laisser la balle bondir deux fois.*
- *Tous les jeux de jambes sont remplacés par les habiletés de mobilité.*
- *Les joueurs quadriplégiques peuvent avoir besoin d'utiliser un ruban adhésif pour attacher la raquette à la main.*



## Volet compétitif – Composantes prioritaires

Âge	Psychologique	Physique	Tactique	Technique
Garçons et filles 5-6 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprécier le jeu et l'entraînement</li> <li>Apprendre à bien collaborer avec les autres.</li> <li>Apprendre à se concentrer sur ses tâches (exercices, compter les points, appeler les balles).</li> <li>Apprendre à contrôler ses émotions.</li> <li>Apprendre à faire preuve d'un bon esprit sportif.</li> </ul>	<p>Améliorer son conditionnement physique et développer ses habiletés motrices et de déplacement.</p> <p><b>Priorité 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacement 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 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autocontrôle du corps (équilibre, latéralité, prise de conscience du corps...)</li> <li>Affronter l'adversité (courir/rouler et lancer, autres sports (frapper avec les pieds)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre à compter les points et à jouer en respectant les règlements du tennis.</li> <li>Apprendre à faire des échanges de qualité (vitesse moyenne et trajectoire arquée pour dominer l'adversaire)</li> <li>Apprendre à exploiter le revers de l'adversaire</li> <li>Apprendre à contrôler le centre du terrain avec l'utilisation du coup droit.</li> <li>Apprendre à augmenter l'arc de la balle si un coup plus défensif est requis.</li> </ul>	<p>Les habiletés techniques abordées à cette étape doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. Voici quelques principes de base :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Coups de fond, y compris les retours</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>prise de raquette, préparation, point d'impact, corridor de frappe, remplacement</li> </ul> </li> <li>Volée – prise de raquette, point d'impact, action d'attraper la balle</li> <li>Service – prise de raquette, équilibre, lancer de balle</li> <li>Il est important, dans les premières étapes d'apprentissage, que les enfants frappent la balle en utilisant les prises de raquette de base. Quand ils passeront aux dernières étapes du modèle (Consolidation jusqu'à Vivre en professionnel), selon les circonstances, ils pourront varier les prises de raquette.</li> </ul>
Garçons 7-9 ans Filles 7-8 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprécier la compétition.</li> <li>Développer un esprit de compétition.</li> <li>Collaborer avec ses partenaires d'entraînement.</li> <li>Développer de bonnes habitudes d'entraînement.</li> <li>Développer le goût de l'effort en « se battant sur chaque balle ».</li> <li>Faire preuve de détermination pour placer toutes les balles dans le terrain.</li> <li>Développer l'habileté de se concentrer sur ses tâches.</li> <li>Apprendre à soigner son image et son attitude quand on joue..</li> </ul>	<p><b>Priorité 1</b></p> <p>Développer davantage les habiletés de base du déplacement et les habiletés motrices</p> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>réagir rapidement dès le premier signal.</li> <li>avoir la bonne technique pour courir en ligne droite.</li> </ul> <p><b>Habiletés de coordination</b></p> <p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sauter à la corde</li> <li>lancer avec l'une et l'autre main</li> <li>suivre le rythme</li> <li>conserver son équilibre</li> </ul> <p><b>Habiletés à prendre des décisions</b></p> <p>L'enfant doit développer son temps de réaction, son évaluation spatiotemporelle et sa coordination dans diverses conditions difficiles.</p> <p>* On développe la coordination par des défis/ jeux chronométrés ou par la compétition.</p> <p><b>Priorité 2</b></p> <p><b>Flexibilité</b></p> <p>Flexibilité générale par le biais des positions globales du corps.</p> <p><b>Priorité 3</b></p> <p><b>Force</b></p> <p>Présentation d'exercices de force-endurance sans utiliser de poids additionnels (poids du corps)</p> <p><b>Priorité 4</b></p> <p><b>Endurance</b></p> <p>Être capable de :</p> <p>Courir de 10 à 15 min, sauter à la corde de 1 à 2 min (sans s'arrêter)</p> <p>** La pratique d'autres sports aide à développer la vitesse, l'agilité, la coordination, l'équilibre, la prise de décision, la force et l'endurance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre l'importance de faire preuve de régularité en compétition.</li> <li>Apprendre à réussir des coups de qualité lors des échanges pour garder l'adversaire au fond du terrain (y compris sur le retour de service).</li> <li>Apprendre à mettre de l'effet sur la balle pour changer sa trajectoire ou sa direction et faire déplacer l'adversaire.</li> <li>Apprendre à profiter des faiblesses de l'adversaire (souvent, à cette étape, son revers), y compris les services et les retours.</li> <li>Apprendre à contrôler le centre du terrain avec l'utilisation du coup droit</li> <li>Apprendre à terminer les points au filet.</li> <li>Apprendre à se replacer sur le terrain en fonction de la qualité et de la direction du coup.</li> <li>Apprendre à répondre correctement : attaque, échange, défense, en fonction de la balle qu'on reçoit.</li> </ul>	<p>Les exercices visant à apprendre les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. Voici quelques principes de base :</p> <p><b>Coups de fond, y compris les retours et les prises de raquette :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coup droit (Eastern), Revers – 1 main (Eastern), 2 mains (Eastern avec la main dominante, Continentale avec la main secondaire)</li> <li>Préparation, point d'impact, corridor de frappe, remplacement</li> <li>Volée – prise Continentale, point d'impact, action d'attraper la balle, remplacement.</li> <li>Service – prise Continentale, équilibre, lancer de balle au bon endroit et action de lancer avec la raquette.</li> </ul>



## Volet Tennis pour la vie – Composantes prioritaires

Âge	Psychologique	Physique	Tactique	Technique
Garçons 5-9 ans Filles 5-8 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprécier le jeu et l'entraînement.</li> <li>Se concentrer sur ses tâches (apprendre l'exercice, compter les points, appeler les balles).</li> <li>Développer le contrôle de ses émotions.</li> <li>Faire preuve d'un bon esprit sportif.</li> <li>Collaborer avec ses partenaires d'entraînement.</li> <li>Développer le goût de l'effort en se « battant sur chaque balle ».</li> <li>Savoir se concentrer pour mettre toutes les balles en jeu.</li> <li>Soigner son image et son attitude quand on joue.</li> <li>Démontrer son aptitude à se faire des amis.</li> </ul>	<p><u>Pour les 5 et 6 ans</u> Développer la condition physique et les habiletés par le biais du déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autocontrôle du corps (équilibre, latéralité, prise de conscience du corps...)</li> <li>Déplacement grâce à des exercices généraux de coordination (Sauter, bondir, courir/rouler, faire preuve d'agilité)</li> <li>Coordination oeil-main, orientation spatiotemporelle (Lancer, attraper, frapper, dribbler)</li> <li>Affronter l'adversité (Courir et lancer, autres sports (frapper avec les pieds)</li> <li>Vitesse et agilité</li> </ul> <p><u>Pour les 7 à 9 ans</u> Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réagir rapidement dès le premier signal.</li> <li>Avoir la bonne technique pour courir en ligne droite.</li> <li>Coordination</li> </ul> <p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter à la corde.</li> <li>Lancer avec l'une ou l'autre main.</li> <li>Suivre le rythme.</li> <li>Garder l'équilibre.</li> </ul> <p><b>Flexibilité</b> Flexibilité générale par le biais des positions globales du corps</p> <p><b>Force</b> Présentation d'exercices de force-endurance sans poids additionnels (poids du corps).</p> <p><b>Endurance*</b> Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Courir de 5 à 10 min, sauter à la corde de 1 à 2 min (sans s'arrêter).</li> </ul> <p>Pratiquer d'autres sports pour aider à développer la vitesse et l'agilité, la coordination et l'endurance. <i>Le temps de référence présenté ici équivaut aux objectifs à atteindre à la fin de l'étape.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compter les points et respecter les règlements du tennis.</li> <li>Faire des échanges de qualité (vitesse moyenne et trajectoire arquée pour dominer l'adversaire), y compris les retours de service.</li> <li>Faire déplacer l'adversaire ou jouer sur ses faiblesses (le revers quand il reçoit le service).</li> <li>Utiliser ses meilleurs coups si possible (au tennis, c'est généralement le coup droit).</li> <li>Être capable de frapper des balles plus hautes en position défensive.</li> <li>Augmenter l'arc de la balle si un coup défensif s'impose.</li> </ul>	<p>Les habiletés techniques abordées à cette étape doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. Voici quelques principes de base :</p> <p><b>Coups de fond, y compris les retours de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prises de raquette : <ul style="list-style-type: none"> <li>Coup droit (Eastern)</li> <li>Revers – 1 main (Eastern), 2 mains (Eastern pour la main dominante, Continentale pour la main secondaire)</li> <li>Préparation avant le bond de la balle.</li> <li>Point d'impact devant soi à la hauteur de la taille.</li> <li>Poursuivre le mouvement de la raquette vers la cible.</li> <li>Se replacer au centre.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Volée</b> – entre le coup droit Eastern et la prise Continentale, point d'impact, action d'attraper la balle la balle, se replacer.</p> <p><b>Service</b> – entre le coup droit Eastern et la prise Continentale, équilibre, lancer de balle au bon endroit et action de lancer avec la raquette</p>



## Guide du jeu et de l'entraînement (volets Compétition et Tennis pour la vie)

ÂGES	COMPÉTITION				ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération semaines par année (repos du tennis)
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs en tournois par année	Genre de compétition	Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ligues, etc.) / année	Nombre total d'heures/semaine	
5-6	0	0	0	½ terrain, à l'intérieur du club	4 h (comprend 2,5 h d'autres sports)	1-4 h	15 -25	5-8 h	S.O.
Garçons 7-9 Filles 7-8	0	7 – 12	21 – 36	tournois sur ½ court terrain – club tournois sur ¾ de terrain - club/provincial tournois sur terrain régulier, balle de transition – club ou provincial	4.5-5 h (comprend 2,5-3 h d'autres sports)	4-9 h	25 – 40	8-12 h	8 semaines
<b>Volet récréatif 5-9 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduction aux compétitions sans élimination comme le Circuit des recrues Rogers et le Tennis communautaire par équipe</li> <li>- Les activités ont lieu dans les écoles, les programmes du service des parcs et des loisirs, les centres communautaires et les clubs</li> <li>- Système national de Méritas pour les 5-7 ans sur ½ terrain</li> </ul>				<p><u>Tennis = jusqu'à 2 h/semaine</u> Une heure de cours ou de jeu organisé par semaine Une heure de jeu libre avec parents/amis par semaine</p> <p><u>Autres sports/activités physiques = 5h +/-semaine</u></p>				

Historiquement, les enfants qui jouent en bas âge avec leurs parents (Williams, Hingis, Safin, Connors, Evert, Agassi, Kelesi, Bassett, Wozniak, pour n'en nommer que quelques-uns) acquièrent les habiletés de base plus rapidement, en raison d'une part de la relation interpersonnelle et d'autre part de la qualité du temps passé avec ses parents. Si les parents ne peuvent pas jouer avec leurs enfants, Tennis Canada les encourage à faire appel à un entraîneur qualifié pour qu'au moins une partie de l'apprentissage se fasse dans un environnement interpersonnel.



## **Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain régulier**

La priorité de cette étape est de parfaire l'éducation physique tout en développant les habiletés propres au tennis, en passant du tennis progressif au tennis sur terrain régulier vers la fin de l'étape. C'est l'âge idéal pour apprendre, pour améliorer et consolider les habiletés propres au tennis. Les participants prennent part à une multitude de sports pour développer les qualités qu'exige le tennis. Durant cette étape, le joueur continue de démontrer sa compétence dans des habiletés physiques, techniques, tactiques et psychologiques qui permettront éventuellement de déterminer s'il continuera sa progression dans le volet compétitif ou récréatif.

Le développement des habiletés de perception est fondamental pour progresser dans le sport. Même si de telles habiletés ne peuvent être maîtrisées avant l'étape 6 (Comment devenir professionnel) ou l'étape 7 (Vivre en professionnel), les joueurs, les parents et les entraîneurs peuvent travailler à développer ces habiletés sur le terrain et à l'extérieur.

## **A. Volet Haute performance**

### **Objectifs généraux**

- Poursuivre le développement et améliorer les compétences de base du tennis (techniques et tactiques) dans des situations de match.
- Développer les habiletés psychologiques de base (concentration, contrôle des émotions, effort/détermination, attitude positive).
- Développer les habiletés de base en compétition par le biais de l'apprentissage dans un environnement compétitif.
- Présenter les éléments d'une préparation physique de base et améliorer les habiletés motrices en participant à d'autres sports.
- Poursuivre le développement des habiletés reliées à la prise de décision.

### **Principes directeurs pour parents, entraîneurs et joueurs**

- Le développement à long terme doit avoir la préséance sur les résultats à court terme.
- Les joueurs continuent de poursuivre des objectifs personnels dans le cadre d'un entraînement collectif.
- Les programmes d'entraînement sont fondés sur l'âge du développement et les fenêtres d'entraînement optimal (vitesse, souplesse ou flexibilité).
- Les enfants doivent participer à plusieurs sports et activités physiques pour développer leurs qualités athlétiques.
- Il faut que les séances d'entraînement soient planifiées et structurées pour que cette période préparatoire soit assez longue pour construire une base solide.
- On doit choisir et planifier une période pour la compétition officielle.



### **Tennis en fauteuil roulant**

- *S'assurer que les courts et les gymnases comprennent des vestiaires accessibles aux fauteuils roulants.*
- *S'entraîner à monter et à descendre des fauteuils roulants.*
- *Tous les exercices sur le jeu de jambes sont remplacés par des exercices de mobilité.*
- *Les joueurs quadriplégiques peuvent avoir besoin de ruban adhésif pour attacher la raquette à la main.*
- *S'assurer que le fauteuil convient au joueur.*

## Composantes prioritaires

FILLES	Psychologique	Physique	Tactique	Technique
8-11 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atteindre un degré plus élevé de concentration et d'implication à l'entraînement.</li> <li>Développer et comprendre la passion de la compétition.</li> <li>Démontrer une attitude calme et positive.</li> <li>Apprendre à gérer les erreurs d'une façon constructive.</li> <li>Travailler fort en tout temps et chercher à s'améliorer.</li> <li>Développer un comportement autonome et responsable quand on est loin de la maison.</li> <li>Favoriser le concept du respect pour les entraîneurs, les officiels et les autres joueurs.</li> </ul>	<p><b>Priorité 1</b>  <b>Habiletés de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser le saut à la corde avec divers jeux de jambes.</li> <li>Frapper la balle à une ou deux mains en utilisant diverses frappes.</li> <li>S'adapter aux changements de rythme.</li> <li>Conservé son équilibre dans diverses situations.</li> <li>Exécuter plusieurs tâches en même temps.</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b>          Être capable de :</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>Habilité à prendre des décisions</b>          L'enfant doit améliorer son temps de réaction, son analyse spatiotemporelle et sa coordination dans diverses circonstances. Il doit exécuter plusieurs tâches en même temps.          * On améliore la coordination par des jeux/défis chronométrés ou par des compétitions.</p> <p><b>Priorité 2</b>  <b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer la flexibilité par le biais des positions globales du corps.</li> </ul> <p><b>Priorité 3</b>  <b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercices de force-endurance sans poids additionnel (poids du corps) ; présentation de la stabilité du tronc.</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de courir de 15 à 25 min et de sauter à la corde de 1 à 3 min (sans s'arrêter).</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prévenir les blessures (principe S.A.M) tout en renforçant les muscles profonds.</li> </ul> <p><i>** Pratiquer d'autres sports aide à développer la vitesse et l'agilité, la coordination, l'équilibre, la prise de décision, la force et l'endurance.</i></p>	<p><b>Apprendre à devenir constant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre les habiletés qui permettent de frapper tôt, en général au sommet du bond de la balle, près de la ligne de fond.</li> <li>Apprendre à frapper des balles à plat avec régularité et à une cadence élevée.</li> <li>Apprendre à utiliser tout le terrain grâce à la profondeur et le rythme.</li> <li>Apprendre à changer le rythme d'un échange avec précision en utilisant les angles, les balles coupées et brossées, ainsi que les habiletés nécessaires pour utiliser ces tactiques.</li> <li>Apprendre à éviter d'être débordé et à neutraliser l'adversaire grâce à de bonnes habiletés défensives.</li> <li>Développer l'habitude de maintenir un haut pourcentage de premiers services en jeu.</li> <li>Apprendre à retourner les services avec régularité et avec des coups de qualité.</li> <li>Apprendre à contrôler les points à partir du retour du deuxième service en frappant de l'intérieur de la ligne de fond vers une variété de cibles (3 zones).</li> <li>Apprendre les habiletés requises pour remporter des points grâce à des volées puissantes</li> <li>Apprendre à jouer un tennis de pourcentage et à utiliser le bon coup au bon moment (échange, attaque, défense) à une cadence élevée.</li> <li>Apprendre à être conscient des forces, des faiblesses et des habitudes de l'adversaire, à le neutraliser et à exploiter ses lacunes.</li> </ul>	<p>Les habiletés techniques abordées à cette étape doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. Voici quelques principes de base :</p> <p><b>Coups de fond et retours de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser le point d'impact (bon synchronisme) et un long corridor de frappe (technique nécessaire pour des balles pénétrantes et légèrement brossées).</li> <li>Présenter les habiletés pour frapper des balles coupées.</li> <li>Prises Eastern et semi-Eastern (sur le coup droit).</li> <li>Augmenter l'amplitude des coups (préparation).</li> <li>Adapter ses coups aux situations d'urgence.</li> </ul> <p><b>Services</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise Continentale et pronation appropriée</li> <li>Equilibre et lancer de balle, synchronisme des bras suivi d'une action de lancer avec la raquette.</li> <li>Utiliser les jambes uniquement quand les éléments précédents ont été maîtrisés.</li> </ul> <p><b>Volées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise Continentale.</li> <li>Déterminer un point d'impact idéal.</li> <li>La main au-dessus du poignet.</li> <li>Développer la sensation dans la main.</li> <li>Développer le jeu de jambes (action du premier pas et pas de placement).</li> <li>Développer la technique de la volée frappée.</li> </ul> <p><b>Smash</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Préparation adéquate et point d'impact.</li> <li>Action de lancer de balle et pronation.</li> </ul> <p><b>Jeu de jambes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer d'avoir une préparation adéquate et un remplacement pour exécuter toutes les tactiques abordées à cette étape.</li> </ul>



## Composantes prioritaires

Garçons	PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
9 -12 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroître le degré de concentration et d'implication à l'entraînement.</li> <li>• Développer et comprendre la passion pour la compétition.</li> <li>• Démontrer une attitude calme et positive.</li> <li>• Apprendre à gérer ses erreurs d'une façon constructive.</li> <li>• Travailler fort et de façon constante et chercher à s'améliorer.</li> <li>• Développer un comportement autonome et responsable quand on est loin de la maison.</li> <li>• Renforcer le concept de respect pour les entraîneurs, les officiels et les autres joueurs.</li> </ul>	<p><u>Priorité 1</u></p> <p><b>Habiletés de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser le saut à la corde avec divers jeux de jambes.</li> <li>• Frapper la balle d'une ou deux mains avec diverses frappes.</li> <li>• S'adapter aux changements de rythme.</li> <li>• Conserver son équilibre dans diverses 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>• L'enfant améliore davantage son temps de réaction, son analyse spatiotemporelle et sa coordination dans diverses situations. Il exécute plusieurs tâches en même temps.</li> </ul> <p>* On améliore la coordination par des jeux/défis chronométrés ou par des compétitions.</p> <p><u>Priorité 2</u></p> <p><b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer la flexibilité par le biais des positions globales du corps.</li> </ul> <p><u>Priorité 3</u></p> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices de force-endurance sans poids additionnel (poids du corps); aborder la stabilité du tronc.</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir de 15 à 25 min, sauter à la corde de 1 à 3 min (sans s'arrêter).</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aborder la prévention des blessures (principe S.A.M.) tout en renforçant les muscles profonds.</li> </ul> <p>** <i>Pratiquer d'autres sports aide à développer la vitesse et l'agilité, la coordination, l'équilibre, la prise de décision, la force et l'endurance.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à jouer avec régularité (exécuter des échanges de qualité) en visant de grosses cibles.</li> <li>• Apprendre à jouer un tennis de pourcentage en utilisant le bon coup au bon moment (échange, attaque ou défense) avec une cadence élevée.</li> <li>• Apprendre à contrôler le centre du terrain grâce à l'utilisation du coup droit.</li> <li>• Apprendre à jouer en angles et plus haut (avec des balles à effets prononcés) et être capable de composer avec ces deux tactiques.</li> <li>• Apprendre à changer de rythme et d'effets de balles afin de contrôler le point.</li> <li>• Apprendre à reconnaître et à exploiter/défier les faiblesses de l'adversaire.</li> <li>• Apprendre à reconnaître et à utiliser les occasions d'attaque du ¼ du terrain en se servant d'une séquence de 1 ou 2 coups.</li> <li>• Apprendre à éviter d'être débordé et à neutraliser l'adversaire grâce à de bonnes habiletés défensives.</li> <li>• Apprendre à provoquer des occasions d'attaque/erreurs avec le premier service (en servant sur la faiblesse de l'adversaire avec de plus en plus de précision).</li> <li>• Apprendre à neutraliser l'adversaire avec un retour de qualité sur le premier service.</li> <li>• Apprendre à imposer son jeu en frappant le retour du deuxième service de l'intérieur du terrain.</li> <li>• Apprendre à augmenter ou à diminuer la vitesse des balles grâce à une variété de volées (en angle, en amorti, frappées).</li> <li>• Apprendre à utiliser tous les aspects du jeu/forces pour se donner un avantage.</li> </ul>	<p>Les habiletés techniques abordées à cette étape doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. Voici quelques principes de base :</p> <p><b>Coups de fond et retours de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser le point d'impact (bon synchronisme) et un long corridor de frappe</li> <li>• Utiliser la bonne technique pour frapper des balles à effets (brossées et coupées).</li> <li>• Augmenter l'amplitude des coups (préparation).</li> <li>• Adapter ses coups aux situations d'urgence.</li> <li>• Utiliser la prise semi-Western (sur le coup droit).</li> </ul> <p><b>Services</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser la pronation adéquate;</li> <li>• Équilibre et lancer de balle au bon endroit synchronisme des bras suivi d'une action de lancer avec la raquette.</li> <li>• Utiliser les jambes uniquement quand les éléments précédents ont été maîtrisés.</li> </ul> <p><b>Volées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise Continentale.</li> <li>• Déterminer un point d'impact idéal.</li> <li>• La main au-dessus du poignet.</li> <li>• Développer la sensation dans la main.</li> <li>• Utiliser le bon jeu de jambes (action du premier pas et pas de placement).</li> </ul> <p><b>Smash</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation adéquate et point d'impact.</li> <li>• Action de lancer de balle et pronation.</li> </ul> <p><b>Jeu de jambes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer d'avoir une préparation adéquate et un remplacement pour exécuter toutes les tactiques abordées à cette étape.</li> </ul>



## GUIDE D'ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITION - FILLES (VOLET COMPÉTITIF)

ÂGE	COMPÉTITION				ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération (semaines par année)	
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par année		Genre de compétition	Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ligues, etc.)		Nombre total d'heures/semaine
			Simple	Double						
9	0	8-10	24-30	16-20	Terrain complet, balle de transition 10 ans et moins - club/provinciaux Terrain complet, balle normale 12 ans et moins - club et provinciaux  * 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 h (comprend 3 h d'autres sports)	6-8 h (comprend 2-3 cours)	30-40	10-15	8 semaines
10	0	10-15	30-45	20-30	Tournois provinciaux 10 ans et moins Tournois provinciaux 12 ans et moins, tournois nationaux 12 ans et moins  *Les meilleures de cet âge pourraient participer aux Championnats canadiens 14 ans et moins et aux tournois internationaux 12 ans et moins.	5-6 h (comprend 3 h d'autres sports)	8-10 (comprend 2-4 h de cours privés)	30-40	12-17	8 semaines
11	0	10-15	30-45	20-30	Tournois provinciaux et nationaux 12 ans et moins Tournois provinciaux et nationaux 14 ans et moins  *Les meilleures de cet âge pourraient participer aux Championnats canadiens 14 ans et moins et aux tournois internationaux 12 ans et 14 ans et moins	5,5-7 h (comprend 3 h d'autres sports)	10-12 (comprend 2-4 h de cours privés)	30-40	15-18	6-8 semaines

## GUIDE D'ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITION - GARÇONS (VOLET COMPÉTITIF)

ÂGE	COMPÉTITION				ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération (semaines par année)	
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par année		Genre de compétition	Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ligues, etc.)		Nombre total d'heures/semaine
			Simple	Double						
9-10	0	10-15	30-45	20-30	<u>9 ans</u> Tournois provinciaux 10 ans et moins (terrain complet, balle de transition) Tournois provinciaux 12 ans et moins  <u>10 ans</u> Tournois provinciaux 12 ans et moins Championnats canadiens 12 ans et moins	5-6 h (comprend 3 h d'autres sports)	8-10 (comprend 2-4 h de cours privés)	30-40	14-16	8 semaines
11-12	0	15	45-60	30	Tournois provinciaux 12 ans et 14 ans et moins Tournois canadiens 12 ans et 14 ans et moins Tournois internationaux catégories d'âge 12 ans et 14 ans et moins	5, 5-7 h (comprend 3 h d'autres sports)	10-12	48	16-18	6-8 semaines



## B. Volet Tennis pour la vie

### Objectifs généraux

- Le participant choisit de façon autonome le tennis comme activité préférée.
- Continuer d'améliorer le déplacement et les coups de base pour acquérir de la régularité lors des échanges.
- Continuer d'utiliser le tennis progressif comme outil d'apprentissage, et passer au tennis sur terrain régulier à l'âge de 10-11 ans.
- Développer les habiletés psychologiques de base (se concentrer, contrôler ses émotions, effort/détermination, attitude positive).
- Développer les habiletés de compétition de base en apprenant à évoluer dans un environnement compétitif par le biais d'autres sports.
- Aborder la préparation physique de base et approfondir les habiletés motrices.

### Principes directeurs pour parents et entraîneurs/instructeurs

- Utiliser les modèles de tennis évolutif pour créer des occasions de compétitions.
- Inciter et encourager les joueurs à poursuivre des objectifs personnels dans le cadre d'un entraînement collectif.
- Permettre aux joueurs de vivre des expériences enrichissantes et divertissantes au tennis, plutôt que de mettre l'accent uniquement sur la victoire.
- Encourager et valoriser le développement global du joueur.
- Encourager le joueur à poursuivre son développement par la pratique de sports complémentaires.
- Encourager les participants à développer de saines habitudes de vie en nutrition, hygiène, conditionnement physique et interaction sociale.
- Des instructeurs et des entraîneurs certifiés dirigent les programmes, avec l'appui des parents et des bénévoles.
- Les entraîneurs certifiés doivent avoir une connaissance approfondie des principes de développement de l'enfant et une expérience pertinente dans la gestion de grands groupes d'enfants.
- Les programmes comprennent l'enseignement des habiletés de base spécifiques au tennis et des tactiques essentielles au tennis.
- Les programmes doivent aborder le conditionnement physique et les habiletés motrices de base.
- Le développement des habiletés spécifiques au tennis doit s'harmoniser avec celui des habiletés motrices de base.

### TENNIS POUR LA VIE : GUIDE D'ENTRAÎNEMENT ET DE JEU

ÂGES	JEU	ENTRAÎNEMENT
Garçons et filles 8-12 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participer à une activité de Tennis communautaire par équipe dans une saison ou à 2-3 tournois non-éliminations par année.</li> <li>- Les activités se déroulent dans les écoles, les parcs et les centres de loisirs, les centres communautaires et les clubs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tennis = 3 heures par semaine</li> <li>1,5 heure de jeu organisé par semaine</li> <li>1,5 heure de jeu non organisé par semaine</li> <li>Autres sports/activités physiques = 4 heures par semaine</li> </ul>



## Composantes prioritaires

ÂGES	Psychologique	Physique	Tactique	Technique
<p><b>Garçons et filles 8-12 ans</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprécier le jeu et l'entraînement.</li> <li>Être capable de se concentrer sur sa tâche (connaître les exercices, compter les points, appeler les lignes).</li> <li>Développer le contrôle de ses émotions.</li> <li>Faire preuve d'un bon esprit sportif.</li> <li>Collaborer avec ses partenaires d'entraînement.</li> <li>Fournir des efforts avec l'intention d'atteindre toutes les balles.</li> <li>Faire preuve de concentration pour mettre toutes les balles en jeu.</li> <li>Démontrer constamment une attitude calme et positive.</li> <li>Apprécier ses camarades et la composante sociale du tennis.</li> </ul>	<p><b>Priorité 1</b>  <b>Habilités de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter à la corde en se servant de divers jeux de jambes.</li> <li>Lancer la balle d'une ou deux mains avec divers types de lancers.</li> <li>S'adapter aux changements de rythme.</li> <li>Conservier son équilibre dans diverses situations.</li> <li>Exécuter plusieurs tâches en même temps.</li> </ul> <p><b>Rapidité et agilité</b>                  Être capable de :                  • Réagir rapidement à des signaux multiples.                  • Posséder de bonnes techniques de course multidirectionnelle.</p> <p><b>Habilités à prendre des décisions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'enfant améliore son temps de réaction, son analyse spatiotemporelle et sa coordination dans des situations de plus en plus difficiles. Il exécute plusieurs tâches en même temps.</li> </ul> <p>* On améliore la coordination par des jeux/défis chronométrés ou par des compétitions.</p> <p><b>Priorité 2</b>  <b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer la flexibilité par le biais des positions globales du corps.</li> </ul> <p><b>Priorité 3</b>  <b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercices de force-endurance sans poids additionnel (poids du corps) ; aborder la stabilité du tronc.</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de :                      Courir/rouler de 15 à 25 min, de sauter à la corde de 1 à 3 min (sans s'arrêter).</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aborder la prévention des blessures (principe S.A.M.).</li> <li>Renforcer les muscles profonds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre la base du positionnement sur le terrain et des tactiques (simple et double).</li> <li>Apprendre à répondre adéquatement; attaque, échange ou défense selon les caractéristiques de la balle qu'on reçoit.</li> <li>Apprendre à jouer avec plus de régularité; améliorer la direction et la profondeur des balles sur les coups de fond, y compris le retour de service.</li> <li>Apprendre à changer la direction au service.</li> <li>Apprendre à jouer des points au filet.</li> <li>Accroître sa prise de conscience des forces et faiblesses de l'adversaire.</li> </ul>	<p>Les habiletés techniques abordées à cette étape doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. Voici quelques principes de base :</p> <p><b>Coups de fond, y compris les retours de services</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prises de raquette:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Coup droit (Eastern)</li> <li>Revers – 1 main (Eastern), 2 mains (Eastern avec la main dominante, Continentale avec la main secondaire)</li> </ul> </li> <li>Préparation avant le bond de la balle.</li> <li>Point d'impact devant soi à la hauteur de la taille.</li> <li>Long corridor de frappe : poursuivre la trajectoire de la raquette vers la cible.</li> <li>Remplacement au centre.</li> <li>Aborder le contrôle de la balle et le principe de l'ATV (angle, trajectoire, vitesse).</li> </ul> <p><b>Volée</b> – entre le coup droit Eastern et la prise Continentale, point d'impact, action d'attraper la balle, remplacement.</p> <p><b>Service</b> – entre le coup droit Eastern et la prise Continentale, équilibre, lancer de balle au bon endroit et action de lancer avec la raquette</p> <p><b>Smash</b> – préparation et point d'impact adéquats, action de lancer.</p> <p><b>Jeu de jambes</b> – améliorer la couverture du terrain et sa capacité de se préparer et de se replacer sur chaque point.</p>



## La mission des parents...

- Servir de soutien et de guide pour que l'expérience de l'enfant soit agréable.
- Comprendre le modèle de tennis qui permet à l'enfant de faire des progrès.
- Discuter du modèle avec l'entraîneur.
- Garder une perspective à long terme sur le développement de l'enfant dans le sport.
- Soutenir les expériences de l'enfant en compétition en mettant l'accent sur les moyens et non pas sur les résultats.
- Continuer de l'encourager à jouer de façon non structurée avec vous et ses camarades.
- Toujours garder son calme et maîtriser son langage corporel quand l'enfant participe à des compétitions.
- Encourager et soutenir sa participation à un sport complémentaire d'un niveau compétitif.

## La mission de l'entraîneur...

- Enseigner les habiletés de base spécifiques au tennis et les tactiques élémentaires essentielles pour jouer au tennis.
- Aborder le conditionnement physique et les habiletés psychologiques de base.
- Encourager la participation à d'autres sports.
- Rencontrer régulièrement les responsables du conditionnement physique pour que le programme d'entraînement soit équilibré.
- Mesurer la vitesse maximale et la croissance trois fois par année pour choisir les fenêtres optimales d'entraînement.
- Choisir le nombre et le niveau de compétitions qui conviennent au cheminement les fenêtres optimales et à ses objectifs à long terme.
- Faire en sorte que le joueur développe une relation solide et une camaraderie avec les autres joueurs à l'extérieur des terrains.
- Fournir sans interruption une expertise technique qui influence de façon favorable le développement des habiletés du joueur.
- Choisir les matchs qui conviennent au joueur.

## La mission du joueur...

- Développer les habiletés pour gérer sa vie, ainsi que son sens des responsabilités pour adopter le « Tennis pour la vie ».
- S'échauffer, s'étirer et récupérer de façon indépendante.
- S'hydrater et se nourrir convenablement pour s'entraîner et participer à des compétitions.
- Pratiquer une bonne hygiène en prenant sa douche et en changeant de vêtements après chaque séance d'entraînement et chaque match.

Durant les étapes 1 à 3, le joueur se concentre sur l'éducation physique et les habiletés de base du tennis. Après ces étapes, il a démontré ses habiletés, ses qualités et son désir de faire partie du volet Tennis pour la vie (étape 8) ou de poursuivre sa progression dans le volet Haute performance (étapes 4, 5, 6 et 7).



## *Jeter les bases de la recherche de l'excellence*

Il s'agit d'une étape essentielle dans le développement de l'athlète/joueur de tennis, puisqu'elle lui permet d'apprendre à devenir un joueur junior de compétition. De plus, cette étape permet de savoir si le jeune sera éventuellement capable de participer à des compétitions internationales de haut niveau. Il s'agit de l'étape où l'athlète « passe ou casse » selon son aptitude à faire les bonnes choses aux bons moments comme joueur de tennis en devenir.

Le développement des habiletés de perception est fondamental dans le succès à long terme d'un joueur. Même si ces habiletés ne peuvent être maîtrisées avant que l'on atteigne l'étape 6 (Comment devenir professionnel) ou l'étape 7 (Vivre en professionnel), les joueurs, les parents et les entraîneurs peuvent améliorer ces habiletés sur le terrain et à l'extérieur.

### **Objectifs généraux**

- Suivre méticuleusement la croissance du joueur par le biais de mesures anthropométriques afin d'optimiser le développement de la flexibilité, de la vitesse, de la force et de l'endurance aérobie de toutes les habiletés physiques.
- Consolider les habiletés acquises pendant les entraînements et les appliquer à des situations de compétition.
- Trouver l'équilibre entre les besoins d'entraînement accrus et les autres exigences de la vie.
- Accroître sa compétence dans le choix et l'entretien de l'équipement de tennis.
- Continuer de développer et de peaufiner les habiletés physiques dans les séances d'entraînement.
- Consolider un style de jeu spécifique en se servant des habiletés requises dans des situations de jeu.
- Utiliser la science sportive pour améliorer la préparation physique et psychologique afin d'obtenir des performances optimales.
- Aborder le concept de récupération et de prévention grâce au sommeil, à l'hygiène, au massage sportif, à l'hydrothérapie, à une saine nutrition et à un échauffement efficace dans tous les aspects de la préparation.
- Développer l'habileté de prendre de bonnes décisions afin de s'entraîner et de compétitionner avec succès.

### **Principes directeurs pour les entraîneurs, les parents et les joueurs**

- La planification personnalisée des séances d'entraînement et de la participation à des compétitions est essentielle.
- On doit encourager les joueurs à devenir plus responsables et plus autonomes.
- Comme les résultats deviennent plus importants, il est essentiel que les joueurs continuent de se concentrer sur leurs objectifs en compétition.
- Utiliser un programme d'entraînement quotidien personnalisé avec des standards internationaux fondé sur le développement à long terme de l'athlète et sur son âge de développement plutôt que sur son l'âge chronologique.
- Comme le nombre de voyages et de compétitions augmente, la priorité demeure le développement global du joueur. Son développement à long terme continue d'être plus important que les résultats à court terme.
- Le rôle de l'entraîneur s'accroît puisqu'il doit exercer un leadership accru dans la planification et le développement de la carrière du joueur.
- La planification annuelle des compétitions devrait viser un ratio victoires-défaites de 3 :1. L'évaluation périodique de cette planification devrait tenir compte de ce ratio.
- Les décisions et les choix de compétitions doivent tenir compte d'un nombre de matchs qui convient à l'âge du joueur, privilégier le développement à long terme plutôt que les résultats à court terme, et prévoir un match d'entraînement hebdomadaire.
- Des tests et une évaluation continue du développement physique sont essentiels. On doit les tenir trois fois par année.

#### ***Tennis en fauteuil roulant***

- *Développer les balles coupées et le revers brossé avec pronation si possible.*
- *Toutes les habiletés du jeu de jambes sont remplacées par les habiletés de mobilité.*
- *Les joueurs quadriplégiques peuvent avoir besoin du ruban adhésif pour rattacher la raquette à la main.*
- *En raison de l'effort fourni pour déplacer le fauteuil roulant, le nombre de tournois doit être réduit.*
- *Apprendre à entretenir et à ajuster le fauteuil.*



## Composantes prioritaires

FILLES	PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
12-14 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver son enthousiasme et son plaisir de jouer autant à l'entraînement qu'en compétition, malgré les hauts et les bas.</li> <li>• Le développement de son identité comme joueur de tennis sert de motivation pour l'entraînement et la compétition.</li> <li>• Faire preuve de créativité en situation de compétition.</li> <li>• Développer une mentalité de laissez aller ses coups et apprendre à utiliser le bon coup sous pression, sans égard à la marque ou à la situation.</li> <li>• Apprécier la pression de la compétition.</li> <li>• Être conscient de l'importance de diverses situations et savoir comment y faire face.</li> <li>• Apprendre à ne pas toujours chercher d'excuses, c'est-à-dire à développer une mentalité compétitive.</li> <li>• Acquérir les habiletés nécessaires pour contrôler le match grâce à une compréhension de l'allure du match et à l'utilisation d'habitudes et de routines acquises.</li> <li>• Développer une bonne compréhension des facteurs primordiaux qui ont un effet sur la capacité de produire une performance optimale.</li> <li>• Développer l'habileté de diminuer les niveaux d'activation par des techniques de respiration et de relaxation tout en reconnaissant que les émotions peuvent être utilisées positivement.</li> <li>• Être capable de se motiver, de penser positivement et de démontrer un langage corporel positif.</li> <li>• Respecter les joueurs, les autres entraîneurs et les officiels.</li> </ul>	<p><b>ÂGES : filles 11-13 ans; garçons 12-14 ans</b>  <b>Priorité 1</b>  <b>Habiletés de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter à la corde en utilisant divers jeux de jambes.</li> <li>• Lancer la balle avec une ou deux mains en utilisant divers types de lancers.</li> <li>• S'adapter aux changements de rythme.</li> <li>• Conserver son équilibre dans diverses situations.</li> <li>• Exécuter plusieurs tâches à la fois.</li> </ul> <p><i>En raison des changements morphologiques, une diminution des habiletés de coordination affecte les habiletés motrices fines. Il est très important alors d'exécuter des exercices moins complexes et de consolider et améliorer les mouvements et leur technique précédemment appris.</i></p> <p><b>Vitesse et agilité</b>  Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réagir rapidement à des signaux multiples.</li> <li>• Posséder de bonnes techniques de course multidirectionnelle.</li> </ul> <p><b>Habiletés à prendre des décisions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enfant doit améliorer son temps de réaction, son analyse spatiotemporelle et sa coordination dans des situations plus difficiles. Il doit accomplir plusieurs tâches en même temps.</li> </ul> <p>** La coordination s'acquiert par des jeux/défis chronométrés et par des compétitions.</p> <p><b>Priorité 2</b>  <b>Endurance</b>  Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir de 20 à 30 min, sauter à la corde de 2 à 5 min (sans s'arrêter).</li> </ul> <p><b>Priorité 3</b>  <b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plusieurs mouvements des épaules et des hanches.</li> <li>• Améliorer la souplesse musculaire, en particulier des quadriceps, des ischio-jambiers des mollets, des adducteurs, des pectoraux et du dos</li> </ul> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabiliser le tronc</li> <li>• Tonifier les muscles</li> <li>• Symétrie musculaire</li> <li>• Exercices généraux de musculation</li> <li>• Initiation aux exercices avec poids additionnel</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévenir les blessures (principe S.A.M.) et renforcer les muscles profonds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer l'habileté d'exécuter toutes les tactiques apprises lors des étapes précédentes, à une cadence plus élevée et avec plus de précision</li> <li>• Développer l'habileté de jouer un tennis de pourcentage et d'exécuter le bon coup au bon moment (échange, attaque, défense)</li> <li>• Développer l'habileté de réduire l'espace et le temps en frappant tôt grâce à un positionnement rapide et un bon remplacement.</li> <li>• Développer la frappe en puissance du fond du court en visant de grosses cibles.</li> <li>• Développer l'habileté de frapper des coups pénétrants.</li> <li>• Développer l'habileté de modifier le rythme et la précision en utilisant les angles, les balles coupées, les coups brossés et pouvoir composer avec toutes ces tactiques.</li> <li>• Capacité de jouer des frappes pénétrantes au milieu du terrain afin de provoquer un coup plus faible et d'ouvrir le terrain.</li> <li>• Développer l'habileté de rester dans le point en contre-attaquant et en neutralisant l'adversaire.</li> <li>• Développer l'habileté de gagner plus de points au service en frappant plus fort et en variant davantage ses services.</li> <li>• Développer l'habileté de contrôler les points depuis le retour de service, surtout le deuxième service en utilisant les moyens suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frapper de l'intérieur de la ligne de fond.</li> <li>• Utiliser diverses cibles (trois zones).</li> </ul> </li> <li>• Développer l'habileté de finir les points au filet (d'abord par des volées puissantes et de grosses cibles).</li> <li>• Développer la conscience des forces, des faiblesses et des habitudes de l'adversaire pour les exploiter et le neutraliser.</li> <li>• Développer l'habileté de regrouper ses forces pour bénéficier d'un avantage en compétition.</li> </ul>	<p>Les habiletés techniques abordées à cette étape doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. Voici quelques principes de base :</p> <p><b>Coups de fond</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité de frapper au haut du bond (toutes les habiletés de réception, de perception et de jeux de jambes qui y sont associés).</li> <li>• Capacité de frapper un coup impeccable avec un minimum d'effort, en utilisant la force d'attraction, la force rotative et le synchronisme.</li> <li>• Mettre l'accent sur la préparation et le synchronisme pour varier la cadence des balles et améliorer sa couverture du terrain.</li> <li>• Démontrer un répertoire complet d'habiletés d'adaptation pour la contre-attaque et la défense.</li> </ul> <p><b>Volée (en posant plus de défis pour la réception des balles)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer plus de rapidité de la main.</li> <li>• Faire un meilleur usage des jambes.</li> <li>• Maîtriser la technique de la volée en puissance.</li> </ul> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieux utiliser la force de gravitation et la force de rotation pour augmenter la vitesse de la balle et les effets.</li> <li>• Développer les habiletés requises pour réussir avec efficacité des services brossés et coupés.</li> </ul> <p><b>Retour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer les habiletés d'adaptation entre le premier et le deuxième service.</li> <li>• Utiliser la position ouverte et développer le transfert de poids qui s'y rattache.</li> </ul> <p><b>Jeu de jambes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posséder le répertoire complet du jeu de jambes et l'utiliser correctement à la fin de cette étape.</li> </ul>



GARÇONS	PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
<p><b>13-15 ans</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver son enthousiasme et son plaisir de jouer autant à l'entraînement qu'en compétition, malgré les hauts et les bas.</li> <li>• Le développement de son identité comme joueur de tennis sert de motivation pour l'entraînement et la compétition.</li> <li>• Faire preuve de créativité en situation de compétition.</li> <li>• Développer une mentalité de laissez aller ses coups apprendre à utiliser le bon coup sous pression, sans égard à la marque ou à la situation.</li> <li>• Apprécier la pression de la compétition</li> <li>• Être conscient de l'importance de diverses situations et savoir comment y faire face.</li> <li>• Apprendre à ne pas toujours chercher d'excuses, c'est-à-dire à développer une mentalité compétitive.</li> <li>• Développer une bonne compréhension des facteurs primordiaux qui ont un effet sur la capacité de produire une performance optimale.</li> <li>• Développer l'habileté de diminuer les niveaux d'activation par des techniques de respiration et de relaxation tout en reconnaissant que les émotions peuvent être utilisées positivement.</li> <li>• Acquérir l'habileté de contrôler le match grâce à une bonne compréhension de l'allure du match et à l'utilisation de routines et d'habitudes acquises.</li> <li>• Être capable de se motiver, de penser positivement et de démontrer un langage corporel positif.</li> <li>• Respecter les joueurs, les autres entraîneurs et les officiels.</li> </ul>	<p><b>Filles 14-15 ans; garçons 15-16 ans</b></p> <p><b>Priorité 1</b></p> <p><b>Endurance</b> Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir de 30 à 45 min.</li> <li>• Fournir des efforts intermittents de 10 à 30 s.</li> </ul> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolider la mobilisation pour renforcer les muscles; aborder la force explosive face à la résistance.</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>• Avoir la capacité d'accélérer rapidement.</li> </ul> <p><b>Habilités de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser les habiletés sportives fondamentales. Coordination 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 (pouvoir dissocier le haut et le bas du corps).</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévenir les blessures</li> <li>• (Principe S.A.M.) pour renforcer les muscles profonds</li> </ul>	<p>Durant cette étape, au début de la puberté, on démontre davantage de puissance sur tous les coups.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer l'habileté de jouer un tennis de pourcentage et d'exécuter les bons coups au bon moment (échange, attaque, défense) à un rythme plus élevé.</li> <li>• Capacité d'utiliser de plus grands angles et de frapper la balle plus haut (coups à effets prononcés) et capacité de composer avec ces deux tactiques.</li> <li>• Développer l'habileté de changer le rythme et l'effet des balles pour prendre le contrôle du point.</li> <li>• Développer 1 ou 2 armes efficaces.</li> <li>• (Degré très élevé de régularité, grande capacité de contre-attaquer, très grande variété de coups).</li> <li>• Coup droit dominant, service.</li> <li>• Choisir le bon positionnement (devant, derrière, latéral) devient essentiel.</li> <li>• Développer la capacité de réussir des séquences/combinaisons de 3 coups avec ses forces.</li> <li>• Développer la capacité de reconnaître et de se servir de toutes les occasions d'attaque (en tenant compte de son style de jeu) – développer le coup d'approche pour utiliser le jeu de transition.</li> </ul> <p>Au retour de service :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profiter de toutes les occasions en retour de deuxième service.</li> <li>• Capacité de neutraliser efficacement les premiers services.</li> <li>• Développer sa défense, acquérir l'habileté de neutraliser et de contre-attaquer pour demeurer dans le point, neutraliser les occasions d'attaque (améliorer sa capacité de couvrir tout le terrain).</li> <li>• Au service (que ce soit le premier ou le deuxième), développer les habiletés tactiques requises pour servir efficacement (effets de balle, précision et, éventuellement, puissance). Le développement d'un deuxième service efficace devient prioritaire à cette étape-ci.</li> <li>• Développer les habiletés tactiques requises pour jouer efficacement au filet (positionnement, anticipation, bon choix de coups).</li> <li>• Développer les habiletés requises pour contre-attaquer efficacement quand l'adversaire s'amène au filet.</li> <li>• Développer la prise de conscience des forces, des faiblesses et des habitudes de l'adversaire pour pouvoir les neutraliser et les exploiter.</li> <li>• Développer l'habileté de regrouper ses forces pour bénéficier d'un avantage en compétition.</li> </ul>	<p>Les habiletés techniques abordées durant cette étape doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. Voici quelques principes de base :</p> <p><b>Coups de fond :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieux utiliser la force gravitationnelle; améliorer la rotation du haut du corps; renforcer les avant-bras et les mains qui deviennent plus importantes à cette étape du développement.</li> <li>• Mettre davantage l'accent sur la préparation et le rythme puisqu'il est de plus en plus important de contrôler la cadence des balles et de mieux couvrir le terrain</li> <li>• Posséder un répertoire complet d'habiletés d'adaptation pour contre-attaquer et se défendre.</li> </ul> <p><b>Volée (en posant plus de défis pour la réception des balles).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer plus de rapidité de la main.</li> <li>• Faire un meilleur usage des jambes.</li> </ul> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieux utiliser la force gravitationnelle et la force de rotation pour augmenter la vitesse de la balle et les effets.</li> <li>• Développer les habiletés requises pour réussir avec efficacité des services brossés et coupés.</li> </ul> <p><b>Retour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer les habiletés d'adaptation entre le premier et le deuxième service.</li> <li>• Utiliser la position ouverte et développer le transfert de poids qui s'y rattache.</li> </ul> <p><b>Jeu de jambes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posséder le répertoire complet du jeu de jambes et l'utiliser correctement à la fin de cette étape.</li> </ul>	



## GUIDE ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITIONS – FILLES

ÂGE	COMPÉTITION				Genre de compétition	ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération (semaines par année)
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par année			Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ligues, etc.)	Nombre total d'heures/semaine	
			Simple	Double						
11-12	0	15-20	45-60	30	Provinciaux Canadiens Tournois internationaux catégorie d'âge (TE 12 ans et moins et 14 ans et moins)	4-5 h	12 -14 h	48	16-18	4-6 semaines
13-14	2-3	15-20	45-60	30	Jeux d'été de l'Ouest du Canada Jeux d'été de l'Atlantique Jeux d'été de l'Ontario Provinciaux Canadiens Tournois internationaux catégories d'âge Tournois juniors ITF (cat. 5, 4 et 3)	5-8 h	12 -14 h	48	18-24	4-6 semaines

## GUIDE D'ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITION - GARÇONS

ÂGE	COMPÉTITION				Genre de compétition	ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération semaines par année
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par année			Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ligues, etc.)	Nombre total d'heures/semaine	
			Simple	Double						
13-15	2	15	45-60	30	Jeux d'été de l'Ouest du Canada Jeux d'été de l'Atlantique Jeux d'été de l'Ontario  Tournois provinciaux 14 et 16 ans et moins Tournois canadiens 14 et 16 ans et moins Tournois internationaux catégories d'âge 14 et 16 ans et moins  Les meilleurs joueurs de cet âge pourraient commencer à participer à des tournois ITF	5-8 h	12-14 (comprend des cours privés et de groupe)	48	20	4-6 semaines



## La mission du joueur...

- Être bien préparé pour l'entraînement et la compétition, y compris être bien organisé, reposé, hydraté.
- Devenir progressivement plus responsable de sa propre préparation.
- Discuter de ses objectifs et de ses aspirations avec l'entraîneur et les parents.
- Aimer l'entraînement, le jeu et la compétition.
- Pratiquer un sport complémentaire est souhaitable.
- Être un ambassadeur de ses associations provinciales/nationale et du tennis au Canada.

## La mission de l'entraîneur...

- Rencontrer régulièrement le responsable du conditionnement physique pour que le programme d'entraînement soit équilibré et coordonné.
- Améliorer les performances des joueurs.
- Préparer les joueurs à participer à des compétitions sélectionnées et à atteindre leur sommet lors de la compétition prioritaire de l'année.
- Poursuivre le développement professionnel des joueurs, y compris en leur fournissant les renseignements techniques et tactiques requis et en les entraînant adéquatement pour accroître leur force et leur résistance.
- Encourager la prise de décisions et l'autonomie des joueurs dans toutes les phases d'entraînement et de compétition.

## La mission des parents...

- Soutenir l'enfant-joueur en s'assurant qu'il continue d'aimer le tennis même si la pression des résultats augmente.
- Servir de guide tout en écoutant l'enfant pour s'assurer que l'entraînement et la compétition l'amuse.
- Discuter des objectifs et des aspirations avec son enfant, tout en sachant que la pression imposée par les parents peut démotiver l'enfant.
- Comprendre le modèle de développement à long terme du joueur.
- Encourager l'enfant à devenir plus responsable de sa préparation au tennis.
- Renforcer les valeurs essentielles, comme l'effort, la recherche de l'excellence et l'esprit de sacrifice qui sont indissociables avec le succès.
- Appuyer la décision de son enfant s'il choisit le volet récréatif du tennis.
- S'assurer que le travail scolaire ne souffre pas et que l'enfant remplit les autres responsabilités de son âge.



## *Commencer à regrouper les habiletés acquises*

Le participant a pris la décision réfléchie de poursuivre une éventuelle carrière de joueur professionnel. Tous les aspects de la préparation portent désormais sur l'obtention de performances de qualité à l'entraînement et en compétition. Le style de vie du joueur est désormais celui d'un joueur à plein temps qui apprend à gérer les éléments qui contribuent à ses performances globales. Le développement des habiletés de perception est fondamental pour connaître du succès à long terme. Même si ses habiletés ne seront maîtrisées qu'à l'étape 6 (Comment devenir professionnel) ou à l'étape 7 (Vivre en professionnel), les joueurs, les parents et les entraîneurs doivent travailler à les améliorer dès maintenant, autant sur le terrain qu'à l'extérieur.

### **Objectifs généraux**

- Continuer de développer et de peaufiner les habiletés techniques.
- Devenir un joueur responsable et autonome.
- Polir toutes les habiletés de base pour les adapter à l'intensité des compétitions et consolider les habiletés acquises dans les étapes 11/12 ans à 15/16 ans.
- Améliorer l'intégration des habiletés acquises dans les situations de compétition.
- Développer la flexibilité, la vitesse, la force et l'endurance aérobie dans toutes les habiletés physiques.
- Parfaire l'intégration quotidienne de la médecine sportive et des connaissances scientifiques dans la nutrition, la force, le conditionnement physique, la psychologie sportive, la physiologie.
- Apprendre à faire face aux défis que posent les diverses situations de compétition comme les différentes surfaces de jeu, l'altitude, les styles de jeu et le vent.
- Aborder et consolider les routines psychologiques pour atteindre une situation de performance optimale.
- Adopter un style de vie idéal caractérisé par l'absence de tabac et de drogue, par un sommeil réparateur et une bonne hygiène.
- Faire preuve d'une bonne connaissance du choix et de l'entretien de l'équipement, y compris les raquettes, les chaussures et les cordages.
- S'échauffer de façon constante et efficace, bien récupérer et bien s'alimenter.
- Faire des exercices préventifs pour les poignets, les épaules, les hanches et les abdominaux.
- Utiliser les principes de récupération comme l'oxygénation, le massage sportif, la relaxation, la méditation et l'hydrothérapie.
- Se faire suivre régulièrement par un médecin et un physiothérapeute si nécessaire.





## Principes directeurs pour les joueurs, les entraîneurs et les parents

- Puisque les résultats deviennent plus importants, il est essentiel que les joueurs se concentrent sur leurs objectifs de performance en compétition.
- Une programmation quotidienne personnalisée doit tenir compte des standards internationaux, des habiletés actuelles du joueur et des objectifs à long terme.
- Mettre l'accent sur les fenêtres d'entraînement optimal pour s'assurer de maximiser la force.
- En compétition sur la route, continuer de privilégier le développement à long terme plutôt que les résultats à court terme.
- Le rôle de l'entraîneur devient encore plus important puisqu'il doit exercer un leadership accru dans le développement global de la carrière du joueur avec l'intégration et la collaboration d'une équipe de soutien.
- Un programme personnalisé de développement physique doit tenir compte des fenêtres d'entraînement optimal et mesurer les progrès par le biais de trois séries de tests annuels tenues en collaboration avec l'équipe de soutien.
- Le calendrier annuel de compétitions doit maintenir un ratio victoires-défaites de 3 :1. L'évaluation du calendrier doit tenir compte de ce ratio victoires-défaites.
- Le choix des compétitions doit comporter un nombre de matchs idéal selon l'âge du joueur, tout en mettant l'accent sur le développement continu du joueur et la nécessité de participer à 2 ou 3 matchs d'entraînement par semaine.

### **Tennis en fauteuil roulant**

- *S'assurer d'un repos et d'une récupération convenables pour prévenir les blessures au haut du corps.*
- *Toutes les habiletés du jeu de jambes sont remplacées par les habiletés de mobilité.*
- *En raison des efforts nécessaires pour se déplacer en fauteuil roulant, on devrait réduire le nombre de tournois.*
- *Connaître les moyens de bien entretenir le fauteuil.*
- *Réévaluer le fauteuil pour savoir s'il répond aux besoins du joueur.*



## Composantes prioritaires

FILLES	PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
15-16 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer le plein contrôle de sa carrière.</li> <li>• Développer une identité comme joueur de tennis et démontrer le désir intrinsèque de s'entraîner et de participer à des compétitions.</li> <li>• Apprendre à contrôler la pression associée au jeu (classements, voyages, problèmes sociaux et scolaires, jugement des autres).</li> <li>• Développer une souplesse mentale et la capacité de trouver des solutions.</li> <li>• Développer une forte présence professionnelle sur le terrain.</li> <li>• Faire face efficacement à des situations de jeu durant les entraînements d'une façon constante.</li> <li>• Améliorer sa capacité d'entraînement, être capable de faire partie d'une équipe et de composer avec la dynamique du groupe.</li> <li>• Prendre conscience que, dans un avenir rapproché, elle devra « livrer la marchandise ».</li> <li>• Posséder une bonne compréhension des principes fondamentaux qui permettent de livrer des performances optimales.</li> </ul>	<p><u>Priorité 1</u> <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><u>Priorité 2</u> <b>Endurance</b></p> <p>Être capable de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le niveau 12 (Luc Léger) 3 min 30 s (1000 m) 1 min 10 (400 m)</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévenir les blessures (principe S.A.M). Renforcer les muscles profonds.</li> </ul> <p><u>Priorité 3</u> <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>Habiletés 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, en mettant l'accent sur les épaules et les hanches; savoir dissocier le haut et le bas du corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité d'utiliser toutes les tactiques des étapes précédentes à un rythme accéléré et avec une précision plus élevée.</li> <li>• Capacité de réduire l'espace et le temps en frappant plus tôt grâce à des réflexes rapides et à un positionnement idéal.</li> <li>• Capacité de jouer un tennis de pourcentage et d'exécuter les bons coups au bon moment (échange, attaque, défense).</li> <li>• Capacité de jouer de façon régulière et combative en fond de terrain en utilisant de grosses cibles.</li> <li>• Capacité de frapper partout sur le terrain.</li> <li>• Capacité de changer le rythme avec précision en utilisant et en variant les angles, en coupant et en brossant les balles et en composant avec ces deux tactiques.</li> <li>• Capacité de jouer des frappes pénétrantes au milieu du terrain afin de provoquer un coup plus faible et d'ouvrir le terrain.</li> <li>• Capacité de rester dans le point grâce à de bonnes habiletés pour contre-attaquer et neutraliser l'adversaire.</li> <li>• Capacité de gagner plus de points au service en frappant la balle avec plus de force et en utilisant une plus grande variété de services.</li> <li>• Capacité de contrôler le jeu à partir du retour de service, en particulier le deuxième service, ce qui consiste à :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frapper de l'intérieur de la ligne de fond.</li> <li>• Utiliser une variété de cibles (trois zones).</li> </ul> </li> <li>• Être capable de compléter les points au filet (surtout avec des volées en puissance et de grosses cibles).</li> <li>• Prendre conscience des forces, des faiblesses et des habitudes de l'adversaire pour les exploiter et le neutraliser.</li> <li>• Continuer de développer la capacité de regrouper ses forces pour en tirer un avantage compétitif.</li> </ul>	<p>Les habiletés techniques abordées à cette étape doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques.</p> <p>Pour atteindre l'excellence à cette étape, le joueur doit posséder au moins un élément exceptionnel de niveau international. Par exemple, il doit obtenir 10 sur 10 dans un élément comme un coup, la condition physique, le service, etc.</p>

Pour atteindre l'excellence à cette étape, la joueuse doit posséder au moins un élément exceptionnel de niveau international. Par exemple, elle doit obtenir 10 sur 10 dans un élément comme un coup, la condition physique, le service, etc.



## Composantes prioritaires

GARÇONS	PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
16-18 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer le plein contrôle de sa carrière.</li> <li>• Développer une bonne compréhension des principes fondamentaux qui permettent de livrer des performances optimales.</li> <li>• Développer une souplesse mentale et la capacité de trouver des solutions</li> <li>• Développer une forte présence professionnelle sur le terrain.</li> <li>• Démontrer la conviction de réaliser le bon coup avec confiance sous la pression.</li> <li>• L'identité en compétition doit se manifester à cette étape au fur et à mesure que l'identité comme joueur se précise.</li> <li>• Prendre conscience que, 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>Le jeu est plus complexe et les athlètes doivent posséder les habiletés pour y faire face.</p> <p><b>Priorité 1</b> <b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer davantage la force.</li> <li>• Développer la force explosive et aborder l'endurance de la force explosive.</li> </ul> <p><b>Priorité 2</b> <b>Endurance</b> Être capable de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le niveau 13 (Luc Léger) 3 min (1000 m) 1 min (400 m)</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévenir les blessures (principe S.A.M.)</li> <li>• Renforcer les muscles profonds</li> </ul> <p><b>Priorité 3</b> <b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouger et courir rapidement dans diverses situations.</li> <li>• Maîtriser les déplacements multidirectionnels</li> <li>• Être capable d'accélérer, de décélérer et de changer de direction rapidement.</li> </ul> <p><b>Habiletés de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profiter 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 en mettant l'accent sur les épaules et les hanches; apprendre à dissocier le haut et le bas du corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité de jouer un tennis de pourcentage et d'utiliser le bon coup au bon moment (échange, attaque, défense) à une cadence plus élevée.</li> <li>• Le style de jeu du joueur doit être évident à cette étape et inclure 1 ou 2 armes.</li> <li>• Le début du point (que ce soit le service ou le retour) et les coups suivants deviennent plus importants à cette étape qu'auparavant.</li> <li>• Capacité d'effectuer des séquences/combinaisons de 3 coups en utilisant ses forces.</li> <li>• Capacité de reconnaître et de profiter des occasions d'attaque – développement du coup d'approche dans le jeu de transition.</li> <li>• Capacité d'ouvrir le terrain et d'utiliser la contre-attaque ou la défense contre cette tactique.</li> <li>• Capacité de se défendre, de neutraliser ou de contre-attaquer pour rester dans le point ou neutraliser les attaques adverses. La capacité de couvrir le terrain et d'atteindre toutes les balles devient essentielle.</li> <li>• Capacité de conserver une avance offensive quand on l'a obtenue; quand on l'a perdue, pouvoir se défendre efficacement.</li> <li>• Capacité de conclure le point au filet (note : les habiletés à la volée dépendent du style de jeu).</li> <li>• Posséder les habiletés tactiques requises pour contre-attaquer efficacement quand l'adversaire s'amène au filet.</li> <li>• Continuer à développer la capacité de regrouper ses forces pour en tirer un avantage compétitif.</li> <li>• Être capable de comprendre ou de lire les réponses de l'adversaire et de les intégrer à la planification et à l'exécution du plan de match.</li> </ul>	<p>Les habiletés techniques abordées à cette étape doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques.</p>

Pour atteindre l'excellence à cette étape, le joueur doit posséder au moins un élément exceptionnel de niveau international. Par exemple, il doit obtenir 10 sur 10 dans un élément comme un coup, la condition physique, le service, etc.



# Étape 5 COMMENT ÊTRE PERFORMANT Filles 15-16 ans ; garçons 16-18 ans

## GUIDE ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITIONS – FILLES

ÂGE	COMPÉTITION				ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération (semaines par année)	
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par année		Genre de compétition	Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ligues, etc.)		Nombre total d'heures/semaine
			Simple	Double						
15-16	3	24-28	72-84	48-56	Jeux d'été du Canada Championnats juniors canadiens Fed Cup junior Épreuves juniors du Grand Chelem (Australie, Roland-Garros, Wimbledon, États-Unis) Tournée de la Floride Fed Cup (vers la fin de l'étape) <i>(le genre de tournoi varie selon l'âge et le calibre)</i>	6**-10* h	18-22 h (pour une semaine de tennis)	48	28	4-5 semaines

\*\* lorsque l'entraînement physique est la priorité \* lorsque le tennis est la priorité

## GUIDE ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITIONS – GARÇONS

ÂGE	COMPÉTITION				ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération semaines par année	
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par année		Genre de compétition	Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ligues, etc.)		Nombre total d'heures/semaine
			Simple	Double						
16-18	3	27-30	71-90 (ration de 3:1)	54-60	Jeux d'été du Canada  <u>17 ans</u> Tournois ITF (4 Grands Chelems) ; Cat. 2, 1 et A Tournois invitations Futures ou Challengers Tournois ouverts avec bourses  <u>18 ans</u> 8 tournois ITF, 18-20 Futures ou Challengers, 1 ou 2 tournois ouverts, peut-être Championnats canadiens	6**-10* h	18-20 h (pour une semaine de tennis)	48	28	4-5 semaines

\* lorsque l'entraînement physique est la priorité \*\* lorsque le tennis est la priorité



## La mission du joueur...

- Être un joueur responsable et autonome en démontrant sa capacité de gérer son temps, de s'alimenter correctement, de bien se nourrir, s'hydrater et récupérer, et de se préparer pour les entraînements et les compétitions.
- Inclure une variété d'activités dans ses temps libres, comme rester en contact avec ses amis et avoir un passe-temps.
- Discuter de ses objectifs et de ses aspirations avec son entraîneur et ses parents.
- Être un ambassadeur des associations provinciales/nationale et du tennis au Canada et à l'étranger.
- Être responsable de ses travaux scolaires et de l'obtention d'un diplôme.
- Durant le développement professionnel du joueur qui représente Tennis Canada, il est important d'être conscient de ses responsabilités dans le respect de sa collectivité, des commanditaires et des médias, et de respecter ses engagements à leur égard.

## La mission de l'entraîneur...

- Intégrer les facteurs de performance pour permettre au joueur d'obtenir des performances constantes lors de tournois nationaux identifiés et de tournois internationaux.
- Augmenter la capacité des joueurs à obtenir de bonnes performances.
- Poursuivre le développement professionnel du joueur en améliorant sa technique, ses tactiques, sa récupération, sa préparation pour les compétitions et avoir un entraînement approprié pour cette étape.
- Continuer d'encourager la prise de décision et l'autonomie du joueur dans tous les aspects de l'entraînement et de la compétition.
- Recruter et travailler avec un groupe d'experts pour préparer l'entraînement et la compétition.

## La mission des parents...

- Aider son enfant à équilibrer ses entraînements et ses travaux scolaires et explorer les options alternatives d'instruction.
- S'informer sur les possibilités offertes par la NCAA à la lumière des résultats du joueur et en consultation avec son entraîneur personnel.
- Encourager son enfant à développer d'autres intérêts en dehors du tennis pour qu'il ait une vie équilibrée.
- Discuter et écouter son enfant pour s'assurer qu'il s'amuse au tennis.
- Discuter de ses objectifs et de ses aspirations pour s'assurer qu'il veut embrasser le volet Haute Performance. Il est important que l'enfant se sente bien dans tous les aspects du tennis (la plupart du temps).
- Encourager la participation de son enfant dans les décisions, encourager l'autonomie à gérer son temps et ses responsabilités liées à l'entraînement et aux compétitions, l'autonomie dans l'entraînement et la compétition.
- Encourager l'autonomie de son enfant en lui permettant de voyager seul ou avec l'équipe.



## REGROUPER SES HABILITÉS

Cette étape est caractérisée par la combinaison complexe et harmonieuse de facteurs de performance qui contribuent à améliorer les performances du joueur en compétition.

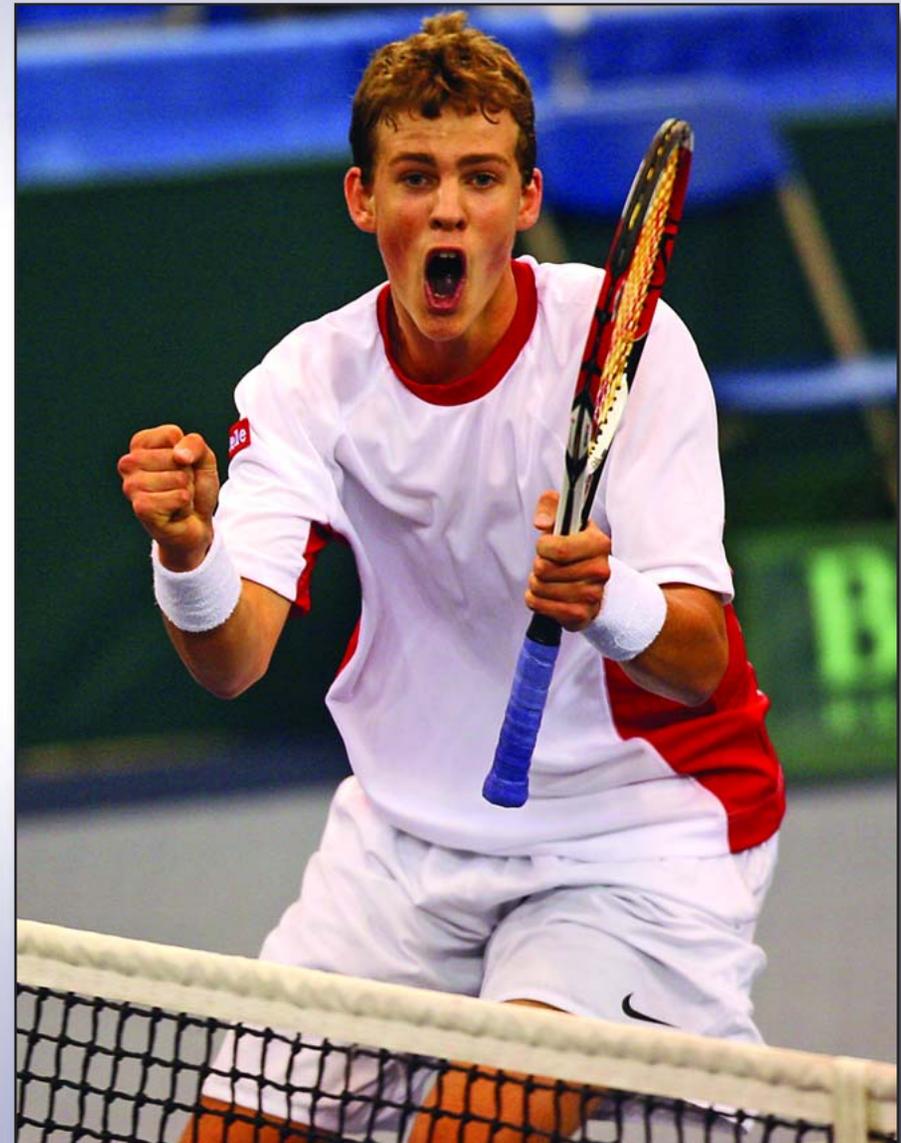
### Objectifs généraux

- Continuer à développer et à peaufiner les habiletés techniques.
- Consolider son style de jeu qui, à cet âge, continue de s'améliorer grâce au développement ou à l'acquisition d'habiletés.
- Polir toutes les habiletés techniques et les adapter à l'intensité des compétitions.
- Se concentrer sur des objectifs de performance en compétition.
- Améliorer et démontrer l'intégration des habiletés acquises en situation de compétition.
- Développer la flexibilité, la rapidité, la force et l'endurance aérobique dans toutes les habiletés physiques.
- Parfaire l'intégration quotidienne de la médecine sportive et des connaissances scientifiques dans la nutrition, la force, le conditionnement physique, la psychologie sportive, la physiologie.
- Devenir un joueur responsable et autonome.
- S'informer des nouvelles recherches en médecine sportive et en science afin de devenir un joueur à temps plein.
- Apprendre à faire face aux défis que posent les diverses situations de compétition comme les différentes surfaces de jeu, l'altitude, les styles de jeu et le vent.
- Aborder et consolider les routines psychologiques pour atteindre une situation de performance optimale.
- Développer la capacité de comprendre les principes de base de l'entraînement, des compétitions, de la récupération et de l'équipement.
- Maintenir un style de vie idéal caractérisé par l'absence de tabac et de drogue, par un sommeil réparateur et une bonne hygiène.
- Être capable de bien choisir et d'entretenir l'équipement, y compris les raquettes, les chaussures et les cordages.
- S'échauffer de façon constante et efficace, bien récupérer et bien s'alimenter.
- Faire des exercices préventifs pour les poignets, les épaules, les hanches et les abdominaux.
- Continuer d'utiliser les techniques de récupération comme l'oxygénation, le massage sportif, la relaxation, la méditation et l'hydrothérapie.
- Continuer de se faire suivre régulièrement par un médecin et un physiothérapeute si nécessaire.



## Principes directeurs pour les joueurs, les entraîneurs et les parents

- Le développement d'une planification annuelle personnalisée est essentiel en utilisant une périodisation simple, double et triple.
- Les conseils et les directives doivent se fonder sur la formation d'un joueur responsable et autonome.
- L'entraîneur de tennis et celui de conditionnement physique doivent se rencontrer régulièrement pour s'assurer que le programme d'entraînement soit équilibré.
- Une bonne programmation quotidienne personnalisée doit tenir compte des standards internationaux, des habiletés actuelles du joueur et des objectifs à long terme.
- En compétition sur la route, continuer de privilégier le développement à long terme plutôt que les résultats à court terme.
- Le rôle de l'entraîneur devient encore plus important puisqu'il doit exercer un leadership accru dans le développement global de la carrière du joueur avec l'intégration et la collaboration d'une équipe de soutien.
- Un programme personnalisé de développement physique doit tenir compte des fenêtres d'entraînement optimal et mesurer les progrès par le biais de trois séries de tests annuels tenues en collaboration avec l'équipe de soutien.
- Le calendrier annuel de compétitions doit maintenir un ratio victoires-défaites de 3 :1. L'évaluation du calendrier doit tenir compte de ce ratio victoires-défaites.
- Le choix des compétitions doit comporter un nombre de matchs idéal selon l'âge du joueur, tout en mettant l'accent sur le développement continu du joueur et la nécessité de participer à 2 ou 3 matchs d'entraînement par semaine.



### ***Tennis en fauteuil roulant***

- *En raison des efforts fournis pour déplacer le fauteuil roulant, le nombre de tournois doit être réduit.*
- *Faire l'acquisition d'un fauteuil personnalisé.*
- *Gérer les questions médicales et physiques lors des voyages.*



## Composantes prioritaires

FEMMES	PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
17-21 ans	<p>Prendre l'entière responsabilité de sa carrière.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trouver des solutions et savoir s'adapter aux embûches qu'on rencontre.</li> <li>• Développer les habiletés psychologiques requises pour « livrer la marchandise ». Faire face efficacement à des situations de jeu durant les entraînements d'une façon constante.</li> <li>• Démontrer la capacité de faire face à la pression reliée à la compétition (jugement des autres, classements, voyages, problèmes sociaux).</li> <li>• Développer la capacité d'affronter/surmonter l'adversité et les blessures.</li> <li>• Porter attention aux détails dès le début de cette étape. Il est essentiel de compter sur une bonne équipe.</li> <li>• Faire les ajustements requis pour passer des juniors aux professionnels et gérer les questions reliées aux compétitions.</li> </ul>	<p>Étape essentielle pour la préparation physique. Les qualités physiques et les habiletés motrices sont la pierre d'assise de l'efficacité en compétition.</p> <p><u>Priorité 1</u> <b>Force</b> Être capable de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fois la masse corporelle en développé couché</li> <li>• 4,5 fois la masse corporelle en flexion sur jambes</li> <li>• 50 cm de saut vertical</li> </ul> <p>**La priorité est placée sur la force explosive et l'endurance de la force explosive.</p> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévenir les blessures (principe S.A.M.)</li> <li>• Renforcer les muscles profonds</li> </ul> <p><u>Priorité 2</u> <b>Endurance</b> Être capable de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le niveau 12 : 30 (Léger) 3 min 20 s (1000 m) 1 min 5 s (400 m)</li> <li>• Jouer 4 manches</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouger et courir rapidement dans diverses situations.</li> <li>• Maîtriser les déplacements multidirectionnels.</li> <li>• Être capable d'accélérer, de décélérer et de changer de direction rapidement.</li> <li>• Vitesse spécifique du bras (services et coups).</li> </ul> <p><b>Habiletés de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profiter de ses qualités physiques sur le terrain (passer de général à spécifique).</li> </ul> <p><u>Priorité 3</u> <b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser les techniques d'étirement, en mettant l'accent sur les épaules et les hanches. Savoir dissocier le haut et le bas du corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'objectif est de solidifier son jeu, d'augmenter la cadence et la régularité, et d'imposer son style de jeu lors de matchs professionnels.</li> <li>• N.B. 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>Les habiletés techniques abordées à cette étape doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. Voici quelques principes de base :</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, ce qui s'impose dans le développement continu du joueur (surtout le service).</li> <li>• Il est important, à cette étape, d'améliorer encore plus sa capacité de tirer profit des occasions d'attaque en complétant les points au filet.</li> </ul>



## Composantes prioritaires

HOMMES	PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
19-23 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercer le plein contrôle de sa carrière.</li> <li>• Être capable de faire face à la pression générée par le tennis (jugement des autres, classements, voyages, problèmes sociaux).</li> <li>• Développer la capacité d'affronter/surmonter l'adversité et les blessures.</li> <li>• Porter attention aux détails dès le début de cette étape. Il est essentiel de compter sur une bonne équipe.</li> <li>• Faire les ajustements requis pour passer des juniors aux professionnels et gérer les questions liées aux compétitions.</li> <li>• Se faire aider pour gérer sa carrière.</li> </ul>	<p><i>Étape essentielle pour la préparation physique. Les qualités physiques et les habiletés motrices sont la pierre d'assise de l'efficacité en compétition.</i></p> <p><b>Priorité 1</b> <b>Force</b> Être capable de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,2 fois sa masse corporelle en développé couché</li> <li>• 5,5 fois sa masse corporelle en flexion sur jambes</li> <li>• 60 cm de saut vertical</li> </ul> <p>« La priorité est placée sur la force explosive et l'endurance de la force explosive ».</p> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévenir les blessures (principe S.A.M.)</li> <li>• Renforcer les muscles profonds</li> </ul> <p><b>Priorité 2</b> <b>Endurance</b> Être capable de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le niveau 13 : 30 (Léger) 2 min 50 s (1000 m) 58 s (400 m)</li> <li>• Jouer 5 manches</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 spécifique du bras (services et coups).</li> </ul> <p><b>Habiletés de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profiter de ses qualités physiques sur le terrain (passer du général au spécifique).</li> </ul> <p><b>Priorité 3</b> <b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser les techniques d'étirement, en mettant l'accent sur les épaules et les hanches; savoir dissocier le haut et le bas du corps.</li> </ul>	<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>• N.B. 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>Les habiletés techniques abordées à cette étape doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. Voici quelques principes de base :</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, ce qui s'impose dans le développement continu du joueur (19 et 20).</li> <li>• Les habiletés à la volée sont encore perfectibles à ce niveau, tandis que les coups de fond sont maîtrisés plus tôt. On réussit de meilleures volées en fin de carrière qu'au début.</li> </ul>



## GUIDE ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITIONS – FEMMES

ÂGE	COMPÉTITION				ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération (semaines par année)	
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par année		Genre de compétition	Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ligues, etc.)		Nombre total d'heures/semaine
			Simple	Double						
17-21	3 Roland-Garros/ Wimbledon Int. des États-Unis Floride/Australie	22-26	66-78	44-56	Challengers du WTA Qualifications des Grands Chelems Fed Cup Jeux panaméricains Jeux olympiques	6**-10* h	22 h	S.O.	28	4-5 semaines

\* lorsque l'entraînement physique est la priorité \*\* lorsque le tennis est la priorité

## GUIDE ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITIONS – HOMMES

ÂGE	COMPÉTITION				ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération (semaines par année)	
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par année		Genre de compétition	Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ligues, etc.)		Nombre total d'heures/semaine
			Simple	Double						
19-23	6 4 Grands Chelems Coupe Davis	27-30	56-60 (ratio de 2:1)	54-60	Futures ITF Challengers Tournois ATP Coupe Davis Jeux panaméricains Jeux olympiques	6**-10* h	22-24 h	S.O.	28	4-5 semaines

\* lorsque l'entraînement physique est la priorité \*\* lorsque le tennis est la priorité



### La mission du joueur...

- Être un athlète à temps plein et, pour cela, donner 100 % à l'entraînement et en compétition.
- Parfaire son éducation en utilisant si possible la formation à distance ou d'autres moyens pour obtenir des certificats ou des diplômes.
- Communiquer avec son entraîneur pour les sujets reliés à l'entraînement, la compétition et la récupération.
- Être un ambassadeur de son association provinciale/nationale et du tennis au Canada et à l'étranger.
- Durant le développement professionnel du joueur qui représente Tennis Canada, il est important d'être conscient de ses responsabilités dans le respect de sa collectivité, des commanditaires et des médias, et de respecter ses engagements à leur égard.

### La mission de l'entraîneur...

- Modeler tous les aspects de l'entraînement et des performances pour aider le joueur à atteindre les objectifs fixés lors des compétitions internationales de haut niveau.
- Poursuivre le développement professionnel du joueur, ce qui comprend la connaissance plus approfondie de la technique, des tactiques, de la récupération et de la préparation pour les compétitions; adapter l'entraînement pour que le joueur apprenne à être professionnel.

### La mission des parents...

- Soutenir la carrière de son enfant et donner des conseils si nécessaire.
- Être conscient de l'intensité vécue et de la pression ressentie à cette étape du développement.
- Encourager son enfant à poursuivre sa formation scolaire.
- S'informer sur les possibilités offertes par la NCAA à la lumière des résultats du joueur et en consultation avec son entraîneur personnel.



## PERFORMANCE MAXIMALE

À cette étape, le joueur à temps plein se consacre au tennis et obtient des performances constantes sur demande. Tous les aspects de sa vie sont centrés sur la préparation des entraînements et des compétitions de haut niveau. Le défi est de varier les entraînements pour maintenir l'intérêt et la motivation du joueur dans tous les aspects du tennis. Bien que la priorité de cette étape soit d'offrir des performances maximales, il y a d'autres activités de la vie qui peuvent aider le joueur à atteindre son objectif ou le distraire. Ces activités de la vie courante comprennent le mariage, les enfants, les problèmes financiers ou la relation avec des parents vieillissants. Il faut considérer ces questions en mettant au point le calendrier d'entraînement et de compétitions.

### Objectifs généraux :

- Consolider tous les objectifs abordés à l'étape « Comment devenir professionnel ».
- Développer davantage et peaufiner les habiletés techniques.
- Installer son style de jeu en y intégrant les habiletés apprises dans des situations intenses de compétition.
- Tirer davantage profit de son jeu en continuant d'améliorer sa flexibilité, sa vitesse, sa force et son endurance aérobique dans toutes les habiletés physiques.
- Peaufiner l'intégration des éléments de science et de médecine sportive comme la nutrition, la force, le conditionnement physique, la psychologie sportive et la physiologie selon les mesures et les évaluations.
- Gérer efficacement les défis de diverses situations de compétition (types de surfaces, altitude, styles de jeu, vent).
- Instaurer et consolider des routines psychologiques pour atteindre une situation de performance optimale.
- Conserver un style de vie sain : sans tabac ni alcool ni drogue.
- Utiliser les routines de prévention des blessures et les techniques de récupération par maximiser ses performances globales.

### Principes directeurs pour les joueurs, les entraîneurs et les intervenants principaux

- Il est essentiel de concevoir une planification annuelle personnalisée.
- Le joueur doit être responsable et autonome, en même temps qu'imputable de ses performances.
- Comme les résultats deviennent plus importants, il est essentiel que les joueurs continuent de se concentrer sur leurs objectifs de performance en compétition.
- Une bonne programmation quotidienne personnalisée doit tenir compte des standards internationaux, des habiletés actuelles du joueur et de ses objectifs à long terme.
- Comme la complexité et l'intensité des entraînements et des compétitions augmentent, le joueur doit gérer les distractions pour s'assurer d'obtenir les meilleures performances.



## Composantes prioritaires

FEMMES	PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
22 ans et +	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer d'avoir les habiletés mentales requises pour « livrer la marchandise ».</li> <li>• Capacité d'utiliser les routines requises pour obtenir des performances optimales.</li> <li>• Posséder les habiletés mentales requises pour surmonter le stress des compétitions.</li> <li>• S'assurer d'avoir une bonne équipe de soutien (entraîneur pour la force et le conditionnement physique, agent, entraîneur-accompagnateur, physiothérapeute, psychologue, conseiller financier).</li> <li>• Démontrer une implication totale et se concentrer sur ses performances au tennis.</li> </ul>	<p><u>Priorité 1</u>  <b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver ou développer davantage sa force, surtout la force explosive et l'endurance de la force explosive.</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévenir les blessures (principe S.A.M.)</li> <li>• Renforcer les muscles profonds</li> </ul> <p><u>Priorité 2</u>  <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 spécifique du bras (services et coups).</li> </ul> <p><b>Endurance</b>                  Être capable de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le niveau 12 : 30 (Léger)</li> <li>• 3 min 20 s (1000 m)</li> <li>• 1 min 5 s (400 m)</li> <li>• Pouvoir jouer 4 manches</li> </ul> <p><u>Priorité 3</u>  <b>Habiletés de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profiter 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 en mettant l'accent sur les épaules et les hanches.</li> <li>• Savoir dissocier le haut et le bas du corps.</li> </ul> <p><i>N.B. Utiliser plusieurs éléments dans une préparation physique complexe et harmonieuse; polir et améliorer son jeu.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuer de faire évoluer son jeu et de l'amener à un niveau supérieur en ajoutant de la variété et de meilleures habiletés offensives.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les habiletés techniques abordées à cette étape doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. Voici quelques principes de base :</li> <li>• Polir davantage certains détails techniques pour assurer le développement continu du joueur.</li> </ul>



## Composantes prioritaires

HOMMES	PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
24 ans et +	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer d'avoir une bonne équipe de soutien (entraîneur pour la force et le conditionnement physique, agent, entraîneur accompagnateur, physiothérapeute, psychologue, conseiller financier).</li> <li>• Suivre une planification annuelle appropriée prévoyant des périodes de récupération et de remise en force afin de conserver sa motivation et son équilibre mental pour compétitionner et s'entraîner.</li> <li>• Démontrer la capacité de surmonter l'adversaire et les blessures.</li> <li>• S'assurer de posséder les habiletés mentales pour « livrer la marchandise ».</li> <li>• Faire preuve d'une implication complète et se concentrer sur ses performances au tennis.</li> </ul>	<p><u>Priorité 1</u> <b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver ou développer davantage sa force, surtout la force explosive et l'endurance de la force explosive.</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévenir les blessures (principe S.A.M.)</li> <li>• Renforcer les muscles profonds</li> </ul> <p><u>Priorité 2</u> <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 spécifique du bras (services et coups).</li> </ul> <p><b>Endurance</b> Être capable de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le niveau 13 :30 (Léger) 2 min 50 s (1000 m) 58 s (400 m)</li> <li>• Pouvoir jouer 5 manches</li> </ul> <p><u>Priorité 3</u> <b>Habiletés de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profiter 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, en mettant l'accent sur les épaules et les hanches.</li> <li>• Savoir dissocier le haut et le bas du corps.</li> </ul> <p><i>N.B. Utiliser plusieurs éléments dans une préparation physique complexe et harmonieuse; polir et améliorer son jeu.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuer de faire évoluer son jeu et de l'amener à un niveau supérieur en ajoutant de la variété et de meilleures habiletés offensives.</li> </ul>	<p>Les habiletés techniques abordées à cette étape doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. Voici quelques principes de base :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les habiletés 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>



## GUIDE ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITIONS – FEMMES

ÂGE	COMPÉTITION				ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération (semaines par année)	
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par année		Genre de compétition	Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ligues, etc.)		Nombre total d'heures/semaine
			Simple	Double						
22 +	jusqu'à 6 (4 Grands Chelems + Fed Cup)	22-26	66-78 (ratio victoires/défaites de 3:1)	44-56	WTA Tour Grands Chelems Fed Cup Jeux olympiques	6**-10* h	22 h	S.O.	24	4-6 semaines

\* lorsque l'entraînement physique est la priorité \*\* lorsque le tennis est la priorité

## GUIDE ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITIONS – HOMMES

ÂGE	COMPÉTITION				ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération (semaines par année)	
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par année		Genre de compétition	Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ligues, etc.)		Nombre total d'heures/semaine
			Simple	Double						
24 +	jusqu'à 6 (4 Grands Chelems + Coupe Davis)	20-25	40-50 (ratio de 2:1)	50	ATP Tour Coupe Davis Jeux olympiques	6**-10* h	18-20 h	S.O.	24	5-6 semaines

\* lorsque l'entraînement physique est la priorité \*\* lorsque le tennis est la priorité



## La mission du joueur...

- Être un athlète à temps plein et, pour cela, donner 100 % de soi-même à l'entraînement et en compétition.
- Contrôler toute distraction qui pourrait nuire à l'entraînement, aux compétitions et à la récupération.
- Communiquer avec son entraîneur pour les sujets reliés à l'entraînement, la compétition et la récupération.
- Être un ambassadeur de son association provinciale/nationale et du tennis au Canada et à l'étranger.
- Ajouter de l'équilibre et de la variété à sa vie durant ses loisirs, comme poursuivre un passe-temps et rester en contact avec ses amis.
- À titre de joueur professionnel qui représente Tennis Canada, il est important d'être conscient de ses responsabilités dans le respect de sa collectivité, des commanditaires et des médias, et de respecter ses engagements à leur égard.



## La mission de l'entraîneur...

- Modeler tous les aspects de l'entraînement et des performances du joueur pour l'aider à grimper sur le podium lors des compétitions internationales importantes.
- Poursuivre le développement professionnel du joueur, ce qui comprend la connaissance plus approfondie de la technique, des tactiques, de la récupération et de la préparation pour les compétitions; adapter l'entraînement pour que le joueur vive en professionnel.



## La mission des parents...

- Encourager son fils ou sa fille à avoir d'autres intérêts dans la vie pour conserver une vie équilibrée.
- Aider son fils ou sa fille à planifier l'après-tennis, au point de vue financier et pour penser à une éventuelle carrière.

## JOUER ET APPRÉCIER LE TENNIS POUR LA VIE

« Le tennis m'a aidée de plusieurs façons. Il m'a permis d'être plus en forme, de me faire des amis et d'avoir plus confiance en moi dans tout ce que je fais. Il m'a aidée à me défendre et à défendre les autres et m'a incitée à essayer de nouvelles choses comme de me joindre au club d'art dramatique. »

Leah Jasmin Hamid, 11 ans  
Participante, ligue de tennis Jane/Finch

### Objectifs généraux

- Les participants considèrent le tennis comme un choix.
- Les participants considèrent le tennis comme une activité saine qui fournit une expérience mentale, physique et sociale complète.
- Les participants reconnaissent la contribution unique du tennis dans le développement de collectivités en santé puisqu'il s'adresse à tous les groupes de la société (jeunes, personnes âgées, nouveaux immigrants).
- Les participants peuvent avoir accès au tennis et y jouer à la fréquence et au niveau qu'ils souhaitent.
- Les participants peuvent faire partie de la famille du tennis sans égard à leur race, leur âge, leur sexe, leur religion ou leur origine ethnique.
- Les participants considèrent le tennis comme un sport complémentaire s'ils pratiquent déjà un sport principal.

### GUIDE POUR LES INSTRUCTEURS, LES BÉNÉVOLES, LES PARENTS ET LES JOUEURS

- Le premier contact avec le tennis doit se faire dans un environnement accueillant et amusant pour tous.
- Le programme met l'accent sur une approche axée sur les matchs et des occasions de compétitions à tous les niveaux.
- Les compétences du joueur doivent s'harmoniser avec le niveau du défi pour s'assurer d'une expérience positive, ainsi que d'une satisfaction et d'une réalisation immédiates.
- La possibilité de jouer et de prendre part à des compétitions doit être équitable et inclusive.
- Les aspects du développement social et personnel relié au tennis doivent être promus dans toutes les activités.
- Le tennis progressif est l'outil de base pour présenter toutes les activités indépendamment de l'âge.
- L'expérience du tennis ouvre la porte au bénévolat et à une carrière comme entraîneur, officiel, administrateur sportif et organisateur d'activités sportives.
- Les clubs et les installations de tennis offrent de l'aide dans la programmation, la surveillance des enfants et les activités familiales pour respecter les horaires chargés de chacun.



## Qui joue au Tennis pour la vie?

Dans cette étape du Tennis pour la vie, il existe 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 la compétition. Il existe d'autres occasions de participation, autant pour les bénévoles que pour les professionnels, dans des domaines comme l'entraînement, l'arbitrage, l'organisation de compétitions ou l'administration sportive. Ces domaines sont essentiels pour permettre aux amateurs du tennis de rester impliqués durant toute leur vie.

### *Nouvel adepte*

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

### *Adepte du tennis récréatif*

L'accent est placé sur l'équilibre entre l'apprentissage et le jeu. Les adeptes du tennis récréatif peuvent choisir leur niveau d'implication sur le terrain et à l'extérieur par le biais du bénévolat.

### *Joueur de compétition/anciennement de Haute Performance*

L'accent est placé sur la participation régulière à des matchs de tennis et à des séances d'entraînement. Les participants apprécient le défi des compétitions et le style de vie qui accompagne un entraînement intensif. À cette étape, on encourage fortement les occasions de s'impliquer pour jouer un rôle de leader dans la collectivité.

## INTRODUCTION

### Pourquoi jouer au tennis?

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

- Le tennis est le sport d'une vie qui offre du jeu structuré et des programmes qui vont de la petite enfance à l'âge d'or, à tous les niveaux. Une personne peut commencer à tout âge. Si un ancien joueur quitte le tennis pendant un certain temps, il peut le réintégrer à tout âge.
- Le tennis est un sport qu'on peut pratiquer toute l'année et qui offre aux participants des styles de vie actifs, récréatifs, compétitifs et conçus pour leur âge.
- Le tennis est l'un des rares sports où les joueurs avec et sans handicap peuvent jouer ensemble.
- Le tennis est devenu très abordable au niveau récréatif si on le compare à d'autres activités de loisirs.
- Le tennis est une fantastique activité familiale qui permet aux parents et aux enfants d'apprendre et de jouer ensemble.
- Le tennis est à la fois un sport individuel et un sport d'équipe.
- Le tennis est un sport sans contact, sans violence, qui offre des avantages physiques importants pour la santé cardiovasculaire, le déplacement, la force et la coordination, entre autres.
- Le tennis est un sport énergique qui contribue au bien-être global de la personne.
- Le tennis offre un haut degré d'adaptation aux besoins et aux intérêts personnels (sociaux, physiques, compétitifs).
- Le tennis est un outil efficace pour contribuer à la santé des collectivités canadiennes. Il y parvient en créant une cohésion sociale entre le club et les centres de loisirs, en améliorant l'économie grâce aux apports de capitaux générés par les tournois et les activités, et en aidant les enfants et les jeunes à développer un style de vie sain qui les conduira à devenir des citoyens responsables.

### **Tennis en fauteuil roulant**

- Les clubs devraient rendre leurs installations accessibles et accueillantes.



### Comment apprendre le tennis?

La reconnaissance du tennis progressif comme principal outil de développement a révolutionné la façon dont les nouveaux adeptes apprennent à jouer. Le tennis progressif offre une méthodologie complète, axée sur le jeu, qui utilise de l'équipement et des terrains de dimensions appropriées à l'âge et au niveau d'habileté des participants. Cette approche permet aux nouveaux adeptes de progresser en échangeant des balles, ce qui les conduit à apprécier rapidement le jeu. Cette méthode permet au nouvel adepte de développer le désir de jouer au tennis régulièrement.

### Qu'est-ce que le modèle du tennis?

Ce modèle du tennis offre une grande variété de programmes pour le loisir et la compétition afin de satisfaire toutes les catégories de participants. Ces programmes attirent tout le monde, jeunes ou vieux, joueurs sociaux de longue date qui jouent un double par semaine, vétérans à l'esprit de compétition aiguisé, ex-joueurs de compétition qui recommencent à jouer. Ce modèle du tennis permet au débutant de devenir progressivement quelqu'un qui joue et participe aux compétitions sur une base régulière s'il le désire. Un élément important de la réussite de ce modèle est qu'il soit accessible et bien organisé. L'accessibilité et l'organisation permettent un apprentissage continu où le plaisir, l'amélioration et le progrès sont au rendez-vous. Les participants sont encouragés à se préparer pour l'étape suivante du modèle et à choisir les options qu'ils préfèrent selon leurs habiletés et leurs goûts.

Les points forts de ce modèle sont les occasions de jouer du tennis structuré et non structuré qui existent dans le volet Tennis pour la vie. La plupart des installations qui existent dans les parcs et les clubs offrent aux visiteurs occasionnels la chance de participer à une série de compétitions. Voilà la clé pour attirer les joueurs de tout âge vers le Tennis pour la vie, y compris le tennis joué en équipe ou dans des ligues. Le jeu dans les ligues est le plus important programme de fidélisation offert par les clubs et les parcs. Qu'il soit offert à l'interne par le club ou organisé par une association externe, ce type de programmes offre aux membres de tous les niveaux la chance de jouer et de prendre part à des compétitions sur une base régulière. Le passage d'une ligue locale vers une ligue provinciale puis nationale permet

aux joueurs de faire partie d'une équipe. Il assure également la promotion et la popularité du tennis au niveau national.

Des instructeurs formés adéquatement sont disponibles pour instaurer les programmes du modèle dans les collectivités et les clubs de tout le pays. Ces programmes du modèle du tennis reçoivent l'appui d'un vaste réseau de bénévoles qui agissent sur les terrains et à l'extérieur.



### Où jouer au tennis?

Le tennis est accessible et abordable dans des installations publiques ou privées. De plus, avec la mise en place du tennis progressif, il existe désormais des possibilités de jouer au tennis dans un environnement non conventionnel comme les gymnases d'écoles, les centres de loisirs et une variété de lieux à aire ouverte. Autant les structures de clubs que celles des parcs offrent des occasions abordables de jouer au tennis, en plus d'accueillir les débutants. Le système de club offre des programmes complémentaires pour les joueurs récréatifs plus actifs et pour les joueurs de compétition. Les clubs publics communautaires fonctionnent généralement au printemps et à l'été (avec des installations limitées l'hiver), et une carte de membre peut se vendre pour aussi peu que 50 \$ par année et par personne. Il existe également un nombre limité de terrains à l'usage des non-membres sur le principe du premier arrivé premier servi. Certains clubs privés offrent des rabais intéressants pour les collégiens qui rattachent et pour les joueurs d'élite afin de les inciter à se joindre à eux et à augmenter la qualité du tennis joué dans leur club. Ils offrent également des rabais à divers groupes d'âge.

Il est essentiel de bâtir des partenariats avec les décideurs des collectivités pour renforcer les assises du tennis communautaire. La collaboration avec les écoles locales, les services de loisirs, les centres récréatifs et de nombreux groupes communautaires offre l'occasion de faire la promotion du club et d'augmenter le nombre de membres, en plus de favoriser la participation de citoyens qui contribueront à améliorer la santé de la collectivité. De plus, ces partenariats rendent le tennis attrayant pour la collectivité en augmentant la participation et la santé collective. Dans les écoles, le tennis offre un moyen idéal d'augmenter les activités physiques pour respecter les exigences du système scolaire.



ÂGE	PSYCHOSOCIALE	PHYSIQUE	TECHNIQUE / TACTIQUE	JEU / COMPÉTITION
<b>13 à 18 ans</b>	<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 des habiletés mentales essentielles (concentration, attention, contrôle des émotions, motivation).</li> <li>Développer des habiletés de vie essentielles (se fixer des objectifs, gestion du temps, sens critique, discipline, gestion du succès et de l'échec).</li> <li>Développer de l'estime de soi et de la confiance en soi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer une endurance physique et cardiovasculaire ainsi qu'une force musculaire.</li> <li>Améliorer la souplesse, la flexibilité, la coordination et l'équilibre.</li> <li>Contribuer au développement de 3 systèmes de recharge énergétiques (aérobie, anaérobie, alactique).</li> </ul>	<p><b>Nouvel adepte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le tennis progressif est l'outil primordial d'apprentissage</li> </ul> <p><b>Adepte du tennis récréatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enseigner et renforcer les habiletés de base du tennis (prises de raquette, profondeur, contrôles de balle, principes de l'ATV, mobilité, zones de jeu).</li> </ul> <p><b>Joueur de compétition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maintenir et améliorer ses habiletés selon ses aspirations personnelles.</li> </ul>	<p>Prendre part à des compétitions de divers niveaux, selon ses habiletés personnelles et à la fréquence de son choix.</p> <p><b>Nouvel adepte et adepte récréatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tournois locaux pour jeunes et tournois provinciaux.</li> <li>Tournois à échelle pour jeunes, ligues pour jeunes.</li> <li>Activités familiales et communautaires.</li> <li>Équipe de son école secondaire.</li> <li>Jeu individuel non structuré.</li> </ul> <p><b>Joueur de compétition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Matches normaux et non structurés en simple et en double.</li> <li>Tournois locaux et provinciaux pour jeunes. Ligues municipales, provinciales et nationales.</li> </ul>
<b>19 à 34 ans</b>	<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 (concentration, attention, contrôle des émotions, motivation).</li> <li>Exploiter les occasions de carrière dans le milieu du tennis (entraîneur, officiel, directeur de compétitions, membre des médias, administrateur sportif).</li> <li>Capacité d'utiliser des mécanismes sains d'adaptation sociale pour affronter les défis de la vie.</li> <li>Augmenter la conscience de ses compétences personnelles pour améliorer l'estime de soi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aider les individus à atteindre les étapes finales de la maturation physique peu avant ou peu après l'âge de 20 ans.</li> <li>Atteindre les indicateurs de conditionnement physique et de santé de Santé Canada, selon l'âge et le genre (poids, IMC, cardio, tension artérielle, etc.).</li> <li>Conserver sa condition physique pour avoir une vie saine et active.</li> <li>Conserver sa condition physique générale, la force du tronc, la souplesse et l'équilibre.</li> <li>Respecter une grande variété d'exigences physiques selon ses objectifs personnels, le niveau et le nombre de compétitions.</li> <li>Atteindre les standards de base du conditionnement physique soit 30 min/jour et 5 jours/semaine grâce au tennis et à des activités physiques complémentaires (yoga, méthode Pilates, jogging, hockey, etc.).</li> </ul>	<p><b>Nouvel adepte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le tennis progressif est l'outil primordial d'apprentissage.</li> </ul> <p><b>Adepte du tennis récréatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enseigner et renforcer les habiletés de base du tennis (prises de raquette, profondeur, contrôles de balle, principe de l'ATV, mobilité zones de jeu).</li> </ul> <p><b>Joueur de compétition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maintenir et améliorer ses habiletés selon ses aspirations personnelles.</li> </ul>	<p>Prendre part à des compétitions de divers niveaux, selon ses habiletés personnelles et à la fréquence de son choix.</p> <p><b>Nouvel adepte et adepte récréatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tournois d'autoévaluation.</li> <li>Tournois à échelle, ligues maison, tournois invitation.</li> <li>Ligues locales et municipales.</li> <li>Activités familiales et communautaires.</li> <li>Équipe d'une université canadienne.</li> </ul> <p><b>Joueur de compétition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Matches normaux et non structurés en simple et un double.</li> <li>Tournois locaux, provinciaux et nationaux de classe ouverte.</li> <li>Ligues municipales, provinciales et nationales.</li> <li>Matches amicaux internationaux. Bourses d'études d'universités américaines.</li> </ul>



ÂGE	PSYCHOSOCIALE	PHYSIQUE	TECHNIQUE/ TACTIQUE	JEU/COMPÉTITION
35 ans et +	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occasions d'interaction sociale et d'implication.</li> <li>• Conserver ses habiletés mentales essentielles (concentration, attention, contrôle des émotions, motivation).</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>• Augmenter la conscience de ses compétences personnelles pour améliorer l'estime de soi.</li> <li>• Pouvoir s'entraîner/conseiller des jeunes et redonner au sport (arbitre, administrateur sportif, bénévole, etc.) pour concrétiser un sentiment d'appartenance et d'accomplissement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atteindre les indicateurs de conditionnement physique et de Santé Canada, selon l'âge et le genre (poids, IMC, cardio, tension artérielle, etc.).</li> <li>• Conserver sa condition physique pour avoir une vie saine et active.</li> <li>• Conserver sa condition physique générale, la force du tronc, la couplesse et l'équilibre.</li> <li>• Respecter une grande variété d'exigences physiques selon ses objectifs personnels, le niveau et le nombre de compétitions.</li> <li>• Atteindre les standards de base du conditionnement physique soit 30 min/jour et 5 jours/semaine grâce au tennis et à des activités physiques complémentaires (yoga, méthode Pilates, jogging, hockey, etc.).</li> </ul>	<p><b>Nouvel adepte et adepte du tennis récréatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseigner et renforcer les habiletés de base du tennis (prises de raquette, contrôles de balle, principe de l'ATV, profondeur, mobilité, zones de jeu).</li> </ul> <p><b>Joueur de compétition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir et améliorer ses habiletés selon ses aspirations personnelles.</li> </ul>	<p>Prendre part à des compétitions de divers niveaux, selon ses habiletés personnelles et à la fréquence de son choix.</p> <p><b>Nouvel adepte et adepte du tennis récréatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tournois d'autoévaluation.</li> <li>• Tournois à échelle, ligues maison, tournois invitation.</li> <li>• Ligues locales et municipales.</li> <li>• Activités familiales et communautaires.</li> </ul> <p><b>Joueur de compétition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matches normaux et non structurés en simple et en double.</li> <li>• Tournois locaux, provinciaux et nationaux de classe ouverte.</li> <li>• Ligues municipales, provinciales et nationales.</li> <li>• Matches amicaux internationaux.</li> </ul>



Les tableaux qui suivent sont des résumés de toutes les étapes et tiennent compte des compétitions, de l'entraînement et de la récupération autant pour les femmes que pour les hommes. Au fur et à mesure des progrès d'un joueur du volet compétitif, les priorités d'entraînement et l'intensité de la compétition changent. Il est important de porter attention à la partie ombragée du tableau qui indique la fenêtre idéale pour développer les habiletés physiques essentielles à l'atteinte de l'excellence.

## FEMMES

ÂGE (femmes)	COMPÉTITION					ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération semaines par année
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par année		Genre de compétition	Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ligues, etc.)	Nombre total d'heures / semaine	
			Simple	Double						
Étape 2 5-6	0	0	0	½ terrain, à l'intérieur du club Festivals (½ terrain combiné à d'autres activités)		4 h (qui comprend 2,5 h d'autres sports)	1-4 h	15-25 matchs/année	5-8	S.O.
Étape 2 7-8	0	7-12	21-36	tournois sur ½ terrain – club tournois sur ¼ de terrain – club/provinciaux tournois sur terrain régulier, balles de transition – club ou provinciaux		4,5-5 h (qui comprend 2,5-3 h d'autres sports)	4-9 h	25-40	8-12	8
Étape 3 9	0	8-10	24-30	16-20	terrain régulier, balles de transition, 10 ans et moins - club/provinciaux terrain régulier, balles normales, 12 ans et moins - club et provinciaux * Les meilleures 10 ans et moins pourraient participer aux Championnats canadiens 12 ans et moins	4,5-5,5 (qui comprend 3 h d'autres sports)	6-8 h/semaine (qui comprend 2-3 cours)	30-40	10-15	8
Étape 3 10-11	0	10-15	30-45	20-30	Provinciaux 10 ans et moins Provinciaux et canadiens 12 ans et moins * Les meilleures de cet âge pourraient participer aux tournois canadiens 14 ans et moins et aux tournois internationaux 12 ans et moins	5,5-7 h (qui comprend 3 h d'autres sports)	10-12 h (qui comprend 2-4 h de cours privés)	30-40	15-18	6-8
Étape 4 11-12	0	15-20	45-60	30	Provinciaux Nationaux Internationaux, catégories d'âge (ETA 12 ans et 14 ans et moins)	4-5	12-14	48	16-18	4-6
Étape 4 13-14	2-3	15-20	45-60	30	Provinciaux Nationaux Jeux d'été de l'Ouest du Canada Jeux d'été de l'Atlantique Jeux d'été de l'Ontario Internationaux, catégories d'âge Tournois juniors ITF (cat. 5, 4, 3)	5-8	12-14	48	16-18	4-6



## FEMMES suite

ÂGE (femmes)	COMPÉTITION				ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération semaines par année	
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par année		Genre de compétition	Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ ligues, etc.)		Nombre total d'heures/ semaine
			Simple	Double						
<b>Étape 5 15-16</b>	3	24-28	72-84	48-56	Championnats juniors canadiens Jeux d'été du Canada Tournois internationaux par équipe (16 ans et moins) Tournois ITF cat. 1 et 2 Épreuves juniors des Grands Chelems, Futures ITF, Challengers <i>(le genre de tournoi varie selon l'âge et le calibre)</i>	**6-10*	18-22 (lorsque c'est une semaine de tennis)	48	28	4-5
<b>Étape 6 17-21</b>	3 Roland-Garros/ Wimbledon US Open Floride/Australie (Fed Cup)	22-26	66-78	44-56	Challengers WTA Qualifications des Grands Chelems Épreuves juniors des Grands Chelems Tournée de la Floride Jeux panaméricains Olympiques Fed Cup (vers la fin de l'étape)	**6-10*	22	S.O.	28	4-5
<b>Étape 7 22 +</b>	Jusqu'à 6 4 Grands Chelems + Fed Cup	22-26	66-78 (ratio de 3 victoires pour 1 défaite)	44-56	WTA Tour Grands Chelems Fed Cup Olympiques	**6-10*	22	S.O.	24	4-5

\* lorsque l'entraînement physique est la priorité \*\* lorsque le tennis est la priorité



	COMPÉTITION					ENTRAÎNEMENT				Repos et régénération semaines par année
	Nombre de sommets de performance	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par		Genre de compétitions	Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Autres matchs (entraînements/ligues, etc.)	Nombre total d'heures/semaine	
			Simple	Double						
Étape 2 5-6	0	0	0	0	½ terrain, à l'intérieur du club	4 h (comprend 2,5 h d'autres sports)	1-4 h (peut comprendre jusqu'à 2 cours privés)	15-25	5-8	S.O.
Étape 2 7-8	0	7-12	21-36	0	Tournois sur ½ terrain - club/provinciaux Transition sur terrain régulier Balles de compétitions - club ou provinciaux	4,5-5 (comprend 2,5-3 h d'autres sports)	4-9 h/semaine	25-40	8-12	8 semaines
Étape 3 9-10	0	10-15	30-45	20-30	<u>9 ans</u> Provinciaux 10 ans et moins (terrain régulier, balles de transition) Tournois provinciaux 12 ans et moins <u>10 ans</u> Tournois provinciaux 12 ans et moins Championnats juniors canadiens 12 ans et moins	5-6 h (comprend 3 h d'autres sports)	8-10	30-40	14-16	8 semaines
Étape 3 11-12	0	15	45-60	30	Provinciaux 12 ans et 14 ans et moins Nationaux 12 ans et 14 ans et moins Tournois internationaux catégories d'âge 12 ans et moins	5,5-7 (comprend 3 h d'autres sports)	10-12	48	16-18	6-8
Étape 4 13-15	2	15	45-60	30	Tournois provinciaux 14 ans et 16 ans et moins Tournois canadiens 14 ans et 16 ans et moins Tournois internationaux catégories d'âge 14 ans Jeux d'été de l'Ouest du Canada Jeux d'été de l'Atlantique Jeux d'été de l'Ontario * À 14 ans, les meilleures joueuses peuvent commencer à participer aux tournois ITF de Nationaux 18 ans et moins <u>15 ans</u> Tournois provinciaux 16 ans et 18 ans et moins Tournois canadiens 16 ans et 18 ans et moins Tournois internationaux catégories d'âge 16 ans À cet âge, les meilleurs joueurs participeront aux tournois ITF	5-8	12-14 (comprend cours de groupe et privés)	48	20	4-6
Étape 5 16-18	3	27-30	71-90 (ratio de 3:1)	54-60	Jeux d'été du Canada <u>17 ans</u> Tournois ITF (4 Grands Chelems) ; Cat. 2, 1 et A Tournois invitations Futures ou Challengers Tournois ouverts avec bourses <u>18 ans</u> 8 tournois ITF, 18-20 Futures ou Challengers, 1 ou 2 tournois ouverts, peut-être Championnats canadiens	6"-10" h	18- (pour une semaine de tennis)	48	28	4-5
Étape 6 19-23	6 4 Grands Chelems Coupe Davis	27-30	56-60 (ratio de 2:1)	54-60	Futures ITF Challengers Tournois ATP Coupe Davis Jeux panaméricains Jeux olympiques	6"-10" h	22-24	S.O.	28	4-5
Étape 7	jusqu'à 6 (4 Grands Chelems + Coupe Davis)	20-25	40-50 (ratio de 2:1)	50	ATP Tour Coupe Davis Jeux olympiques	6"-10" h	18-20	S.O.	24	5-

\* lorsque l'entraînement physique est la priorité \*\* lorsque le tennis est la priorité



## Les joueurs devraient :

- Jouer plus fréquemment.
- Participer à des compétitions/tournois qui leur permettent d'améliorer leur jeu plutôt que d'obtenir plus de points.
- Choisir des compétitions qui sont justes et exigeantes en utilisant un ratio victoires-défaites de 3 :1 pour déterminer la valeur d'une compétition.
- Intégrer des matchs de double à l'entraînement et en compétition.
- Participer à un nombre annuel de matchs qui correspond aux recommandations de l'étape correspondante du DLTA.
- Se réserver assez de temps pour l'entraînement des habiletés et le développement personnel selon l'étape et non l'âge.
- Jouer sur terre battue.
- Utiliser le tennis progressif dès les premières étapes comme moyen de développer ses habiletés dans un environnement compétitif.



## Modèle de compétition organisée pour le volet compétitif et Haute Performance (aperçu)

Étapes de développement	Local/régional	Compétitions provinciales	Compétitions nationales	Compétitions internationales	
Étape 4 Consolidation	S.O.	Provincial Jeux d'été de l'Ouest du Canada Jeux d'été de l'Ontario Jeux d'été de l'Atlantique	Championnats juniors canadiens	Internationaux par catégories d'âge (12 ans et moins et 14 ans et moins) Internationaux par équipe (16 ans et moins) Gr. 3 ITF Gr. 4,5 ITF Grands Chelems Futures ITF Challenges	Étape 8 Le tennis pour la vie
Étape 3 Développement	Terrain régulier – balle de transition 10 ans et moins – club/provincial Terrain régulier 12 ans et moins – club et provincial Provinciaux 10 ans et moins Provinciaux 12 ans et moins			12 ans et 14 ans et moins	
Étape 2 Plaisir et fondamentaux	Tournois ½ terrain – club Tournois ¾ terrain – club/provincial Tournois terrain régulier balle de transition – club ou provincial	S.O.	S.O.	S.O.	
Étape 1 Enfants actifs	S.O.	S.O.	S.O.	S.O.	

\* Il est clair que la NCAA est une voie de développement valable pour ceux qui veulent accéder au top 100 de l'ATP



## Modèle de compétition organisée pour le volet Haute Performance (aperçu)

Étapes de développement	Local/régional	Compétitions provinciales	Compétitions nationales	Compétitions internationales	
Étape 7 Vivre en professionnel	S.O.	S.O.	S.O.	NCAA* Circuit WTA Circuit ATP Grands Chelems Fed Cup Coupe Davis Jeux olympiques Coupe du monde par équipe Jeux paralympiques	Étape 8 Le tennis pour la vie
Étape 6 Comment devenir professionnel	S.O.	S.O.	S.O.	NCAA* Challenges WTA Qualifications Grand Chelem Fed Cup Futures ITF Challengers Circuit ATP Coupe Davis Jeux panaméricains	
Étape 5 Comment être performant	S.O.	S.O.	Championnats juniors canadiens Jeux du Canada	Tournois internationaux par équipe (16 ans et moins) Gr. 2 ITF Gr. 1 ITF Grands Chelems Futures ITF Challenges Fed Cup Tournois invitation Futures - Challengers Classe ouverte avec bourses	

\* Il est clair que la NCAA est une voie de développement valable pour ceux qui veulent accéder au top 100 de l'ATP



## Modèle de compétition organisé pour le volet Tennis pour la vie (aperçu)

Étape de développement	Local/Régional	Provincial	National	International
Étape 8 Le tennis pour la vie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ligue</li> <li>Tournois sans et avec classement (classe A/B/C ou 3,0, 4,0 etc., ainsi que classe ouverte et pour vétérans)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éliminatoire de ligue (en construction – Ligue Miele)</li> <li>Championnat scolaire OFSAA ou semblable</li> <li>Championnats universitaires interprovinciaux</li> <li>Tournois avec classement – Classe ouverte et vétérans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éliminatoires de ligue (Ligue Miele)</li> <li>Championnats universitaires</li> <li>Championnats canadiens pour vétérans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Championnats du monde pour vétérans</li> <li>Programme Échange international d'amitiés</li> <li>Championnats NCAA</li> </ul>
Étape 3 Développement	Terrain régulier – balle de transition – 10 ans et moins – club/provincial Terrain régulier – 12 ans et moins - club et provincial Provinciaux 10 ans et moins Provinciaux 12 ans et moins		Championnats juniors canadiens 12 ans et moins Championnats juniors canadiens 14 ans et moins	S.O.
Étape 2 Plaisir et fondamentaux	Tournois 1/2 terrain – club Tournois 3/4 terrain - club/provinciaux Tournois terrain régulier balle de transition – club ou provinciaux Tennis communautaire par équipe	S.O.	S.O.	S.O.
Étape 1 Enfants actifs	S.O.	S.O.	S.O.	S.O.



## PROGRAMME DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS ET LE DLTA

Tout au long du document, nous avons insisté sur le fait que le rôle de l'entraîneur était primordial dans le développement de l'athlète. Tennis Canada a harmonisé le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) avec les étapes du Développement à long terme de l'athlète (DLTA).

VOLET HAUTE PERFORMANCE	
ENTRAÎNEUR 2 (Compétitif Développement)	Étape 2 Plaisir et fondamentaux : • Filles 5-8 ans • Garçons 5-9 ans
	Étape 3 Développement : • Filles 8-11 ans • Garçons 9-12 ans
ENTRAÎNEUR 3 (Compétitif Haute Performance)	Étape 4 Consolidation : • Filles 12-14 ans • Garçons 13-15 ans
ENTRAÎNEUR 4/5 (Compétitif Haute Performance)	Étape 5 Comment être performant • Filles 15-16 ans • Garçons 16-18 ans
	Étape 6 Comment devenir professionnel • Femmes 17-21 ans • Hommes 19-23 ans
	Étape 7 Vivre en professionnel • Femmes 22 ans et + • Hommes 24 ans et +

TENNIS POUR LA VIE
<p><b>Instructeur (instructeur/débutant)</b> Entraîné pour travailler avec n'importe quel débutant de niveau 1,0 à 2,5</p> <p>Atelier d'instructeur de tennis en fauteuil roulant</p>
<p><b>Professionnel de club 1 (intro.-Comp.)</b> <i>(anciennement entraîneur 1)</i></p> <p>Possède les habiletés pour donner des cours privés et de groupe aux joueurs de niveau 1,0 à 3,5 et de diriger les programmes de base d'un club.</p>
<p><b>Professionnel de club 2</b></p> <p>Possède les habiletés pour planifier et diriger toute la programmation d'un club et pour travailler avec des joueurs d'un niveau pouvant atteindre 4,5</p>
<p><b>Professionnel de club 3</b></p> <p>Possède les habiletés pour être directeur de tennis ou de professionnel en chef d'un club. Compréhension approfondie du tennis en général et des affaires d'un club.</p>



Tennis Canada offre constamment aux entraîneurs de nouvelles occasions de recevoir de la formation. D'autres ateliers sont disponibles ou en voie de développement, dont un certificat pour bénévoles, un certificat pour le tennis en fauteuil roulant, des certificats de tennis progressif (1/2 terrain et 3/4 de terrain) et un certificat pour le tennis scolaire.

Tennis Canada a mis au point un plan stratégique pour 2008-2012. L'implantation de notre Modèle de développement à long terme de l'athlète s'intègre bien au Plan stratégique de Tennis Canada. Tous les programmes de Tennis Canada seront adaptés aux initiatives et aux principes du DLTA.

Ce document constitue la première phase de l'implantation au tennis du modèle du DLTA. Il présente un aperçu de ce qu'est le DLTA, en définit les principes de base, résume les priorités, les objectifs et le concept de chaque étape et souligne les avantages pratiques du modèle pour le système de tennis canadien.

Dans les phases suivantes, Tennis Canada a l'intention :

1. D'intégrer les renseignements contenus dans le DLTA au Programme national de certification des entraîneurs.
2. De respecter les principes du DLTA dans la conception de la structure de compétitions de Tennis Canada.
3. D'intégrer les principes du DLTA au programme des équipes nationales de Tennis Canada, y compris les 12 ans et moins, les 14 ans et moins, aux programmes des CNE, des joueurs de transition et des professionnels.
4. De mettre en place des méthodes de sélection compatibles avec les principes du DLTA.
5. D'aider et de former les entraîneurs à concevoir des programmes d'entraînement qui tiennent compte des périodes clés pour les fenêtres d'entraînement optimal.
6. D'informer et de former les parents au DLTA et aux priorités qui concernent le développement de leurs enfants.
7. D'adapter les installations selon les recommandations du DLTA pour les jeunes athlètes, y compris la délimitation des terrains et la taille de l'équipement afin d'améliorer la progression des jeunes et de mieux développer leurs habiletés.
8. De développer des politiques et des procédures organisationnelles compatibles avec les principes et les recommandations du DLTA.
9. De travailler avec nos partenaires pour que le DLTA soit intégré dans tout le système sportif, y compris les associations provinciales, les clubs, les services des parcs et des loisirs, les agences gouvernementales, les entraîneurs, les instructeurs, les parents, les athlètes, les officiels et les organisations de tournois.



Balyi, I., & Hamilton, A. (2003). *Long-term athlete development, trainability and physical preparation of tennis players*, dans M. Reid, A. Quinn, A. & M. Crespo (Ed.), *Strength and Conditioning for Tennis* (pp. 49-57), Londres, ITF Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C. & Higgs, C. (2005), *Participation in Life-long Physical Activity [Tableau 3]*, dans *Sport pour la vie au Canada*, Vancouver, C.-B., Centre national multisport.

Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C. & Higgs, C. (2005). *Sport pour la vie au Canada*, Vancouver, C.-B., Centre national multisport.

Charlton Research Inc. (2008). *PMB Tennis Participation Tracking*, PO8-1040 – Avril 2008, rapport produit pour Tennis Canada.

Conseil de l'éducation physique pour les enfants (2000). *Méthode d'entraînement adéquat dans les programmes d'enseignement du déplacement des enfants de 3 à 5 ans*, prise de position de l'Association nationale du sport et de l'éducation physique.

Dick, Frank W. (1985). *Sports training principles*, Londres, R.-U., Lepus Books.

Higgs, C., Balyi, I. & Way, R. (2006). *No accidental championships*, Développement à long terme des athlètes avec un handicap, Vancouver, C.-B., Centre national multisport.

Higgs, C., Balyi, I. & Way, R. (2008). *Developing physical literacy*, guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans, annexe à *Sport pour la vie au Canada*, Vancouver, C.-B., Centre national multisport.

Association royale canadienne de golf/Association canadienne des professionnels de golf (2007). *Guide pour le développement à long terme des joueurs de golf au Canada*, Ottawa, Ontario, Auteur.

Taylor, B. (2005). *Développement à long terme des athlètes en aviron*. London, Ontario, Rowing Canada Aviron.

Tennis Canada (2008). *Plan stratégique de Tennis Canada 2008-2012*, non publié.



**Adaptation** : réponse à un stimulus ou à des stimuli qui provoque des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. En général, le degré d'adaptation dépend du bagage génétique de la personne. Cependant, des recherches en psychologie ont clairement démontré qu'il existe des procédés et des modèles pour améliorer l'adaptation à divers phénomènes, comme l'endurance musculaire et la force maximale.

**Adolescence** : période difficile à définir en termes de début et de fin. Au cours de cette période, la majorité du corps se modifie pour atteindre la maturité, tant du point de vue structurel que fonctionnel. Du point de vue structurel, l'adolescence commence avec l'accélération de la croissance qui correspond à la puberté. Le taux de croissance atteint un sommet, puis ralentit avant de se terminer quand la personne atteint sa stature d'adulte. Du point de vue fonctionnel, l'adolescence se définit par la maturation sexuelle qui commence par des changements au système neuroendocrinien avant de provoquer des modifications physiques et d'achever par la maturité de la fonction reproductrice.

**Âge chronologique** : se rapporte au nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation sont alors évalués en fonction de la durée. On parle alors d'âge chronologique. Les enfants du même âge chronologique peuvent montrer des différences de plusieurs années dans la maturation biologique. La croissance et la maturation dépendent de l'interaction des gènes, des hormones, des éléments nutritifs, ainsi que l'environnement physique et psychosocial dans lequel la personne vit. Cette interaction complexe détermine la croissance de l'enfant, sa maturation neuromusculaire, sa maturation sexuelle et la métamorphose physique générale qui s'opère dans les deux premières décennies de la vie.

**Âge de la charpente** : se rapporte à la maturité du squelette déterminée par l'ossification de la structure osseuse. C'est une mesure de l'âge évaluée selon l'évolution des os, non pas en fonction de leur dimension, mais de leur formation et de leur position l'un par rapport à l'autre.

**Capacités connexes** : se rapportent aux connaissances et à l'expérience qu'acquiert un athlète. Elles portent sur les méthodes d'échauffement et de récupération, l'étirement, la nutrition, l'hydratation, le repos, la relaxation, la restauration, la régénérescence, la préparation mentale, les périodes de pointe et de performance optimale. Plus les athlètes connaissent les techniques d'entraînement et les facteurs de performance, plus ils peuvent améliorer leurs entraînements et leurs performances. Quand les athlètes atteignent leur potentiel génétique et physiologique, ils peuvent néanmoins améliorer leurs performances en se servant au maximum de leurs capacités connexes.

**Capacité d'entraînement** : se rapporte à l'aptitude générale des athlètes à répondre à des stimuli spécifiques et à s'adapter en conséquence. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme la réceptivité des individus à l'égard des stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation.

**Croissance** : se rapporte aux changements mesurables de la taille, du poids et du taux de gras corporel.

**Développement** : se rapporte à l'interrelation entre la croissance et la maturation dans une période de temps donnée. Le concept de développement inclut les composantes sociales, émotives, intellectuelles et motrices de l'enfant. Les termes « croissance » et « maturation » sont souvent utilisés ensemble et sont parfois synonymes. Cependant, chacun d'eux concerne des activités biologiques spécifiques.

**Éducation physique** : se rapporte à la maîtrise des habiletés motrices et sportives fondamentales.

**Enfance** : en général, la période qui va de la fin de la première enfance – premier anniversaire – au début de l'adolescence, et qui est caractérisée par une croissance et une maturation constantes et par un développement moteur ou neuromusculaire rapide. Elle est souvent divisée en petite enfance, qui comprend les enfants d'âge préscolaire de 1 à 5 ans, et l'enfance proprement dite ou préadolescence de l'âge de 6 ans à l'adolescence.

**Entraînement** : se rapporte à des actions systématiques et intégrées qui influencent le développement de la performance et qui visent des objectifs précis. « Les divers procédés et méthodes qui permettent périodiquement de contrôler le stress de l'organisme grâce à une série de principes organisés en un plan cohérent, afin de produire une adaptation générale et spécifique aux divers systèmes, organes ou tissus, et d'améliorer la capacité de performance. » (Marion, 2000)

**État de préparation** : se rapporte au niveau de croissance, de maturité et de développement qui permettent à l'enfant d'effectuer les tâches qu'on lui demande et de respecter les exigences que requièrent l'entraînement et la compétition. L'état de préparation et les périodes critiques d'entraînement durant la croissance et le développement du jeune athlète correspondent au moment idéal pour programmer certains stimuli qui favorisent l'adaptation optimale en fonction des habiletés motrices et de la puissance musculaire ou aérobie.

**Handicap acquis** : résultant d'un accident ou d'une maladie.



**Handicap congénital** : se rapporte à une anomalie présente à la naissance.

**Maturation** : se rapporte aux changements qualitatifs, de nature structurelle et fonctionnelle, de l'organisme durant le processus de maturation; par exemple, le changement des cartilages des os dans le squelette.

**Périodes critiques du développement** : se rapportent à un moment-clé de l'apprentissage d'un comportement spécifique au cours duquel la mise en situation et l'entraînement ont un effet optimal sur le développement. La même mise en situation présentée plus tôt ou plus tard peut retarder l'acquisition d'une habileté.

**Puberté** : se rapporte au moment où une personne atteint la maturité sexuelle et est capable de se reproduire.

**Quad** : ou quadriplégique, se rapporte aux joueurs en fauteuil roulant qui sont admissibles aux compétitions dans cette catégorie puisqu'ils souffrent de dysfonction dans au moins trois membres (un ou deux bras; une ou deux jambes).

**Revers en pronation** : s'applique au revers frappé avec la paume dirigée vers l'avant.

**Vitesse de pointe maximale (VPM)** : il s'agit du taux maximal d'augmentation de la taille durant la puberté. L'âge où la vitesse de pointe maximale est atteinte s'appelle l'âge de la VPM.

### **Organismes qui régissent le sport international :**

Fédération internationale de tennis (ITF) – l'organisme qui régit le tennis dans le monde. Association de tennis féminin (WTA) – organisme qui régit le tennis professionnel féminin dans le monde. Association des joueurs de tennis professionnels (ATP) – organisme qui régit le tennis professionnel masculin dans le monde. Association européenne de tennis (ET) – organisme qui régit le tennis en Europe.

### **Principales compétitions internationales :**

Tournois du Grand Chelem – Internationaux d'Australie, de France, Wimbledon et Internationaux des États-Unis.

Challengers – tournois professionnels offrant des bourses de 25 000 \$ à 75 000 \$, Futures – tournois professionnels offrant des bourses de 10 000 \$ à 15 000 \$.

Coupe Davis – compétition internationale par équipe pour hommes.

Fed Cup – compétition internationale par équipe pour femmes.

Coupe Davis et Fed Cup juniors – compétition internationale par équipe de 16 ans et moins, garçons et filles.

Mondiaux de tennis junior – compétition internationale par équipe de 14 ans et moins, garçons et filles.

Coupe du monde par équipe – compétition internationale par équipe pour joueurs en fauteuil roulant.

Jeux olympiques – importante manifestation sportive multidisciplinaire tenue tous les quatre ans et regroupant des participants du monde entier.

Jeux paralympiques – jeux parallèles aux Jeux olympiques pour athlètes avec des handicaps.

### **Organismes qui régissent le sport national et provincial :**

Tennis Canada – fondé en 1890, cet organisme sans but lucratif régit le tennis au Canada.

Associations provinciales de tennis (APT) – organismes qui régissent le tennis dans les provinces et territoires.

Associations provinciales de sport en fauteuil roulant – organismes qui régissent le sport en fauteuil roulant dans les provinces et territoires.

### **Principales compétitions au pays :**

La Coupe Rogers (volet masculin et féminin) – organisée et gérée par Tennis Canada, cette compétition avec bourses constitue le haut de la pyramide du tennis professionnel au Canada, tant pour les hommes que pour les femmes.

Jeux du Canada – importante compétition nationale multisports au Canada.

Nationaux juniors/vétérans et en fauteuil roulant – championnats réservés aux Canadiens, pour les juniors, les vétérans (35 ans et plus) ou les joueurs en fauteuil roulant.

Jeux de l'Ouest du Canada – compétition multisports pour les résidents de l'Ouest du Canada.

Jeux d'été de l'Ontario – compétition multisports pour les résidents de l'Ontario.

Jeux de l'Atlantique – compétition multisports pour les résidents des Provinces Maritimes.

Compétitions de classe ouverte – tournois provinciaux pour les joueurs de 18 ans et plus de différents niveaux de jeu.



## Principales agences gouvernementales :

Sport Canada (SC) – partie intégrante du ministère du Patrimoine canadien ; il aide les Canadiens à participer à des activités sportives et à y exceller.

Comité olympique canadien (COC) – organisme privé sans but lucratif qui représente les athlètes canadiens aux Jeux olympiques, paralympiques et panaméricains.

Comité paralympique canadien (CPC) – organisme privé sans but lucratif qui représente les athlètes canadiens aux Jeux paralympiques et aux Jeux para-panaméricains.

## Programmes de Tennis Canada :

Le tennis, ça compte – campagne pour lever des fonds servant aux programmes de développement du tennis au Canada, depuis le tennis communautaire jusqu’au développement des athlètes d’élite, les compétitions et les entraîneurs.

Stratégie du programme récré-tennis – stratégie de Tennis Canada pour développer le tennis à la base en incitant les gens à adopter ce sport.

Association de tennis communautaire (ATC) – association à but non lucratif formée de bénévoles qui se réunissent pour soutenir les programmes de tennis communautaire.

Champions des collectivités (CC) – personnes identifiées par le programme récré-tennis pour promouvoir et soutenir le tennis dans leurs collectivités.

Tennis communautaire par équipe (TCE) – programme qui permet aux enfants d’apprendre rapidement le tennis et d’y jouer en utilisant un équipement évolutif dans un format par équipe.

Centres de développement du tennis (CDT) – installations intérieures désignées pour organiser des programmes d’élite.

Centres nationaux d’entraînement (CNE) – installations et programmes qui offrent un entraînement et des compétitions aux meilleurs joueurs du pays.

## Lexique complémentaire :

Joueurs de transition – joueurs diplômés des collèges ou qui terminent leur stade junior et qui souhaitent poursuivre une carrière de tennis à plein temps.

Standards de performance – classements et repères de performance pour les joueurs et joueuses de 13 à 23 ans.

Niveaux de performance – repères de performances pour les garçons et filles à partir de 12 ans et moins jusqu’à la première année de 14 ans moins.

ATV (angle, trajectoire, vitesse)

Principe S.A.M. -

**Stabilité ou équilibre** par rapport à instabilité ou déséquilibre

**Alignement** par rapport à désalignement

**Mouvement ou déplacement** par rapport à rigidité/immobilité



## Nos partenaires, les Associations provinciales et interprovinciales de tennis



**CENTRE REXALL**

1 Shoreham Drive, bureau 100  
Toronto (Ontario) M3N 3A6  
1.877.2TENNIS Téléc. : 1.416.665.9017  
[tenniscanada.com](http://tenniscanada.com)

**STADE UNIPRIX**

285, rue Faillon Ouest  
Montréal (Québec) H2R 2W1  
514.273.1515 Téléc. : 514.276.0070  
[tenniscanada.com](http://tenniscanada.com)



Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par l'entremise de Sport Canada, une agence du ministère du Patrimoine canadien.