



DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

ATELIER

GUIDE D'INFORMATIONS



QU'EST-CE QUE L'ATELIER DE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE?

L'atelier de développement physique de Tennis Canada est conçu pour améliorer les compétences en matière d'entraînement physique, ainsi que pour créer un réseau entre les entraîneurs canadiens en charge du développement des jeunes joueurs. L'objectif est d'apporter de nouvelles connaissances avec l'aide d'experts dans divers domaines du développement de joueurs et de la performance sportive. Cet atelier est l'occasion de fusionner la science du sport et les meilleures pratiques.

POUR QUI EST CET ATELIER?

Cet atelier s'adresse à tout entraîneur de tennis responsable du développement physique de jeunes joueurs (minimum Entraîneur 2), ou à un préparateur physique déjà investi dans l'entraînement des joueurs de tennis. Cet atelier est conçu pour développer les compétences d'un entraîneur de développement physique afin d'aider ses athlètes à performer sur le terrain de tennis.

Cet atelier de performance convient aux entraîneurs de tennis engagés et aux entraîneurs de développement physique qui démontrent les plus grandes qualités d'intégrité, de dévouement, d'engagement et d'habileté pour travailler avec des joueurs juniors orientés vers la compétition.

Tous les candidats doivent travailler à l'année longue avec des joueurs juniors compétitifs.



QUELS SONT LES OBJECTIFS PRINCIPAUX DE CET ATELIER?

1. Acquérir les compétences pour **développer de jeunes joueurs de tennis à long terme**. Développer une capacité de coacher en utilisant une méthodologie fondée sur des preuves et les connaissances d'experts dans le domaine.

2. Acquérir les compétences nécessaires pour **diriger différents thèmes de séances avec une conduite d'enseignement efficace**. Développer un style d'entraînement pour être capable de mettre en place des situations qui facilitent l'apprentissage, en utilisant de la variété, des objectifs et des instructions, l'environnement ainsi que la relation avec l'athlète.

3. Acquérir les compétences nécessaires pour **adapter l'entraînement physique à la spécificité du tennis**. Approche centrée sur la prise en compte des contraintes du jeu et des exigences en terme d'efforts pour le joueur de tennis. Planifier le développement des qualités physiques en fonction de la maturation du joueur junior et du calendrier de compétition.

- Module #1: Exigences physiques du tennis - Approche de coaching (1)
- Module #2: Ce que la science apporte à nos méthodes de coaching
- Module #3: Entraînement d'intervalles à haute intensité pour le tennis
- Module #4: Acquisition d'habiletés motrices
- Module #5: Développement physique du joueur de tennis - Approche de coaching (2)
- Module #6: Approche sports par équipe
- Module #7: Mouvements sur le terrain
- Module #8: Développement de la force pour le tennis
- Module #9: Préparation physique pour le tennis en fauteuil roulant
- Module #10: Approche neuroscientifique pour la perception et l'action

QUELS SONT LES PRÉREQUIS POUR L'ATELIER?

1. Entraîneur de tennis responsable du développement physique de jeunes joueurs (minimum Entraîneur 2)

OU

2. Un préparateur physique avec un minimum de 2 ans d'expérience de travail dans le développement de joueurs et qui est déjà investi dans l'entraînement de joueurs de tennis.

QUI DIRIGERA L'ATELIER?

Cet atelier sera dirigé par Nicolas Perrotte, Entraîneur national en chef de préparation physique à Tennis Canada, ainsi que par Virginie Tremblay et autres entraîneurs nationaux. L'atelier comprendra également la participation d'experts internationaux en sciences du sport et de préparateurs physiques de l'ATP / WTA.

QUELLE EST LA STRUCTURE/L'HORAIRE DE CET ATELIER?

Cet atelier aura lieu de novembre 2022 à février 2023 et comprendra 2 regroupements en personne, ainsi que 3 webinaires en ligne pendant toute la durée du programme. La participation à tous les regroupements est obligatoire pour cet atelier.

En plus de leur présence obligatoire aux regroupement, les candidats devront prendre en considération le temps de voyage et planifier en conséquence s'ils viennent de l'extérieur du Québec. De plus, 20-30 heures de travaux à domicile seront assignés entre les regroupements, comprenant des éléments tels que de la lecture, de la recherche, des enregistrements vidéo des athlètes, etc.

Calendrier des regroupements de l'atelier 2022/23:

1. Du 4 au 6 novembre 2022 (3 jours du vendredi au dimanche)
2. Du 3 au 5 février 2023 (3 jours du vendredi au dimanche)

OÙ SERA L'ATELIER?

L'atelier aura lieu au Stade IGA – 285 Rue Gary-Carter, Montréal, Québec.

QUEL SERA LE COÛT DE L'ATELIER?

Membre de l'APT: \$859.00 + tax

Non-membre de l'APT: \$949.00 + tax

Subvention de voyage: Pour les candidats à l'extérieur du Québec (couvre le coût des vols ou de l'essence). Les candidats doivent organiser leur propre hébergement. Remarque: Certains hôtels locaux offrent des tarifs spéciaux.

Remarque : Les candidats qui demandent une subvention doivent être membres de l'APT.



COMMENT LA SÉLECTION DES PARTICIPANTS SERA-T-ELLE DÉTERMINÉE?

La sélection des participants à l'atelier sera basée à la fois sur l'expérience en tant qu'entraîneur de développement physique et sur leur position actuelle au travail (à l'année longue) avec des joueurs de tennis juniors.

COMMENT PUIS-JE M'INSCRIRE À L'ATELIER?

1. Veuillez contacter Nicolas Brou à Tennis Canada, 514-273-1515 x6407 ou nbrou@tenniscanada.com, pour le formulaire de demande d'inscription.
2. Les entraîneurs de tennis et les entraîneurs de développement physique qui postulent pour l'atelier sont tenus d'envoyer ce qui suit avec leur formulaire d'inscription :
 - o Curriculum vitae à jour et liste d'accomplissements
 - o Lettre(s) de l'(des) employeurs(s) qui comprennent les éléments suivants:
 - o Confirmation de l'emploi actuel, y compris le rôle et les responsabilités en ce qui concerne les joueurs de tennis.
 - o Un court texte quant aux raisons pour lesquelles le candidat est intéressé à suivre cet atelier.
3. Une fois accepté, vous recevrez un lien pour vous inscrire en ligne à l'atelier.

Date limite pour la demande d'inscription: 16 octobre 2022

QUI DOIS-JE CONTACTER POUR PLUS D'INFORMATIONS?

Veuillez contacter Washi Gervais au 514-273-1515 ou wgervais@tenniscanada.com

