COMITÉ ESSONNE

Projet Sportif - Saison 2023 -

Jeunes nés
En 2014 et plus

"La mise en place d'un projet sportif, le niveau d'exigence requis, l'investissement nécessaire ainsi que les conseils qui en découlent, concernent les jeunes ayant l'ambition d'être compétitifs sur le plan départemental, régional, national et international en vue d'atteindre le haut niveau jeune et le niveau de jeu négatif"

Direction Technique Départementale

Sommaire

- Page 3 .Présentation
- Page 5 .Fiche d'Identité
- Page 6 .Bilan de la saison sportive au 31 Août 2022
- Page 7 . « Centre Départementale 9 – 14 ans » - Jeunes nés entre 2014 et 2009
- Page 8 . « Régional 9 – 14 ans » - Jeunes nés entre 2014 et 2009
- Page 9 . « Elite 09–15 ans » - Jeunes nés entre 2014 et 2009
- Page 10 .Les plans de formation
- Page 12 .Fiche Projet 2023 - Objectifs du joueur à court terme (dans les 2 ans)
- Page 15 .Rôle des Acteurs
- Page 16 .Chartre du Joueur (se)
- Page 17 .Chartre des Parents
- Page 18 .Chartres de la Formation Physique
- Page 19 .Les différentes formes d'entraînement
- Page 21 .Fiche de candidature : « Parcours 8/14 ans »
- Page 22 .Critères de sélection
- Page 23 .Conseils aux Présidents, parents et entraîneurs

Présentation

Chers Présidents(es), Parents, Entraineurs, Joueurs et Joueuses,

Dans la Continuité des années passées, nous suivons les directives de la FFT et de la Ligue Ile de France au Comité de l'Essonne.

L**a Ligue d'Ile de France** a pour mission de coordonner le développement sportif du tennis francilien.

Néanmoins, à travers vous, joueurs (ses), clubs, enseignants, dirigeants, le Comités Départemental garde un positionnement stratégique incontournable. Il sera votre antenne de proximité.

Le Comité avec ses clubs a pour **mission prioritaire de repérer et d'accompagner les 5-14 ans** pour permettre aux jeunes qui en ont la motivation, le niveau et les qualités **d'intégrer les structures nationales à partir de 13 ans pour les garçons et 15 ans pour les filles**.

La Ligue soutiendra les projets internationaux.

C'est pourquoi, en nous appuyant sur **la qualité d'organisation de nos clubs formateurs** et **le savoir-faire des enseignants** qui sont les clefs de voûte de cette réussite, nous souhaitons poursuivre cet élan.

Les principes de notre projet sportif restent simples : « une politique accessible et qui saura reconnaître **tous les projets, ceux de l'élite, comme ceux du plus grand nombre »**.

Pour faire face aux problématiques de nos clubs et à des évolutions incontournables, nous pouvons nous appuyer sur des dispositifs d'accompagnement performants qui recueillent votre adhésion et permettent de proposer à nos jeunes des programmes ambitieux et adaptés.

Ces dispositifs jouent un rôle de relais, de conseil et de soutien au service des clubs, des parents, des joueurs et des joueuses de notre Comité pour leur apporter des conditions de suivi et d'entraînement adaptées à leurs objectifs et aux moyens qu'ils souhaitent y consentir.

Ces structures d'entraînement, coordonnées sur le terrain par les entraîneurs du Comité, s'appuient sur le **dossier « Projet Sportif 2023 ».**

Ces **parcours différenciés** ont pour objectif de répondre, au niveau, aux potentialités et aux réalités de chacun(e).

Parce que les résultats sportifs ne sont que les conséquences d'un **état d'esprit**, d'une **ambition** et de **valeurs** qui doivent être partagées et défendues au quotidien par tous les acteurs du tennis Essonnien, nous souhaitons que le Comité Départemental joue pleinement son rôle fédérateur en améliorant son rayonnement au profit de l'ensemble de nos clubs et de notre département.

Pour progresser à tous les niveaux de pratique, l'attention à porter, les investissements ainsi que la somme de moyens à développer sont considérables. C'est pourquoi nous restons convaincus qu'il est essentiel de **mettre en commun les motivations** ainsi que les **différentes ressources des clubs, de la ligue, des enseignants et des parents**, pour y parvenir.

A tout âge et dans tous les clubs, nous souhaitons aider, voir naître et grandir des **projets adaptés, cohérents et ambitieux**. Pour se faire, **il est essentiel que les différents acteurs du projet (Présidents, enseignants, parents) se rencontrent et se mobilisent** pour envisager les meilleures solutions pour avancer tous ensemble.

Dans ce sens, **la matérialisation de ce « Projet Sportif »** vous aidera à faire le bilan de la saison passée et construire au sein du club la prochaine.

L'excellence sportive demandant une **cohésion sans faille** dans la conduite des projets. Ce dossier nous permettra de mesurer la force et la cohérence des projets sportifs individuels mais aussi de définir les différentes modalités de prise en charge (financières ou techniques) qui pourront être proposées **aux Clubs et aux jeunes.**

A la lumière de la force des projets, du potentiel de l'enfant, de son évolution, de ses résultats ou à la demande de son enseignant, **vous souhaitez** intégrer un des dispositifs du **« Parcours de formation Essonnien ».**

Alors, il vous appartient de l'étudier avec votre enseignant et votre président. La présentation d'un projet sportif est incontournable et reste **une démarche volontaire** ouverte à tous, soumis à la **validation du Président et de l'enseignant** du club. Chaque projet sera étudié sur la base de **critères clairement identifiés présentés dans ce dossier**.

⚠ Sans constitution et dépôt de ce dossier complet dans les délais, **la candidature ne sera pas prise en compte**, **aucune aide technique ni financière** ne sera accordée par le Comité et **les entraîneurs ne pourront pas accepter les joueurs à l'entraînement**.

Après constitution du projet par les différents acteurs et validation du Président du club, nous souhaitons un retour des dossiers "**Projet Sportif ", au Comité, le 15 Septembre au plus tard**. À l'issue de cette date, la Direction Technique étudiera et validera les différents projets dans le respect des critères d'exigence. **Une réponse** à chaque projet sera donnée aux parents**.** Dans un souci d'organisation, **si vous souhaitez intégrer un groupe, nous vous demandons de rentrer en contact avec l'entraineur coordonnateur de la structure d'entrainement dans les meilleurs délais afin qu'il étudie avec vous la faisabilité de votre projet.**

Convaincu du bien-fondé de notre programme élaboré au service de nos clubs et de nos jeunes, tous les membres du Comité de Direction du Comité de l'Essonne et l'Equipe Technique Départementale vous souhaitent un excellent été vous adressent ses amitiés sportives.

Nadine MARIAUX
Présidente Comité Essonne Essonne

Anthony GUILLOU
Conseiller Technique Régional

Fiche d'Identité

Club : .....

Joueur/joueuse

1 photo obligatoire

Nom : ..... *Prénom :* .....

Date de naissance : ..... *Numéro de licence :* .....

Classement 2022 : ..... *Classement envisagé en 2023 :* .....

Adresse : .....

.....

tél. dom. : ..... *bur. :* ..... *mob. :* .....

e-mail : .....

Président

Nom : ..... *Prénom :* .....

Tél. dom. : ..... *bur. :* ..... *mob. :* .....

e-mail : .....

Entraîneur du Club

Nom : ..... *Prénom :* .....

Adresse : .....

.....

Tél. dom. : ..... *bur. :* ..... *mob. :* .....

e-mail : .....

Bilan de la saison sportive 2022

Afin de poser de nouveaux objectifs et de définir des moyens nécessaires à une bonne évolution, il est **instructif de faire un bilan objectif des différentes composantes de la saison sportive passée.**

Planning hebdomadaire d'entraînement

	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21
Lun													
Mar													
Mer													
Jeu													
Ven													
Sam													
Dim													

Préciser : individuel (IND), collectif (COL), Tennis avec Parent(s) (TP), match dirigé (MD), jeu / match libre (JL), entraiment physique (EP)

Les différents intervenants

Tennis collectif : ……Tennis individuel : .....

Préparation physique :……Tennis Parent(s) :……

Les formes et volumes d'entraînement

	collectifs dynamiques	collectifs à 2	séances individuelles	Tennis Parents	physique
Nombre de séances dans l'année					
Durée de la séance					

Nombre de stages réalisés (vacances) : ……Nombre de journées de stage : .....

La compétition

Depuis le 1er Septembre 2021 : Nombre de tournois : ……Nombre de matchs : .....

En présence de l'entraîneur : Nombre de Matchs :……Nombre de matchs en interclubs : .....

Nombre de réunions bilans avec les entraîneurs (programmation/bilan/évolution…) : .....

Tournée de tournois réalisée dans l'année :

Avec le club = ……..Avec un autre organisme = ...

Centre Départemental 9 - 14 ans
Jeunes nés entre 2014 et 2009

Objectifs du dispositif :

- Pour les joueurs de niveau départemental, proposer une formation complémentaire,
- Orienter les bases tactiques / Physiques et Mentales en vue de progresser dans la hiérarchie,
- Etre un support complémentaire à l'organisation club,
- Développer une culture de l'entraînement
- Pour les joueurs de notre département uniquement
- Proposer une formation complémentaire au club
- Etre un support complémentaire à l'organisation club
- Développer une culture de l'entraînement
- Faire se regrouper les enfants pour multiplier les rencontres avec les autres joueurs (ses)

Fonctionnement : 24 semaines

Encadrement : Entraîneur de Comité

Durée et Horaires : 1h30 de Tennis en semaine

Participation Financière :

Une Séances : 360 euros

Deux Séances : 490 euros

« Centre Régional 9 - 14ans
Jeunes nés entre 2014 et 2009 »

Objectifs du dispositif :

- Pour les joueurs de niveau Inter-Régional, proposer une formation complémentaire,
- Orienter les bases tactiques / Physiques et Mentales en vue de progresser dans la hiérarchie,
- Etre un support complémentaire à l'organisation club,
- Développer une culture de l'entraînement.

Fonctionnement : 30 semaines **Encadrement :** Entraîneur de Comité

Durée et Horaires : 1h30 de Tennis en semaine

Participation Financière : Deux Séances collective Tennis / Physique : 540 euros
Trois Séances : 810 euros
Quatre Séances : 1080 euros…etc.

Organisation :

- Pour renforcer la collaboration avec les clubs et l'efficience des programmes, **mise en place d'une cellule d'accompagnement et de suivi personnalisé** pour l'ensemble des jeunes sélectionnés dans le Centre Régional :
  - Mise en place et validation du projet en présence du Président du club. Validation de la faisabilité du projet qui permettra de déterminer les aides allouées.
  - Régulation entre janvier et mars puis sera fait un bilan / évaluation en Juin,
- Les jeunes identifiés dans ce dispositif sont sélectionnables dans les compétitions organisées par la Ligue si leur niveau de compétitivité le justifie.

Niveau de jeu requis en plus d'un projet cohérent validé par les entraîneurs :

Centre Régional 9/14 ans		
Catégorie	**Garçons**	**Filles**
9 ans (2014)	**30/3**	**30/2**
10 ans (2013)	**30/2**	**15/5**
11 ans (2012)	**15/3**	**15/2**
12 ans (2011)	**15/2**	**15**
13 ans (2010)	**15**	**4/6**
14 ans (2009)	**5/6**	**2/6**

« Pôle Elite 9 – 14 ans
Jeunes nés entre 2014 et 2009»

Objectifs du dispositif : Objectifs du dispositif :

- Structure faisant partie du Plan de Performance Fédéral (PPF)
- Permettre la mise en place d'un programme Tennis Europe U12, U14 et ITF Grade 5 et 4
- Se préparer à conduire une carrière sportive de haut niveau
- **Positionner des joueurs sur le plan national et international**

Fonctionnement : 10 mois **Encadrement :** Entraîneur de Ligue

Durée : entre 4 (180h) et 8 temps (360h) de tennis / Physique

Participation Financière : 500 euros par Temps d'Entraînement. 3 temps minimum.
Un temps d'entraînement est : soit un temps physique, soit un temps tennistique.

Mode de sélection : **La Ligue IDF fait la sélection et, le Département vous propose .**

Elite Ile de France 09/15 ans		
Catégorie	**Garçons**	**Filles**
9 ans (2014)	**National**	**National**
10 ans (2013)	**National**	**National**
11 ans (2012)	**15/1**	**15/1**
12 ans (2011)	**15**	**4/6**
13 ans (2010)	**5/6**	**2/6**
14 ans (2009)	**4/6**	**0**

Participation financière :

Participation forfaitaire			
	Prog hebdomadaire	**Période**	**Tennis ou Physique**
Elite 9/15 ans 1 Temps = Entre 1h30 à 2h de prise en charge (1 Tennis ou 1 Physique)	**4 Temps**	**Septembre à juin**	**2000,00€**
	5 Temps	**Septembre à juin**	**2500,00€**
	6 Temps	**Septembre à juin**	**3000,00€**
	7 Temps	**Septembre à juin**	**3500,00€**
	8 Temps	**Septembre à juin**	**4000,00€**
	9 Temps	**Septembre à juin**	**4500,00€**
	10 Temps	**Septembre à juin**	**5000,00€**

Les plans de formation

Au regard du niveau d'un jeune, pour encourager des progrès, **le plan de formation individuel** d'un jeune doit être adapté et en corrélation avec son niveau de jeu.

Nous pouvons identifier **4 niveaux de jeu** :

1. Le niveau Club
2. Le niveau Départemental
3. Le niveau Régional (Ile de France) et Interrégional
4. Le niveau National et International

Les conseils et les volumes de jeu hebdomadaires sont indicatifs. Ils peuvent évoluer en fonction de la motivation des jeunes, de leurs objectifs clairement identifiés et affichés ainsi qu'en fonction des objectifs, de la capacité d'organisation et financière des clubs et des parents.

Niveau Départemental → 3 à 4 temps d'entraînement par semaine (2 à 3 encadrés):

- 2 entraînements collectifs dynamiques
- 2 temps d'entraînement en autonomie (Match d'entraînement, jeu libre…)
- 1 temps individuel facultatif (20h dans l'année)
- Disputer entre 40 et 60 matchs par an
- 1 à 2 entraînements physiques

Niveau Régional → 5 à 6 temps d'entraînement par semaine (4 à 5 temps encadrés):

- 3 entraînements collectifs dynamiques
- 2 temps d'entraînement en autonomie (Match d'entraînement, jeu libre…)
- 1 séance individuelle d'1h30 (30 à 45h dans l'année)
- 2 à 3 entraînements physiques
- Disputer entre 50 et 70 matchs par an
- Entre 10 et 20 matchs officiels vus par l'entraîneur

Niveau National et International → 6 jours sur 7 (8 à 11 temps encadrés)

- Programme personnalisé
- 4 entraînements collectifs dynamique et/ou à 2 joueurs, jeux dirigés.
- 1 temps d'entraînement en autonomie (Match d'entraînement, jeu libre…)
- 1 à 2 séances individuelles d'1h30 selon les périodes (60h à 80h dans l'année)
- 3 à 5 entraînements physiques
- Disputer entre 60 et 80 matchs par an
- Entre 30 et 40 matchs officiels vus par l'entraîneur
- Mise en place d'un suivi médical de qualité

Ces plans de formation sont des guides. Ils sont **complets**, **ambitieux** et ont pour objectif de prendre en compte toutes les formes d'entraînement qu'il est souhaitable de retrouver dans la conduite de projet sportif. Ils s'adressent à des jeunes qui souhaitent **être compétitifs** et progresser dans la hiérarchie de leur catégorie d'âge sur **le plan départemental, interrégional, national et international**.

Nous sommes attachés à **respecter le développement de l'enfant** en apportant des données à la fois **quantitatives** (volume d'entraînement) et **qualitatives** (formes d'entraînement). Ce plan répond aux exigences de la discipline dans sa progressivité.

Il est important de préciser que sur une saison sportive (52 semaines), **la semaine type** (programme hebdomadaire complet) ne sera effective qu'une vingtaine de semaines environ (entre 20 et 25 semaines). Il sera de la responsabilité de l'entraîneur et des parents de surveiller l'enfant et **d'adapter les charges d'entraînement** en fonction de son état de forme.

Pour finir, nous rappelons que ce guide pourra et devra être adapté en fonction du **niveau**, **des objectifs**, **des caractéristiques**, du **vécu individuel** et de **la motivation** du jeune.

Fiche Projet 2023

Objectifs du joueur à court terme *(dans les 2 ans)*

→ Enfant, fais nous partager ta vision de ton Tennis pour les deux prochaines années? .....

.....

.....

.....

Pourquoi veux-tu t'entraîner avec Comité de l'Essonne en plus de ton Club ?

.....

.....

.....

.....

Objectifs du joueur à long terme *(projet tennistique)*

→ Enfant, fais-nous partager tes rêves autour du Tennis : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mise en œuvre des moyens

Pour atteindre ces objectifs, il est important d'identifier et de mettre en place des moyens adaptés, nous vous proposons donc de construire le programme d'entraînement hebdomadaire et annuel à partir des formes d'entraînement suivantes :

1. Sur le plan tennistique

- Collectif dynamique (de 4 à 12 joueurs)
- Collectif à 2 joueurs
- Individuel (1 heure minimum)
- Match d'entraînement (En 3 sets gagnant à partir de 16 ans)

2. Sur le plan physique

- Collectif dynamique (plus de 5 joueurs)
- Collectif individualisé (1 à 4 joueurs)
- Séance autonome

Le programme hebdomadaire devra s'articuler autour de ces différentes formes d'entraînement.

Pour information, nous vous rappelons que les jeunes retenus devront **obligatoirement** participer au **tronc commun Tennis/Physique du mercredi et du samedi :**

Pour vous aider dans la construction du programme et les horaires des entraînements, il est recommandé à l'entraineur de rentrer en contact avec le cadre de ligue responsable de la structure correspondant.

Nous vous proposons ce tableau récapitulatif qui nous permettra de mesurer **la cohérence** et **la force du projet**

	Nombre de séances	Durée	Nombre de semaines
Collectif dynamique (tennis)			
Collectif à 2 (tennis)			
Séances Individuelles (tennis)			
Physique dynamique (+ de 5)			
Physique individualisé (1 à 4)			

3. Suivi en compétition

Nombre de matchs à suivre par l'enseignant (hors matchs par équipes) : .....

4. Financement des séances individuelles

→ Nombre total de séances individuelles sur l'année : .....

→ Nombre de séances individuelles financées par le club : .....
→ Nombre de séances individuelles financées par les parents ……

5. Organisation du travail individuel *(cocher la case correspondante)*

1 séance par semaine ..... ☐

2 séances par semaine ..... ☐

1 séance par semaine + formule condensée pendant les vacances scolaires (heures volantes) ..... ☐

6. Organisation d'une tournée de tournois

Juillet ☐ Aout ☐

7. Validations du projet

Le joueur/la joueuse *[signature]*

Les parents *[signature]*

Le Président du club *[signature]*

L'entraîneur *[signature]*

Rôle des Acteurs

Parents : Décrivez-nous le rôle que vous jouez dans la vie sportive de votre enfant :

Mère : .....

.....

.....

Père : .....

.....

.....

Rôle de l'Entraîneurs :

- Avoir un haut niveau d'exigence et montrer ses limites aux joueurs
- Etre précis et rigoureux et juste avec les joueurs et eux-mêmes
- Etre motivant, entraînant, positif, intransigeant.
- Fixer les bons objectifs de progression et programmer (tournois, entraînements)
- Donner aux joueurs des moyens pour s'évaluer (critères observables, mesurables)
- Gagner la confiance du joueur et de son entourage pour convaincre.

Rôle de l'Entraîneur Référent :

- Diriger et coordonner le projet
- Entraîner individuellement le joueur
- Essayer de suivre le joueur en compétition
- Il décide des évolutions tennistiques à donner au joueur

Rôle des Cadres Techniques Départementaux et Régionaux :

- Entraîner les joueurs à la Ligue, principalement en collectif.
- Faire cohabiter et coordonner les différents projets.
- Aider à l'accompagnement en tournoi, principalement sur les compétitions inter-régionales et nationales
- Rendre compte aux dirigeants et aux entraîneurs des progrès des enfants suivis

Charte du joueur (se)

Dans mon intérêt et dans le cadre de mon projet, je m'engage :

A être respectueux envers les Dirigeants, les bénévoles et les salariés du Comité et de mon Club (Dire Bonjour, merci, au revoir systématiquement)

A respecter les règles de fonctionnement et d'organisation des structures

A écouter mes entraîneurs **(Ne pas abuser du « Oui Mais »**)

A respecter mes partenaires d'entraînement (**Se donner à fond quelques soit le niveau en face de toi**)

A respecter les infrastructures (propreté des terrains, de la salle de musculation, des douches, des toilettes et de **la « cuisine** », entretien des terrains en terre battue)

A avoir un comportement exemplaire dans mon club, à la ligue et dans les compétitions

A éviter de pleurer quand je perds un point

A éviter de jeter ma raquette (**l'entraîneur sera là pour donner la limite à ne pas dépasser)**

A dire « bien joué » **en particulier pour un partenaire d'entraînement ou un joueur spécialement venu pour toi**

A disputer les Championnats Départementaux et Régionaux

A honorer les sélections et représenter le Département ou la Ligue dans les compétitions interrégionales et nationales

Date :

Le joueur/la joueuse *[signature]*

Charte des Parents

Dans l'intérêt de mon enfant et dans le cadre de son projet sportif, nous nous engageons :

A être respectueux envers les Dirigeants, les bénévoles et les salariés des structures

A respecter les règles de fonctionnement et d'organisation des structures

A respecter et **faire confiance aux entraîneurs** dans l'élaboration des programmations d'entraînement et de compétitions

A ne pas interférer dans le bon déroulement de l'entraînement (**ne pas parler à son enfant pendant l'entraînement au Comité et au Club**) ou à la demande d'un entraîneur à laisser mon enfant seul aux entraînements.

A ne pas intervenir durant les entraînements des enfants **sauf en cas de demande de l'entraîneur**

A remplir les obligations liées au suivi médical (double du certificat médical pour les structures)

A être présent aux réunions organisées par les structures Comité, Ligue ou Club

A faire honorer et respecter les sélections de son enfant

A inscrire et faire participer son enfant aux interclubs et aux Championnats de l'Essonne **(obligation)**

A prévenir en cas d'absence (même de dernière minute)

A respecter les plages de récupération demandée par l'entraîneur, **la récupération fait partie de la préparation des joueurs**

A respecter la programmation et le nombre de matchs à disputer

A ne pas jouer sur les courts du Comité sans autorisation de la Direction et demande de son propre club

A honorer les factures présentées par le Comité dans les délais impartis

A respecter les valeurs éducatives fédérales

Le programme **proposé n'est pas un acquis**. Cette charte repose sur un état d'esprit sportif et des valeurs saines. Si un de ces engagements **n'est pas respecté**, l'ETD et les Dirigeants se réservent le droit de suspendre de façon temporaire le programme d'entraînement et de compétition jusqu'à exclusion définitive de la structure.

Les parents *[signature]*

Le Président du club [signature]

L'entraîneur [signature]

Charte de formation physique

Au vu de l'évolution actuelle du tennis de haut niveau, **la préparation physique est devenue un aspect incontournable** dans la formation du joueur de tennis. Nous devons le prendre en compte dès le plus jeune âge.

Il est nécessaire de former des sportifs capables de faire face aux exigences de notre sport au fil de leur évolution et des années. Il est essentiel de ne pas trop spécifier l'entraînement physique autour de l'activité tennis, mais bien **de proposer** et de **faire vivre à nos jeunes un panel d'activités physiques diverses et variées** lors des entraînements au sein de la ligue, des stages physiques ou à d'autres occasions.

Il faut leur donner un maximum de chances de développer leurs qualités physiques, des valeurs telles que le dépassement de soi, le goût de l'effort, l'esprit d'équipe, et de vivre de nouvelles expériences. **Il faut que nos jeunes diversifient leurs pratiques sportives** en dehors du club et des entraînements de tennis, aux risques de blessures, le corps s'adaptant moins bien aux nouvelles situations lorsqu'il se spécialise prématurément.

Nous comptons sur les parents pour les accompagner, les encourager et les soutenir dans ce sens.

Dans le cadre du projet sportif de notre enfant, nous nous engageons :

→ A lui faire **pratiquer un sport collectif** au sein d'une association (football, basketball, handball voir de l'athlétisme ou un sport de combat), **de 7 à 11 ans**, au moins 1 fois par semaine ou 1 fois tous les quinze jours

→ A lui faire pratiquer **la natation** 1h tous les quinze jours (**un brevet de natation est nécessaire si votre enfant est invité à participer à un stage national** : 25 mètres à 8 ans, 50 mètres à 9 ans, 100 mètres à 10 ans, 200 mètres à 11 ans et 300 mètres à 12 ans, 400 mètres à 13 ans)

→ A réaliser avec lui **une sortie en vélo ou VTT** (de 1h à 1h30) régulièrement.

L'objectif n'est pas de rajouter des volumes d'entraînement à nos jeunes, mais bien d'équilibrer leur pratique sportive afin qu'ils développent leurs schémas moteurs d'une façon plus générale dans des environnements aussi variés que possible. **Jordan THOMAS** se tient à votre écoute pour répondre à vos interrogations.

« Pour être fort mentalement, il faut un physique d'athlète »

Les parents *[signature]* Le joueur/la joueuse *[signature]* Le Président du club *[signature]*

L'entraîneur *[signature]*

Les différentes formes d'entraînement

Cette fiche a pour objectif de vous présenter brièvement l'intérêt des différentes formes d'entraînement qui doivent constituer un programme hebdomadaire qui va permettre de **varier l'entraînement** et de garantir **une formation complète**.

Séance collective dynamique

Elle permet de développer l'autonomie et la coopération. Elle entretien **la dynamique de groupe**. Elle est essentielle au développement du jeune et permet de multiplier les partenaires et les adversaires. Elle est l'occasion de **varier les niveaux** et d'encourager la mixité. Axée davantage sur le jeu, elle permet de mettre en relation le travail technique et tactique.

Séance collective à 2 joueurs

Elle est très intéressante car elle permet d'individualiser le travail en situation de jeu. Elle est **très complémentaire à la séance individuelle**. Elle permet de varier les formes d'entraînement en jouant en opposition. Dans un programme hebdomadaire elle peut remplacer la deuxième séance individuelle surtout à partir de 11 ans.

Séance individuelle

Elle est **indispensable à la progression technique**. Elle est **incontournable** dans un programme hebdomadaire entre 8 et 12 ans car elle va permettre à l'enfant de s'approprier les bases techniques nécessaires à une bonne évolution. **En complément** de la séance hebdomadaire traditionnelle, il peut être intéressant de mettre en place ponctuellement des formules de stage technique commando (par exemple 1h30 de leçon individuelle pendant 5 jours pendant les vacances scolaires).

La séance de préparation physique dynamique

Dans la formation du joueur la condition physique est une des clefs de la réussite. Toutes les qualités physiques doivent se travailler. C'est pourquoi la mise en place, dès le plus jeune âge, de séances de préparation physique va favoriser les progrès. La part de ces séances dans les programmes sera grandissante avec l'âge (cf. plan de formation). De 5 à 8 joueurs elle va permettre de développer toutes les qualités liées à la combativité, l'affrontement, l'estime de soi… Elle permettra de **vivre la préparation physique de façon ludique** à travers des sports collectifs en développant l'esprit d'équipe, le respect et l'humilité.

La séance de préparation physique individualisée

De 1 à 4 joueurs elle permet d'individualiser le travail. La priorité sera donnée à **la qualité d'exécution technique**. Elle sera l'occasion d'approfondir **les qualités spécifiques** du joueur de tennis (vitesse, coordination…).

Le jeu libre

Il est indispensable et incontournable pour développer l'autonomie et réinvestir le travail à la fois technique et tactique réalisé à l'entraînement. Il entretien le plaisir et la passion du jeu. Il permet au joueur de trouver seul des solutions à ses problèmes.

Le suivi en compétition

Il permet à l'entraîneur de fixer les objectifs de travail, de contrôler et de faire le bilan des acquisitions. Il permet d'évoluer avec le joueur en développant la relation entraîneur/entraîné. Grâce à des matchs références il permettra de gagner en **précision** et en **pertinence** lors de la fixation des objectifs d'amélioration.

Le coaching en match par équipe

Il est l'occasion de **conseiller** le joueur en situation de match.

Le match dirigé

Il va permettre de réinvestir le travail effectué à l'entraînement en situation de jeu. Il sera l'occasion pour le joueur de développer son autonomie en améliorant sa connaissance de ses points forts et ses points faibles. Il permet de mettre en application des schémas de jeu et des stratégies très précises. L'entraîneur peut apporter des feed-back (retour d'information) immédiats aux joueurs.

Le match d'entraînement

Il est indispensable pour développer l'autonomie et la détermination du joueur. Le joueur doit être capable de trouver seul les ressources psychologiques et solution tactiques pour s'imposer. Il permet également de travailler toutes les qualités physiques incontournables en se confrontant à une réelle opposition.

La tournée de tournois

Elle est un moment privilégié et incontournable dans la formation d'un joueur ou d'une joueuse. **L'enchaînement des tournois** permet une évolution régulière et significative de match en match. Lors de ces tournées l'entraîneur et le joueur développent « **la relation entraîneur/Entraîné** » qui est essentielle à une bonne évolution. De plus la vie en communauté favorise **l'autonomie et la discipline** qui sont des valeurs qu'un bon joueur doit s'approprier.

Les bilans avec les parents

Ils doivent être réguliers. Ils permettront de **répondre aux questions** et de **fixer les objectifs**. Ils seront l'occasion d'élaborer et de réguler la programmation des entraînements et des compétitions.

Le nombre de matchs

La fourchette préconisée doit être scrupuleusement respectée. Un nombre insuffisant de matchs entraînera **un déficit de formation et d'expérience**. Inversement, un nombre trop important de matchs entraînera **de la lassitude** et mettra en péril **l'intégrité physique et psychologique des jeunes**. Des matchs disputés dans des formats courts dans les jeunes catégories (entre 2004 et 2002) ont la même valeur que ceux disputés dans le format officiel traditionnel.

Le travail avec une machine lance balle

Cet outil pédagogique devra faire partie de la formation des jeunes. Cette forme de travail va compléter efficacement leurs programmes d'entraînement. **Son utilisation devra être préconisée et contrôler par les entraîneurs** au regard de la programmation et des besoins spécifiques des jeunes. **Les parents ne devront pas décider de son utilisation sans demande spécifique de l'entraîneur**. Elle favorisera un travail technique, tactique, physique ou mental. Elle sera un excellent complément si l'entraîneur le juge nécessaire.

Le jeu au mur

Il doit s'inscrire dans culture du joueur de tennis. Il permet de développer des réflexes et des qualités de contrôle indispensables au joueur. Il développer l'imaginaire de l'enfant. Un joueur ou une joueuse doivent être capable d'utiliser un mur pour s'échauffer ou s'entraîner en autonomie.

Nous espérons que cette fiche guidera et aidera les Présidents, les entraîneurs et les parents à mesurer la cohérence et la pertinence du programme qu'ils souhaitent mettre en place pour leurs meilleurs jeunes.

Fiche de candidature : « Parcours 8/14 ans »

Nom : **Prénom :** **Club :**

(Entourer les items correspondant à vos choix)

Après avoir fait un bilan objectif avec mon entraîneur de club et mes parents de la saison 2022 :

☐ **J'accepte la proposition d'intégration** de l'Equipe Technique Départementale pour la saison 2023.

☐ **Je ne suis pas intéressé** par la proposition de de l'Equipe Technique. Je souhaite poursuivre mon parcours tennistique uniquement dans on club.

Engagements :

- Une fois le programme validé par l'ETD, je m'engage à m'investir pleinement dans le programme sportif proposé
- Je m'engage à honorer la participation financière forfaitaire qui est demandée par le Comité (cf. Annexe) **avant le 30 septembre 2022** (La somme due pourra être honorée en plusieurs chèques à réception de la facture).

➔ Montant de la participation financière : _____€

Dans le cas de dossiers incomplets (Participation forfaitaire incluse), les intégrations ne seront pas validées.
Les cadres de ligue ne seront pas autorisés à accepter les joueurs et les joueuses à l'entraînement.

☐ Je m'engage à satisfaire aux obligations médicales

Signatures :

Le joueur/la joueuse *[signature]*

Les parents *[signature]*

Le Président du club *[signature]*

L'entraîneur *[signature]*

Critères de sélection

Afin de vous permettre de comprendre nos attentes, nous avons identifié les différents critères qui nous permettront d'évaluer les différents projets et de sélectionner de manière objective les jeunes qui intégreront les différents dispositifs la saison prochaine. Nous sommes convaincus que le respect de ces critères est un gage de réussite pour l'avenir.

* Gestion de l'Anxiété

* Compétitivité

* Aimer l'effort, savoir prendre du plaisir dans l'Effort / Générosité

* Autonomie / développer l'autonomie de plus en plus jeune, afin de savoir s'organiser, il faut que l'enfant soit au milieu du dispositif

* Réactions face aux problèmes

* Engagement individuel : Ambition / Envie de progresser / Bonne Estime de soi

* PFC (Planification, Flexibilité, Créativité)

* Goût du Challenge /Avoir de l'Audace / Tenter, Goût du défi.

* Avoir la Bonne Attitude, imposer sa volonté et se comporter comme un véritable sportif.

*Comme vous pouvez le lire, le **niveau de jeu, l'état d'esprit et les valeurs sportives seront prioritaires** dans les choix qui seront faits.

Conseils aux Présidents parents et entraîneurs

Afin de vous guider au mieux dans la constitution du projet sportif de votre enfant, il nous a semblé nécessaire de présenter des éléments incontournables dans la réussite du projet.

→ Pour favoriser des progrès rapides, la mise en place d'**un travail individuel est obligatoire** et incontournable en fonction de la période, des besoins et des objectifs prioritaires d'évolution :

- 2 séances hebdomadaires entre 9 et 12 ans (au club ou entre le Comité et le club)
- Pour les filles de 10 à 12 ans nous préconisons 2 séances individuelles par semaine

→ De 9 à 12 ans, le temps des séances collectives doit être de 1h30 au minimum

→ A partir de 10 ans, le temps des séances individuelles doit être de 1h30 au minimum

→ **Un seul intervenant pédagogique au niveau du club**

→ Les deux entraîneurs responsables du programme doivent assurer un suivi en compétition se situant entre 15 et 25 matches dans l'année au regard du la nature du projet

→ La préparation physique est obligatoire et déterminante pour l'évolution des jeunes joueurs

→ L'accompagnement psychologique peut être suggéré par les entraîneurs pour favoriser l'évolution du jeune joueur

→ Il est indispensable de respecter les formats de jeu correspondant aux différentes catégories

La participation financière des parents est incontournable pour permettre la mise en place d'un projet sportif ambitieux