



TC CHAMPS SUR MARNE 57 77 0482

« Amélioration du niveau de jeu »

CONTACTS

- **Président** Club : Nom – Prénom : RENAULT Jonathan
Tel – Courriel : jololajules@gmail.com - 0672623431
- **Référent** de l'action si différent du Président : Nom – Prénom : SENECHAL Romain
Tel – Courriel : rsenechal1@gmail.com – 061721617

CONTEXTE & OBJECTIF

Notre projet club prévoit 5 axes de développement. L'un de ceux-ci porte sur l'amélioration du niveau de jeu moyen de nos publics, afin de favoriser la culture de la performance et le recrutement en compétition. Plusieurs actions ont été mises en place :

- Recrutement de deux enseignants à temps plein ayant pour missions principales le développement et la structuration du pôle compétition.
- Élargissement du nombre de créneaux à disposition des enseignants pour dynamiser le pôle.
- Offre variée de tournois, de TMC et de plateaux matchs tout au long de l'année.
- Mise en place d'un stage avec tournée de tournois à chaque période de vacances.

MISE EN ŒUVRE

Les actions sont mises en place pour amener nos jeunes vers le haut niveau ou stimuler les parents en ce sens. 4 domaines structurés de façon différente :

1. Préparation physique Objectif: Développer la motricité fondamentale et spécifique avec une augmentation de l'offre de préparation physique.

2. Kinésithérapie et prévention des blessures Objectif: Anticiper les blessures et limiter au maximum les arrêts

- Intervention d'un kinésithérapeute (Guillaume Gauthier, spécialiste en kinésithérapie du sport) : Mise en place d'un jour de cabinet au club (tous les jeudis de 14h30 à 19h30) pour les adhérents (ouvert à tous avec réservation).
Suivi individualisé sur les joueurs et joueuses ayant un gros volume d'entraînement (séances de prévention + collaboration avec l'enseignant pour adapter les techniques de frappe et les postures)
- L'objectif premier est de sensibiliser les compétiteurs au travail de prévention des blessures et d'apporter des réponses rapides aux pathologies rencontrées via la permanence hebdomadaire.

3. Diététique et hygiène de vie Objectif: Améliorer l'hygiène de vie

- L'intervention d'une diététicienne.
- Deux séminaires sont prévus et deux séances offertes de suivi individualisé à chaque participant qui le souhaite.
- Deux séances de suivi individuel sont offertes à chaque participant pour faire le bilan de leurs habitudes alimentaires.



4. Préparation mentale Objectif: Permettre aux compétiteurs d'évaluer, stabiliser, améliorer leur niveau de performance

- Axe de travail porté par un enseignant du club, 4 séminaires sont proposés sur la saison
- Auto-coaching, briefing et débriefing.
- Adapter l'exigence au contexte et au projet tennistique.
- Améliorer la tactique.
- Pratiquer l'auto coaching.

BUDGET

- 4 940 € pour les divers intervenants (kiné, préparateur mental, préparateur physique et diététicienne).

RESULTATS

- Succès de toutes ces actions.

PERSPECTIVES

- Les bases d'une "micro-académie" sont posées. Des projets de niveau départemental, régional et bientôt national éclosent.
- Même le compétiteur de niveau club s'investit et participe à au moins 3 rendez-vous par semaine au club.
- Deux problématiques surviennent: Comment proposer plus de volume d'entraînement sur les projets les plus approfondis ? Comment débloquer plus de créneaux terrain ?
- Nos pistes s'orientent vers une meilleure collaboration avec notre mairie.