



Player Development

Bases de planification



La Fédération internationale de tennis ITF (International Tennis Federation) a évalué les contenus et les structures des formations d'entraîneur de ses associations affiliées. Swiss Tennis a obtenu la note A et partage cette distinction avec seulement 11 autres associations nationales également porteuses du plus haut sceau de qualité.

Éditeur: Swiss Tennis, Sport d'élite
Auteur: Beni Linder
Photos: EQ Images, freshfocus
Edition: 2013
Copyright: © Swiss Tennis

Table des matières

1. Introduction	4
2. Aperçu global de la planification	4
2.1. Planification à longue échéance	4
2.2. Road to top	4
2.3. Planification du cycle annuel d'entraînement (macrocycle)	5
2.4. Planification de la saison et des tournois	6
2.5. Planification du cycle de perfectionnement (mésocycle).....	8
2.6. Planification hebdomadaire et quotidienne (microcycle).....	9
3. Autres aides de planification	10
3.1. Documentation de la planification.....	10
3.2. Planification évolutive.....	10
4. Bibliographie	11

1. Introduction

Pour un joueur de tennis, la planification consiste à organiser les contenus de son entraînement par périodes (le court, le moyen et le long terme) et en fonction de sa situation de vie.

La planification est conditionnée par les objectifs, par le sportif (âge, personnalité, etc.), par la discipline sportive et par la concurrence. Les ressources financières et de temps vont aussi influencer et individualiser la planification.

Une planification exhaustive comporte les aspects suivants:

- Planification à longue échéance
- Road to Top
- Planification du cycle annuel d'entraînement (macrocycle)
- Planification de la saison et des tournois
- Planification des phases d'acquisition et de préparation (mésocycle)
- Planification hebdomadaire (microcycle)
- Planification quotidienne et des leçons

2. Aperçu global de la planification

2.1. Planification à longue échéance

Die langfristige Planung wird in der Literatur (Broschüre Physis BASPO, 2009) oft auch wie folgt beschrieben:

M10:	entraînement de base
M14:	entraînement de perfectionnement
M18:	entraînement de performance ou de stabilisation
M23:	entraînement de haut niveau

Le programme de formation Player Development fournit des repères pour les thèmes « Tactique et technique », « Psyché », « Planification » et « Environnement », assortis de recommandations d'entraînement pour la catégorie d'âge concernée.

2.2. Road to top

Swiss Tennis a établi le tableau „Road to top“ en s'appuyant sur l'analyse de la compétition internationale (bilan mondial), sur les expériences du passé et sur les informations complémentaires de l'ITF.

Niveau cadre/Age		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
Girls	Cadre national A						ITF: 1000 TE 14&U: 10 CH: N3	WTA: 1000 ITF: 200 CH: N2	WTA: 800 ITF: 70 CH: N2-N1	WTA: 600 ITF: 30 CH: N1	WTA: 400 ITF: 10	WTA: 300	WTA: 200	WTA: 150	WTA: 100			
	Cadre national B						TE 14&U: 50 CH: N4	ITF: 400 CH: N3	ITF: 200 CH: N2	WTA: 1000 ITF: 120 CH: N2-N1	WTA: 800 ITF: 75 CH: N1	WTA: 600	WTA: 400	WTA: 300	WTA: 200			
	Cadre national C						CH: R2-R1	CH: N4	ITF: 800 CH: N3	ITF: 400 CH: N3	WTA: 1000 ITF: 200 CH: N2	WTA: 800 CH: N2-N1	WTA: 600 CH: N1	WTA: 500	WTA: 400			
	Critères de sélection						Evaluation du niveau de jeu - 50% classement - 50% technique, tactique, physique, mental, environnement, motivation				Evaluation du niveau de jeu - 50% classement - 50% technique, tactique, physique, mental, environnement, motivation							
Boys	Cadre national A						TE 14&U: 15 CH: N4	ITF: 400 TE 16&U: 40 CH: N3	ITF: 200 TE 16&U: 10 CH: N3	ATP: Ranking ITF: 100 CH: N2	ATP: 800 ITF: 20 CH: N2-N1	ATP: 500	ATP: 350	ATP: 200	ATP: 150	ATP: 100		
	Cadre national B						TE 14&U: 50 CH: R1	ITF: 800 TE 16&U: 80 CH: N4	ITF: 500 TE 16&U: 30 CH: N4-N3	ITF: 200 CH: N3	ATP: Ranking ITF: 70 CH: N3-N2	ATP: 1000	ATP: 750	ATP: 500	ATP: 350	ATP: 250		
	Cadre national c						CH: R3-R2	CH: R2-R1	TE 16&U: 100 CH: R1-N4	ITF: 500 CH: N4-N3	ITF: 200 CH: N3	ATP Ranking	ATP: 1000	ATP: 800	ATP: 600	ATP: 400		
	Critères de sélection						Evaluation du niveau de jeu - 50% classement - 50% technique, tactique, physique, mental, environnement, motivation				- 50% classement - 50% technique, tactique, physique, mental, environnement, motivation							

Cet « outil » remplit plusieurs fonctions:

- Guide permettant de situer les joueurs nationaux par rapport à la concurrence internationale
- Comparaison avec le cadre A présent et passé de la Suisse
- Positionnement de la force de jeu actuelle par rapport au classement dans le cadre
- Aide pour les entraîneurs nationaux et régionaux lors des sélections (classement dans le cadre)
- Transparence des critères de sélection
- Possibilité de tenir compte du développement individuel (p.ex. effet de l'âge relatif)

Les années récentes ont montré que le tableau d'orientation est non seulement très utile et propice à la réflexion, mais qu'en plus, il correspond à la réalité. Les exigences sont „dures“ parce qu'elles se définissent à l'aune internationale.

Comme le tennis est en constante évolution, la « Road to top » est aussi régulièrement remise à jour. Elle peut être consultée sur Internet sur : www.swisstennis.ch – Pro Tennis – Cadre national.

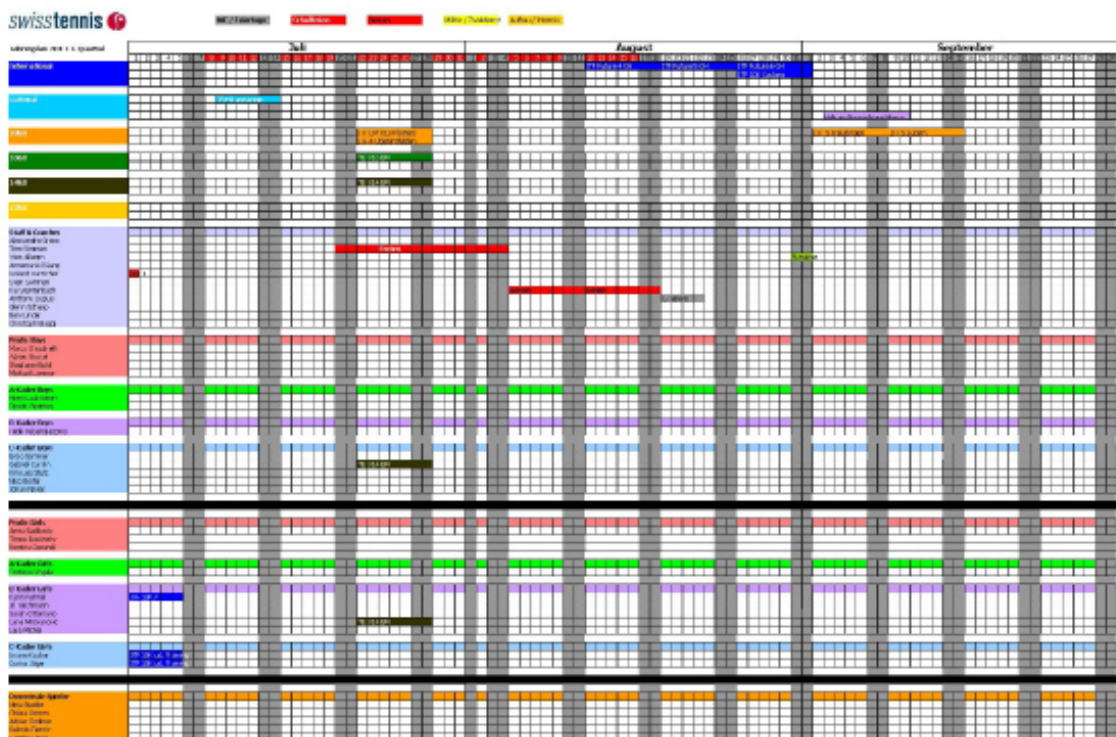
2.3. Planification du cycle annuel d'entraînement (macrocycle)

La planification du cycle annuel d'entraînement est une synthèse des objectifs, des événements-clés, des phases de tournoi, des phases de préparation de la condition physique, des vacances et autres repères fixes.

Plus un joueur avance en âge et plus son niveau de jeu progresse, plus la planification de son cycle annuel d'entraînement deviendra individuel et moins on pourra travailler en groupes avec les joueurs.

Les phases suivantes marquent la planification du cycle annuel d'entraînement :

- Phases de tournoi
- Phases de perfectionnement/préparation
- Semaines intensives
- Semaines d'entraînement ordinaires
- Tests/examens médicaux sportifs
- Vacances/régénération



2.4. Planification de la saison et des tournois

Dans la planification saisonnière, le joueur voit les tournois à venir, d'autres repères fixes et des informations un peu plus détaillées que dans la planification annuelle. Normalement, une planification annuelle n'est précise que pour les 3 à 6 mois à venir (saison). Parce que le calendrier des tournois international ne s'établit qu'au fur et à mesure, la planification du cycle d'entraînement annuel devra régulièrement subir quelques adaptations. Les contenus du plan de l'année peuvent être reportés dans le plan saisonnier et assortis d'informations complémentaires.

Les joueurs et leurs parents ont ainsi un document en main qui leur procure une vue d'ensemble. Il est souhaitable que les parents, le joueur ainsi que l'entraîneur signent ce document en guise d'engagement à exécuter le plan.



Planification 2013

Semaines	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Périodes																											
Entraînement																											
Phase de préparation																											
Compétition																											
Pause																											
Préparation tournois																											
Vacances scolaires																											
Evènements																											
Suivi coach																											
Dates	Se.01, 31.12.-06.01.2013	Se.02, 07.01.-13.01.2013	Se.03, 14.01.-20.01.2013	Se.04, 21.01.-27.01.2013	Se.05, 28.01.-03.02.2013	Se.06, 04.02.-10.02.2013	Se.07, 11.02.-17.02.2013	Se.08, 18.02.-24.02.2013	Se.09, 25.02.-03.03.2013	Se.10, 04.03.-10.03.2013	Se.11, 11.03.-17.03.2013	Se.12, 18.03.-24.03.2013	Se.13, 25.03.-31.03.2013	Se.14, 01.04.-07.04.2013	Se.15, 08.04.-14.04.2013	Se.16, 15.04.-21.04.2013	Se.17, 22.04.-28.04.2013	Se.18, 29.04.-05.05.2013	Se.19, 06.05.-12.05.2013	Se.20, 13.05.-19.05.2013	Se.21, 20.05.-26.05.2013	Se.22, 27.05.-02.06.2013	Se.23, 03.06.-09.06.2013	Se.24, 10.06.-16.06.2013	Se.25, 17.06.-23.06.2013	Se.26, 24.06.-30.06.2013	Se.27, 01.07.-07.07.2013
Buts																											
Court terme (6 mois)																									Heures de tennis/semaine _____ Heures physique/semaine _____ Coach _____ Tournois planifiés _____ Cadre _____ Vacances _____		
Condition Physique																									Evènements obligatoires _____ _____ _____		
Lieu et date.....												Signature coach.....												Signature joueur.....			

Le choix des tournois dans une catégorie d'âge donnée a une grande importance pour le développement futur d'un joueur. C'est de lui que dépendra dans une large mesure l'orientation du joueur vers une élite nationale ou internationale.

Guide pour le choix des tournois:

- Les tournois devraient être choisis en fonction de l'âge et du niveau de jeu. Les juniors devraient commencer par se mesurer à leurs pairs et progresser à partir de là.
- Il ne faudrait pas demeurer dans la catégorie la plus basse trop longtemps.
Principe: **SE MESURER AUX MEILLEURS!**

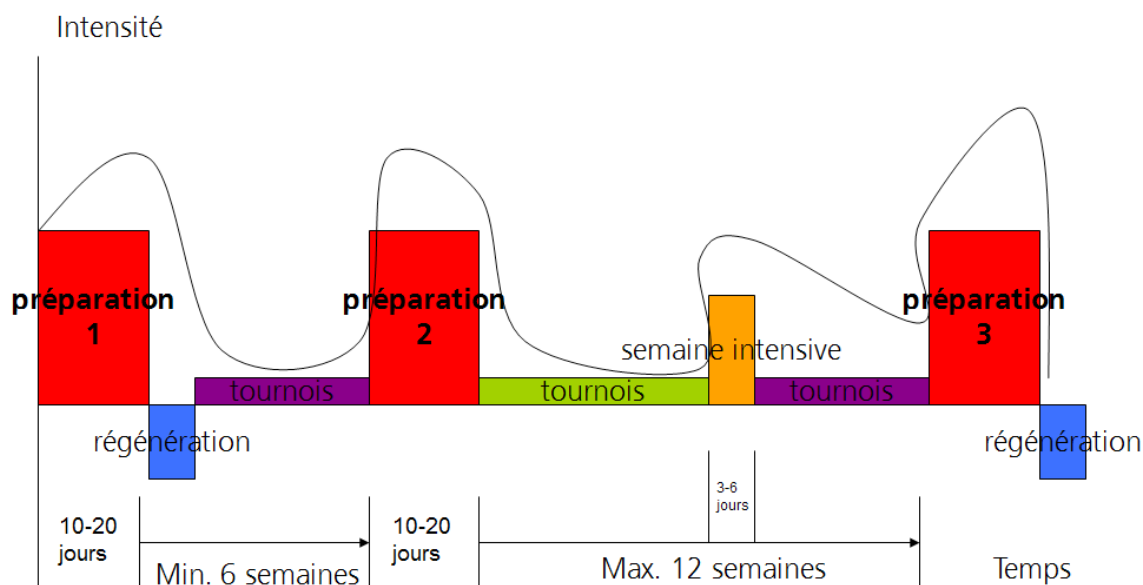
On évite ainsi de se bercer dans des illusions si on a un bon classement sans véritables qualités de jeu!

- Il faudrait aussi jouer des doubles dans toutes les catégories d'âge.
- En particulier les joueuses et les joueurs du cadre des espoirs et du NP1 devraient disputer des tournois nationaux avec des bonnes affiches pour s'affirmer et conforter leur position au niveau national.
- En comparaison avec d'autres pays européens, l'offre de tournois est très développée en Suisse. Il y a assez de tournois « sur le pas de la porte » que l'on peut disputer sans devoir investir trop de temps et d'argent.
- Les filles se développent plus rapidement que les garçons. Les différences physiques entre une jeune fille et une joueuse adulte des catégories WTA 10'000 et 25'000 sont moins marquées que celles entre garçons et professionnels. Les filles peuvent donc évoluer plus rapidement sur le circuit féminin (dès l'âge de 15 à 16 ans environ).
- Il faut laisser suffisamment de temps aux joueurs talentueux mais qui ont du retard dans le développement physique. Les tournois doivent être choisis en fonction de leur niveau de jeu actuel.

2.5. Planification du cycle de perfectionnement (mésocycle)

La planification du cycle de perfectionnement selon Paganini (2005) consiste à réserver certaines semaines de l'année à des thèmes clairement définis sur lesquels on travaillera alors avec intensité et assez longuement. Cette période se démarque clairement des semaines d'entraînement ordinaires. Dans l'optique du coach de tennis, on pourrait p.ex. s'attaquer à des changements de technique ou autres pendant cette phase.

Au niveau de la préparation physique, on profite d'une phase de perfectionnement pour **continuer à améliorer des thèmes athlétiques généraux ou spécifiquement tennistiques**. Les thématiques des différentes phases de perfectionnement (piliers rouges) sont coordonnées entre elles. De cette manière, on obtient sur le long terme des améliorations physiques que le joueur remarque. Certains paramètres de temps doivent être respectés: intervalles de minimum 6 semaines à maximum 12 semaines entre deux phases de perfectionnement, afin de pouvoir profiter dans la phase 2 des effets de la phase 1. Une phase de perfectionnement dure entre 10 et 20 jours (voir graphique : Directives de planification). Si ces paramètres ne sont pas respectés, il sera très difficile d'obtenir un développement de la performance physique (p.ex. force-vitesse)



Directives de planification Swiss Tennis

Quand une phase de perfectionnement est prioritairement dédiée à des contenus de préparation physique, cela signifie que le volume de tennis sera dramatiquement réduit. Au début d'un cycle de perfectionnement, on jouera au maximum 1 x jour au tennis. Pendant 1 à 2 jours par semaine, le joueur récupère. Les week-ends, il ne disputera pas de tournois durant les deux premières semaines. Le nombre des unités de tennis va augmenter progressivement en fin de cycle de perfectionnement.

Les contenus tennistiques et de préparation physique doivent être coordonnés par les entraîneurs afin que la charge puisse également être pilotée durant cette phase.

La semaine intensive est définie comme suit :

- augmentation du volume (plus d'heures de préparation physique)
ou
- travail intensif sur un thème défini de la préparation physique (p.ex. endurance)

Phase de tournoi :

Pendant une phase de tournoi (délégation à l'étranger), le volume global de la charge chute en partie dramatiquement par rapport à une semaine d'entraînement et ce pour différentes raisons: peu de courts d'entraînement disponibles, la priorité consiste à « être prêt au moment du match ». Pendant un match, on jouera éventuellement moins de balles que lors des entraînements à la maison, les pauses sont aussi plus longues, les unités de préparation physique n'ont pas lieu ou dans une mesure très réduite.

Régénération:

Les journées de régénération ne doivent pas forcément être des journées sans sport ni effort. Cependant, le volume et l'intensité seront fortement réduits. Des journées sans aucun sport ni entraînement sont également possibles. Pendant la régénération, on peut aussi s'adonner à d'autres sports (mais sans forcer la dose).

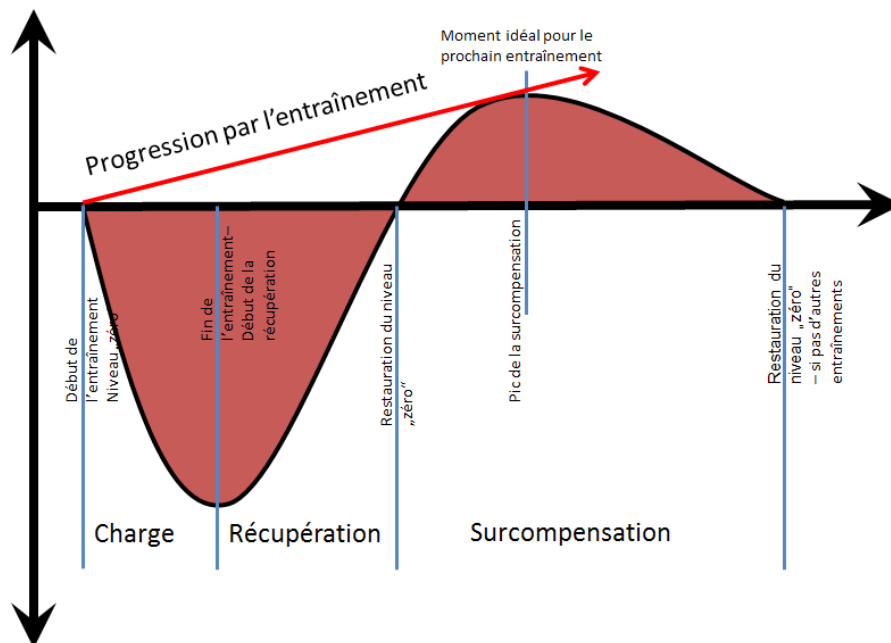
Il peut être utile parfois de ne pas jouer au tennis du tout, ni pratiquer un autre sport pour prendre un peu de recul. Ainsi ressourcé, on sera à nouveau motivé pour ses tâches.

2.6. Planification hebdomadaire et quotidienne (microcycle)

La planification hebdomadaire et quotidienne est adaptée aux possibilités individuelles et aux phases d'entraînement du joueur.

Il faut veiller à une bonne gestion du volume global (intensité) d'effort et de récupération. Les joueurs qui vont encore à l'école peuvent récupérer physiquement et se changer les idées à l'école. Le joueur (professionnel) qui se consacre entièrement au tennis doit se créer des espaces de liberté pour se ressourcer mentalement et physiquement. Le principe de la surcompensation doit être pris en compte. Une structuration pertinente de la semaine d'un professionnel serait par exemple de prévoir 24 heures de pause dans un cycle de 6 jours d'entraînement.

Exemple : mercredi après-midi et jeudi matin libres.



Weineck, J. (2007). *Optimales Training*. Balingen: Spitta.

Tous les spécialistes et coaches qui travaillent avec les joueurs doivent se concerter pour planifier la semaine.

Les questions suivantes devront être prises en compte dans la planification hebdomadaire aussi bien que dans la structure quotidienne compte tenu des principes d'entraînement et de charge:

- Quand s'entraîne-t-on sous forme de match?
- Quand pratique-t-on des unités de tennis dures (p.ex. entraînement de la corbeille, drill, etc.) ?
- Quand a lieu l'entraînement technique?
- Quand ont lieu les entraînements de la force/endurance ?
- Quand ont lieu les entraînements de la force-vitesse ?
- Quand faut-il intégrer un massage ?
- Quand ont lieu les heures de soutien scolaire ?
- Quand aura lieu l'entraînement à orientation psychologique sur le court ?
- Quand les parents ou les sponsors ou les médias (chez les professionnels) auront-ils le temps d'assister à une séance d'information ?
- Quand est prévue une phase de loisirs et de repos ?
- etc.

Seulement si toutes ces questions et d'autres ont été intégrées au planning hebdomadaire aura-t-on la certitude d'un bon dosage de la charge et d'une bonne collaboration entre entraîneur/joueur/parents et sponsors. C'est en fait la clé du succès pour évoluer et réussir sur le long terme tout en gardant sa motivation.

3. Autres aides de planification

3.1. Documentation de la planification

Il s'est avéré que la documentation de la planification des cycles (macrocycle et mésocycle) était une bonne chose. Cela permet en effet tant à l'athlète/aux parents qu'à l'entraîneur de se situer par rapport à ce qui était prévu.

Lorsqu'on s'apprête à planifier la prochaine phase il faudra consulter l'évaluation de la période écoulée. Les enseignements tirés du passé seront ainsi intégrés dans la planification future.

La documentation des contenus de l'entraînement par jour ou par semaine n'est que d'une importance secondaire. Les objectifs à moyen terme (mésocycle) et à long terme (macro) servent de fil conducteur qu'il s'agit de suivre et de documenter.

3.2. Planification évolutive

Chacun devra décider pour lui-même si dans son cas précis, une planification établie doit être rigoureusement suivie ou non. D'un côté, il ne faudrait pas s'entêter quand un changement paraît avisé, mais en même temps, on ne devrait pas non plus jeter tous les principes par-dessus bord à la moindre hésitation.

Une planification est dynamique (évolutive), c'est-à-dire qu'il doit être possible de procéder à des adaptations lorsqu'elles paraissent judicieuses.

Les bons athlètes et les entraîneurs expérimentés ont au moins un plan B en réserve quand le plan A ne fonctionne pas comme prévu. De cette manière, on reste flexible, c'est une aide pour les processus de décision et aussi un moyen de se recentrer quand on a un peu perdu le fil.

4. Bibliographie

Office fédéral du sport OFSPO (éd.). (2009). *Physis – Bases théoriques*. Macolin: OFSPO.

Fröhner, G. (1993). *Die Belastbarkeit als zentrale Größe im Nachwuchstraining*. Münster: DSB Trainerbibliothek, Band 30.

Paganini, P. (2005). *Matériel didactique pour la formation des préparateurs physiques Swiss Tennis* (manuscrits non publiés). Bienne: Swiss Tennis.

Weineck, J. (2007). *Optimales Training*. Balingen: Spitta.



Swiss Tennis
Sport d'élite
Route de Soleure 112
Case postale
CH-2501 Bienne

T +41 32 344 07 07
F +41 32 344 07 00
www.swisstennis.ch
spitzensport@swisstennis.ch