

11–14

Condition physique

Auteur: Beni Linder

1

Développement physique et moteur des 11 à 14 ans

Le goût de la performance, plus de précision dans les mouvements, plus de complexité dans les actes

Cette catégorie d'âge peut être subdivisée en:

- phase tardive de l'âge scolaire (10 ans jusqu'au début de la puberté)
- première phase pubertaire (pubescence) filles 11/12-13/14; garçons 12/13-14/15

La subdivision montre que cette phase couvre un vaste éventail de stades développementaux. Deux enfants peuvent avoir le même âge calendaire, mais leur développement biologique peut afficher de grandes divergences. Il faudrait en tenir compte lorsqu'on forme les groupes d'entraînement, ainsi que lors du dosage des efforts à l'entraînement.

La «phase tardive de l'âge scolaire» se caractérise par le fait qu'il s'agit de la «phase la plus propice à l'apprentissage moteur».

Des éléments tels qu'un sens de l'équilibre très développé, un gain de force, le courage de prendre des risques, le besoin de se dépenser physiquement, la «volonté de réussir», etc., favorisent le développement moteur. L'enfant est en équilibre. On peut lui prodiguer une formation technique exhaustive, lui transmettre un sens aigu des habilités coordinatives et exiger davantage au niveau de la préparation physique. Le principe de la variation du mouvement est central. Cependant, cette diversification des ressources motrices ne devrait pas consister en un «bric-à-brac» de mouvements à moitié acquis, mais constituer un vrai trésor. Il faut être très attentif aux faux mouvements, ne pas tolérer qu'ils s'installent et deviennent des automatismes.

(selon Lutz Lamken <http://archiv.karate-bayern.de/pub/kindertraining.pdf>)

Les caractéristiques de la première phase pubertaire (pubescence):

Tout change: le développement physique accomplit un grand bond en avant (croissance en longueur), il est accompagné d'instabilité hormonale et de labilité psychique.

Début de la formation spécifiquement tennistique: «apprendre à s'entraîner»

Au fur et à mesure que la carrière d'un joueur évolue, ses résultats et sa compétitivité face à la concurrence internationale commencent à compter. L'expérience montre qu'un joueur doit figurer parmi les meilleurs du classement européen (top 20) pour espérer être sur la «road to top». L'accent reste néanmoins sur la consolidation des bases acquises (M10) et le développement physique.

Comme on prend de plus en plus la concurrence internationale pour référence, les contenus de la préparation physique adopteront un caractère plus spécifiquement tennistique à partir de l'âge de 13 ans.

Dans la préparation physique, les unités d'entraînement sont différenciées

- Unités pour l'amélioration de la qualité des mouvements (apprentissage moteur général, orienté)
- Unités de développement de la performance (force, endurance, vitesse et leurs formes mixtes)
- Unités ayant avant tout un but préventif
- Unités ayant avant tout un but ludique et divertissant

Le joueur apprend ainsi à connaître et différencier les méthodes générale, orientée, intégrée et spécifique (voir les bases de la condition).

Dans cette tranche d'âge, les jeunes sont très réceptifs au travail de préparation physique. Mais en même temps, les structures passives de leur corps (tendons, ligaments, os, plaques de croissance)

sont en partie déjà surmenées par la croissance accélérée du corps, même sans la sollicitation supplémentaire de l'entraînement (voir Fröhner, Belastbarkeit im Nachwuchstraining, 2001). Il est donc très important de trouver le juste milieu entre effort et récupération. La définition de périodes et la planification gagnent en importance.

2

Objectifs pour les 11 à 14 ans

Qualité du mouvement

- On apprend des formes de course athlétique (skipping, talons aux fesses, départ debout, courses de renforcement des chevilles, etc.)
- Les sauts/atterrissages peuvent être exécutés correctement et sont des éléments de performance plus haut, plus loin, plus vite)
- Combinaison des trois éléments courir, lancer et sauter (prendre de l'élan, sauter et lancer quand on est en l'air)
- L'exécution de démarrages/arrêts est exécutée avec qualité et mesurée (chronométrage) sous forme de sprints
- Différenciation entre vitesse fréquence et vitesse de démarrage (appui au sol)
- Différenciation possible entre travail du tronc et travail de jambes (en haut statique, en bas rapide)
- Les exercices de musculation (pour tout le corps) peuvent être exécutés directement (p.ex. techniques simples de manipulation d'haltères)
- Démarrage et glissement sur la terre battue dans toutes les positions de frappe sur les deux jambes

Vitesse

- On veut la rapidité et la précision. Les duels ou le chronométrage permettent de pousser jusqu'aux limites de performance
- On entraîne les différents sous-facteurs avec les joueurs
- La vitesse de perception peut être combinée avec des exercices de réactivité et des formes de course complexes

Force

- Des engins supplémentaires (poids) complètent la musculation
- La musculation est orientée vers la coordination intermusculaire: entraînement par boucles musculaires et entraînement fonctionnel – (Boyle, functional training, 2010)
- Musculation proprioceptive /tronc/jambes)

Endurance

- Plus les joueurs de cette catégorie avancent en âge, plus l'entraînement des différentes intensités d'endurance (faible, moyenne élevée) sera différencié
- Les unités intermittentes, le spinning et les jeux sportifs se prêtent très bien à l'entraînement de l'endurance

Travail de jambes

- Le joueur sait distinguer entre le petit travail de jambes (fréquence) et le grand travail de jambes (explosivité).

Entraînement préventif

- Les joueurs sont capables d'exécuter quelques exercices de façon autonome dans le domaine:
 - Exercices de stabilisation du tronc
 - Exercices à la Thérabande (épaules)
 - Exercices de musculation du pied

Recommandations pour l'entraînement des 11 à 14 ans

Attention!

- A ce stade, grandes différences dans l'évolution biologique
 - âge calendaire et âge biologique pas toujours synchronisés
 - la plupart des filles ont 1 à 2 ans d'avance sur leurs pairs masculins et peuvent déjà disputer des tournois féminins (après leur 14^e anniversaire)
 - les développeurs précoces sont privilégiés dans cette phase (la plupart sont nés dans la première moitié de l'année)
 - quand même donner des chances aux développeurs tardifs – ils sont tout à fait capables de combler le retard
- Des **performances en montagnes russes** à l'entraînement et dans les tournois sont souvent la règle
- Ne pas sous-estimer le poids de l'école dans cette phase, les performances à l'entraînement s'en ressentiront

Recommandations générales

- L'entraînement de base et de préparation ont la priorité à l'entraînement tennistique et à la préparation physique (affiner les deux formes)
- En variant beaucoup les formes de répétition, créer un environnement stimulant pour les défis moteurs. Le taux de réussite devrait encore se situer autour de 50%.
- Beaucoup de mouvement, peu d'attente – «il se passe quelque chose»
- Encourager le vécu en groupe (atmosphère d'entraînement positive)
- Tenir compte de l'individualité de chacun – le tennis est un sport individuel!
- Le joueur devrait être encouragé à réfléchir activement à l'entraînement – «pourquoi est-ce que j'ai raté cette balle» – et à chercher des réponses lui-même
- L'entraînement devrait s'étendre sur toute l'année
 - début de l'**entraînement planifié** (objectifs prioritaires de l'entraînement, école, etc.)
 - établir la planification des tournois (combien de tournois, catégorie, école, etc.)
 - prévoir suffisamment de pauses et de phases de récupération
- A partir de cet âge, il faudrait disputer des tournois régulièrement
 - apprendre à gérer les victoires et les défaites
 - grande motivation par la sensation de réussite
 - un tournoi devrait en même temps être considéré comme un entraînement – essayer d'accomplir dans les matches des tâches qui avaient été définies auparavant

Exigences envers l'entraîneur

L'entraîneur qui travaille avec des jeunes de cette catégorie d'âge doit pratiquer un style de conduite différencié. Trop d'autorité rebute les jeunes mais en même temps, ils ne savent pas gérer une trop grande liberté. L'entraîneur devrait donc intégrer les joueurs et aussi leur confier des responsabilités. L'empathie, l'ouverture au dialogue, la fermeté, la conscience de son rôle de modèle dans n'importe quelle situation et une certaine sévérité sont les qualités requises de l'entraîneur.

L'entraîneur devrait...

- Différencier entre exiger, performer et apprendre, acquérir, tout en utilisant les deux.
- Se montrer compréhensif dans cette phase pubertaire – avoir un comportement exemplaire.
- Concevoir les leçons de manière à ce que tous les joueurs soient mis au défi (savoir individualiser).
- L'entraîneur doit offrir au joueur des commentaires et des aides clairs et précis.

La crédibilité de l'entraîneur vient de sa compétence professionnelle, pédagogique, sociale et personnelle. Les jeunes pubertaires détectent très vite une faiblesse de l'entraîneur et l'exploitent!

Recommandations pour la préparation physique

- Les enfants sont réceptifs à un important travail de préparation physique (vitesse, force et endurance)
- Endurance à caractère intermittent – efforts courts et intensifs, puis pauses de récupération assez longues. Sous effort, on pratique aussi déjà des exercices de vitesse, des formes de saut à la corde et des exercices de musculation en plus des formes de course.

- L'entraînement de la vitesse a pour principe: «vite et précis».
- Les formes de saut sont intégrées à l'entraînement de la forme rapide – on cherche à améliorer la performance (plus haut, plus loin et temps de contact au sol abrégés).
- La musculation est fonctionnelle et tient compte du principe de l'entraînement par boucles musculaires (coordination intermusculaire). Apprentissage de mouvements de musculation à valeur coordinative.
- On planifie déjà un peu l'année. Une partie des vacances est utilisée pour un entraînement intensifié. Les joueurs sont préparés aux tournois importants sur le plan technique, tactique et de la préparation physique.

Recommandations d'amplitude et d'effort

Total	Entraînement tennistique	Condition physique	Jeu libre (tournois incl.)	Psyché
12-16 heures	60%	20%	20%	Intégré dans l'entraînement tennistique. Journées d'entraînement spécifique 1 x saison
	60–120 minutes/leçon	60 minutes/leçon	2–3 x jeu libre/semaine	Tout entraînement tennistique devrait aussi comporter des objectifs mentaux
	4–6 unités/semaine	1–3 unités/semaine		