

## 11 –14 Planification

Auteurs: Beni Linder, Sven Swinnen

La planification comporte les étapes suivantes: plan annuel, plan saisonnier, plan hebdomadaire et plan des tournois.

Au sujet de chacune de ces étapes, nous avons résumé sous forme de tableaux certaines observations qui nous paraissent importantes. Ces remarques ne prétendent pas à l'exhaustivité, il s'agissait simplement d'attirer l'attention sur certains points

Outil de planification	Description	Tournois / Matches
Plan annuel	<p>Les événements clés sont définis tôt dans le plan annuel et l'année s'articule autour d'eux:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• championnats régionaux</li> <li>• championnats nationaux</li> <li>• tournois internationaux en Suisse</li> <li>• il est également temps maintenant de se déplacer à l'étranger pour disputer des tournois internationaux.</li> </ul> <p>Les projets familiaux et les vacances scolaires doivent être pris en considération. Pendant les vacances scolaires, il faudrait notamment prévoir des semaines d'entraînement intensif ou le déplacement à l'étranger pour disputer des tournois.</p> <p>Prévoir 2 à 4 phases de préparation physique par an pour habituer le corps à ces phases d'effort.</p>	<p>Ca. 25-40 Matches in der Schweiz Ca. 10-20 Matches im Ausland (ab 13 J.)</p> <p>Ca. 4-12 internationale Turniere (insb. im 13./14. Lebensjahr).</p> <p>Die Jahrgangsbesten (13-14 J.) spielen bereits um die 15 internationale Turniere und somit weniger nationale Turniere.</p>
Plan saisonnier (= 6 mois)	<p>Dans la planification saisonnière, on commence à voir que certaines semaines sont dédiées à des thèmes spécifiques. Ex. : semaines de travail technique, semaines de matches, semaines de préparation physique, etc.</p>	<p>Die langen Sommerferien müssen für internationale Turniere benützt werden.</p>
Plan hebdomadaire	<p>Le plan hebdomadaire devient de plus en plus structuré avec l'âge. La coordination entre école/entraînement/tournois, etc., gagne en importance. D'où la nécessité d'une démarche concertée entre entraîneurs, enseignants, préparateur physique, etc. au niveau de la charge et des contenus.</p>	<p>Les matches d'entraînement et le jeu libre font partie intégrante de la semaine d'entraînement.</p>
Plan des tournois	<p>A 13-14 ans, les joueurs doivent apprendre à affronter des adultes. Selon le niveau de jeu, privilégier les tournois nationaux ou internationaux. Prévoir très tôt la coordination avec l'école. Dans la planification des tournois, tenir compte du développement global du joueur. Un bilan positif victoires/défaites (65 :35) développe la confiance en soi.</p>	<p>La planification des tournois comprend 20-25 tournois et env. 40-69 matches par an. La répartition national/international dépend du niveau de jeu <b>Attention! Eviter le maquillage des résultats et du classement par des tournois internationaux dont l'affiche est mal garnie.</b></p>

## Nombre de tournois recommandés pour les : 11 à 14 ans

Dans le segment M14, les recommandations de charge et de tournois ont été séparées en M12 et M14 pour différentes raisons (développement biologique, M12 avec carrière internationale à part, etc.).

Age: 11-14	Tournois / Observations	Nombre de tournois/an	Matches/an
Catégorie M12	<p>Tennis Europe préconise un maximum de 10 tournois internationaux/an pour les M12. Nous recommandons d'en disputer env. 2 à 4 pour acquérir les premières expériences internationales (voyager/jouer/sans les parents, avec coach).</p> <p>Ne pas surévaluer les résultats d'aucune manière. Il n'existe pas encore de classement international.</p>	<p>2-4 tournois internationaux/an</p> <p>12-20 tournois nationaux/an</p>	<p>20-50 matches/an total: national/international</p> <p>10-15 doubles/an</p>
Catégorie M14	<p>Un joueur qui vise une carrière professionnelle devrait figurer dans le TOP 20 de Tennis Europe à 14 ans. De plus, il doit être à la hauteur de la concurrence dans les meilleurs tournois M14.</p> <p>Tournois TE M14 CE TE par équipes/ CE TE individuels Tournois CH les week-ends Interclubs</p>	<p>10-20 tournois internationaux</p> <p>8-15 tournois nationaux</p>	<p>40-60 matches/an</p> <p>Répartition national/international en fonction du niveau de jeu.</p>
Observations	<p>La catégorie M14 est intéressante au niveau international et un bon apprentissage pour les joueurs. Les joueurs devraient donc disputer les épreuves de cette catégorie et prendre la mesure de la concurrence internationale.</p> <p>Lors de l'appréciation des résultats, tenir compte de l'âge biologique (développement inégal).</p>		

## Volume/effort recommandé pour les : 11 à 14 ans

Total	Entraînement tennistique	Préparation physique et autres disciplines sportives	Jeu libre (tournois incl.)	Psyché
Catégorie M12				
11-14 heures	60%	20%	20%	Intégré dans l'entraînement tennistique  Jours d'entraînement spéc. 1x saison
	60-120 minutes/leçon	60 minutes/leçon	2-3x jeu libre/semaine	Un objectif mental devrait être intégré dans chaque entraînement tennistique.
	3-5 unités/semaine	1-3 unités/semaine		
Catégorie M14				
13-16 heures	60%	20%	20%	Intégré dans l'entraînement tennistique  Jours d'entraînement spéc. 1x saison
	60-120 minutes/leçon	60 minutes/leçon	2x jeu libre/semaine	Un objectif mental devrait être intégré dans chaque entraînement tennistique.
	4-6 unités/semaine	2-3 unités/semaine		