

15-18 – Planification (pour cadre AR NP1 et programme scolaire complet)

Auteurs: Beni Linder, Kai Stentenbach

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.

Groupe-cible du tableau :

Élèves avec un programme scolaire complet, objectif de long terme p.ex. collège aux Etats-Unis/cadre NP1 (objectif, atteindre le niveau N3 à env. 21 ans).

Outil de planification	Description	Tournois / Matches
Plan annuel	Le plan annuel s'articule autour des grands rendez-vous tennistiques nationaux (championnats nationaux, Interclubs, tournois internationaux en Suisse, etc.), quelques rares tournois à l'étranger. Prévoir des semaines d'entraînement intensif ou des tournois à l'étranger pendant une partie des vacances.	Tournois des juniors <ul style="list-style-type: none"> TE M16 ITF M18 cat. 4-5 Tournois nationaux pour adultes Interclubs, championnats nat./rég.
Plan saisonnier (= 6 mois)	Dans la planification saisonnière sont intégrées des phases d'entraînement, des phases de tournoi et des phases de préparation physique. 3-4 phases de préparation physique de 2 à 3 semaines (cf. Bases de planification). Intégrer des journées sans tennis (vacances/récupération) pour éviter la surcharge. L'école et le tennis (tournois, entraînement) laissent peu de temps pour d'autres activités.	Nb. de matches par saison: 20-30 matches
Plan hebdomadaire	Le plan hebdomadaire est très chargé avec l'école et l'entraînement. Et il faut en plus y caser la récupération et la révision pour les travaux écrits. L'équipe d'entraîneurs doit élaborer un plan équilibré d'effort/récupération avec le joueur.	Nb. d'entraînements par semaine: Jeu libre et matches d'entraînement complètent les entraînements hebdomadaires.
Plan des tournois	L'école ayant la priorité, il faudrait jouer autant de matches que possible en Suisse ou dans les pays voisins. A partir de 16 ans, ne plus jouer que les tournois juniors internationaux (M18) ou les tournois nationaux pour adultes (CSJ).	Le rapport victoires/défaites du joueur devrait s'établir à env. 65%:35% (ou mieux).

15-18 – Planification (pour les professionnels avec programme scolaire allégé)

Auteurs: Beni Linder, Kai Stentenbach

2

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.

Groupe-cible du tableau:

Elèves avec programme scolaire allégé ou joueurs au statut de « professionnels »

Outil de planification	Description	Tournois / Matches
Plan annuel	<p>Le plan annuel est conçu pour le long terme. Objectif: pouvoir disputer les Grands Chelems des juniors à 17 ans pour les filles (18 ans pour les garçons), ce qui suppose un classement autour d'ITF 50. Chez les filles, on peut sauter la catégorie TE M16.</p> <p>Cependant, il faut encore beaucoup de temps pour le développement technique, tactique, la préparation physique et le mental. Un bon mélange de phases de tournoi et de phases d'entraînement/préparation caractérise le plan annuel.</p> <p>Inclure 4 phases de 3 semaines pour la préparation. Les joueuses/eurs avec des déficits techniques, physiques, etc. doivent en outre prévoir des phases d'entraînement plus longues (4-8 semaines) pour recoller à la concurrence (cf. Bases de planification).</p>	<p>A partir de 16 ans, les filles mélangent déjà les tournois juniors int. et les tournois féminins 10K ou 25K. Les garçons jouent plutôt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tournois juniors internationaux • tournois masculins nationaux • tournois masculins internationaux en Suisse
Plan saisonnier (= 6 mois)	<p>La planification saisonnière contient des informations détaillées sur les tournois (lieu, encadrement), ainsi qu'une description qualitative des objectifs saisonniers.</p> <p>Il s'agit de viser une amélioration de la qualité de jeu. Le choix des bons tournois est déterminant dans ce contexte.</p>	<p>30-40 matches par saison.</p> <p>Les tournois sont choisis de manière à ce que le rapport victoires/défaites soit positif.</p>
Plan hebdomadaire	<p>Chaque semaine est différente. L'effort/récupération, la répartition tennis/préparation physique, etc., varient selon les cycles.</p> <p>Il faudrait accorder au joueur 2x 24h de congé.</p> <p>Pas de week-ends fixes sam/dim, le joueur prend congé quand cela cadre avec son emploi du temps.</p> <p>L'équipe d'entraîneurs doit définir le rythme hebdomadaire avec les pics d'effort (quand et comment) et les phases de récupération (combien de temps).</p> <p>Les semaines d'entraînement sont très différentes des semaines de tournoi.</p>	<p>Les efforts physiques doivent être en phase avec les thèmes de l'entraînement tennistique.</p> <p>Les semaines de tournoi ont pour but de pouvoir sortir son meilleur tennis le jour du match. « Moins, c'est parfois plus » !</p>

3

<p>Plan des tournois</p>	<p>Si on rêve de figurer parmi les meilleurs un jour, on devra régulièrement se mesurer à eux pour se positionner ! En plus de grimper au classement, il faut impérativement travailler sur la qualité de jeu, car les points du classement ne servent à rien sur le terrain.</p> <p>On ne peut pas sacrifier des phases de préparation pour disputer des tournois, ce serait manquer de clairvoyance et se solderait tôt ou tard par des baisses de performance. L'expérience confirme de plus en plus qu'il faut se préparer minutieusement pour avoir une chance aux tournois importants.</p>	<p>60-80 matches par an Mélange de tournois juniors intern. et premiers pas dans le tennis adulte. Le passage des filles au tennis adulte intervient plus tôt, les garçons nécessitent un peu plus de temps. Tendances: les filles mettent aussi de plus en plus longtemps pour arriver au niveau des dames.</p>
--------------------------	---	---

