

19-23 – Planification (élite nationale)

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:

Joueurs visant l'élite nationale/but : collègue aux Etats-Unis/classement N2/Top-500 WTA/ATP

Outil de planification	Description	Tournois / Matches
Plan annuel	Le plan annuel n'englobe pas seulement les grands événements tennistiques (tournois, etc.), mais aussi les examens importants et les phases de préparation pour l'école/les études. Une action concertée permet de se concentrer tantôt sur le tennis, tantôt sur l'école/les études. On pourra éventuellement profiter des phases de forte sollicitation scolaire pour les blocs de préparation physique et ainsi rythmer les journées en alternant effort physique et intellectuel.	Malgré l'école/les études, le joueur devrait accumuler entre 40 et 60 matches par an. Participation aux tournois internationaux pendant les vacances scolaires et les pauses entre les semestres.
Plan saisonnier (= 6 mois)	Le plan saisonnier sert de fil conducteur concret dans la constellation complexe entre école/études et carrière tennistique. Des objectifs intermédiaires sont fixés qui détermineront les phases d'entraînement et de tournoi. Sollicité à la fois par les études et le tennis, le joueur risque de se rendre aux tournois en étant moins bien préparé. Une planification judicieuse doit permettre d'éviter ce problème (assez de temps pour l'entraînement), c'est important pour la confiance en soi. Aux études, il faut se préparer aux examens. Même chose au tennis: planification et objectifs clairs.	20-30 matches/saison
Plan hebdomadaire	Le plan hebdomadaire est bourré de tennis et d'études. Ce va-et-vient est éprouvant. Il faut aussi prévoir une fenêtre de temps pour la vie privée (famille, amis) afin de préserver l'équilibre du joueur. Mais il est clair que l'ambition se paie au prix d'un engagement énorme, au tennis comme aux études et on doit renoncer à beaucoup de choses !	En semaine on s'entraîne et le week-end, on dispute des tournois (nationaux) pour s'aguerrir à la compétition.
Plan des tournois	Le plan prévoit un mélange de tournois nationaux et internationaux. Le nombre des tournois internationaux est tributaire du niveau de jeu. Il faut bien s'y préparer pour que cela en vaille la peine!	L'école ayant la priorité, il faut privilégier les matches en Suisse et dans les pays voisins.

19-23 – Planification (élite internationale)

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:

Joueurs avec une carrière internationale/professionnels à 100%

Outil de planification	Description	Tournois / Matches
Plan annuel	<p>Le plan annuel ne peut être élaboré que dans la mesure où les tournois ATP/WTA/ITF sont publiés. On ne peut donc pas tout prévoir pour 12 mois.</p> <p>La planification du plan annuel devient progressive, avec le risque de perdre le fil (les objectifs de long terme).</p> <p>En plus (et d'autant plus), le joueur professionnel doit raisonner en phases de tournoi et phases de préparation. La flexibilité peut et doit être plus grande que chez les M18. Exemple: plusieurs journées abrégées de préparation physique dans une période peuvent compter comme « phase intensifiée » (presque de préparation).</p> <p>Le joueur devient un athlète de tennis. Dès qu'il a atteint ce niveau, on peut faire des « réglages de précision ». Le travail de base athlétique est fait, sa maîtrise du jeu très pointue.</p> <p>Souvent, c'est le mental qui doit encore beaucoup se développer pour que le joueur passe à un niveau de jeu supérieur.</p> <p>A la fin de l'année, le joueur doit prévoir des vacances, puis effectuer une préparation de 4 à 6 semaines. Les matches de ligue (p.ex. en France) sont les bienvenus pour les longues phases de préparation (5-7 semaines).</p>	<p>60-80 matches par an.</p> <p>Il faut chercher à former des blocs de tournois où on ne doit pas trop voyager.</p> <p>La surface sera un critère à considérer pour assurer la constance dans la tactique de jeu, le rythme, la technique de frappe et de course.</p> <p>On peut ainsi bâtir sa confiance en soi.</p>
Plan saisonnier (= 6 mois)	<p>Selon le classement, la saison s'articulera autour des Grands Chelems. Chaque grand tournoi (important) ou phase de tournoi sera ainsi précédé d'une préparation.</p> <p>Ce qui compte, c'est d'utiliser à bon escient les jours entre les tournois. Faire jour après jour ce qui doit être fait! L'équipe d'entraîneurs et le joueur doivent entretenir un dialogue permanent. Décider quand il y aura des pauses, des unités dures, des unités de préparation physique, des voyages, etc. Là aussi, il faudra penser au développement à long terme du joueur.</p>	<p>On ne sait jamais comment ça va se passer au tournoi. Après chaque période de tournoi, il faudra donc faire un état des lieux. Est-ce que l'agenda est toujours correct ?</p> <p>Faut-il plus de matches, d'autres tournois que ce qui était prévu, des catégories plus simples ou faut-il au contraire « revoir le programme de jeu à la hausse » ?</p>

3

Plan hebdomadaire	<p>Chaque semaine est différente. Et elle ne commence pas forcément le lundi, ni ne finit le vendredi. On compte les jours jusqu'au prochain départ et on établit le programme en conséquence, avec les objectifs au long cours et les possibilités à court terme.</p> <p>Voici à quoi pourrait ressembler la planification d'une journée :</p> <p>2x tennis/1x condition 1x tennis/2x condition 1x tennis/1x condition</p> <p>Il faudra concilier les efforts de l'entraînement tennistique et de la préparation physique avec les mesures de récupération (massage).</p>	<p>Il faudra profiter des semaines d'entraînement pour prévoir des unités intensives et aussi plus longues.</p> <p>En phases de tournoi, les unités sont souvent abrégées. Il manque le volume. Mais après une phase prolongée de tournoi (à volume réduit), il faudra augmenter la dose avec prudence en prévoyant aussi des journées de repos.</p> <p>Plus on se rapproche du prochain tournoi, plus les sets et les matches d'entraînement deviennent importants.</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>
Plan des tournois	<p>Le plan des tournois est conçu soit en fonction du groupe d'entraînement, soit d'après les désirs individuels du joueur – tout dépend de son budget !</p> <p>Au sein d'un bloc de tournois, regrouper les tournois de manière à devoir voyager le moins possible !</p> <p>Les tournois sont choisis en fonction de la catégorie, du pays, du continent, de la surface, des expériences passées, etc.</p> <p>Une phase de tournoi comprend normalement 3 à 6 tournois qui ne doivent pas nécessairement être joués tous d'un trait.</p> <p>Au pic de la saison (été), il est aussi possible d'enchaîner (chronologiquement) deux phases de tournoi.</p>	<p>De novembre à janvier, on dispute normalement moins de matches que de juin à septembre.</p> <p>L'offre de tournois est moins étendue durant les mois d'hiver, les voyages coûtent souvent plus cher et de ce fait, même l'affiche des petits tournois est généralement plus belle.</p> <p>Se présenter tôt sur les lieux d'un tournoi afin de pouvoir s'entraîner sur place avec les joueurs du top.</p>