

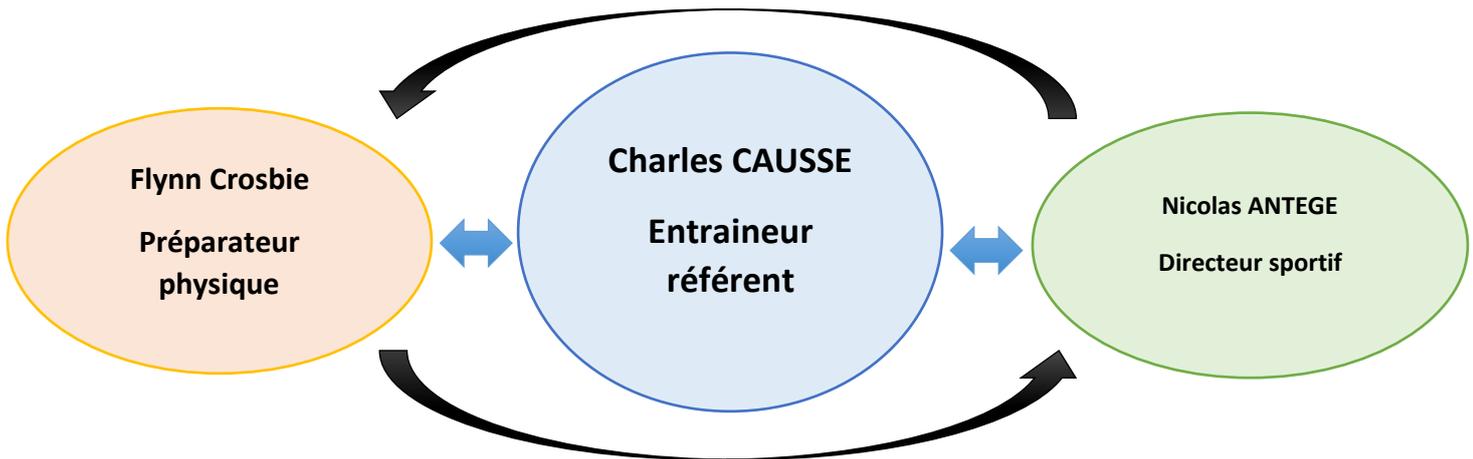


Sommaire

1) Organisation du groupe compétition.....	p.2
2) Le contenu d' entraînement.....	p.3
3) Les groupes.....	p.4
4) Rappel des nouvelles actions mises en place.....	p.5
5) Tutoriel pour les parents non-issus du tennis.....	p.6
6) Le niveau régional.....	p.7
7) La charte de respect des objectifs.....	p.8
8) Lettre à moi-même « je rêve de ».....	p.9

1) Organisation du groupe compétition

L' équipe pédagogique



Semaine type d' entraînement

Une semaine type d' entraînement est composé de minimum 2 heures 30 de tennis encadré + 1 heure de préparation physique qui est offert par le club. (Cours particuliers en option : 25€/heure pour les enfants du groupe élite)

En termes de pratique libre, tous les joueurs et joueuses ont un accès illimité aux terrains pour venir jouer entre eux quand ils le souhaitent.

Afin d' optimiser au mieux la performance, il est nécessaire de jouer en dehors des entraînements pour automatiser le travail technique, développer une identité de jeu et gagner en expérience de matchs.

Les enfants sont choisis d' une année à l' autre selon plusieurs critères :

- La motivation
- Le niveau de jeu
- Le classement
- La progression
- LE NOMBRE DE TOURNOIS OFFICIELS DISPUTES DANS LA SAISON

Objectifs du groupe compétition

- Accompagner les enfants dans leur passion en élevant le degré d' exigence.
- Former des compétiteurs de club : Nous présentons des équipes jeunes aux championnats interclubs de la ligue de Paris.
- Former des champions : Notre club a reçu le label club formateur de la fédération française de tennis, nous présentons aussi chaque année des enfants de -7 ans aux détectations.

C' EST L' ASSOCIATION DES ENTRAINEMENTS, DU JEU LIBRE ET DE LA COMPETITION QUI GENERE LE PLUS DE PROGRES CHEZ L' ENFANT !

2) Le contenu d' entraînement

Les phases de jeu :

- Mise en jeu : Service/retour.
- Construction du point : Créer le déséquilibre ou le rétablir.
- Attaque : Finition du point avec coups de finitions.
- Défense/Contre-attaque : Empêcher la finition du point.

Les procédés d' entraînement :

- L'exercice technique : Sensibilisation du joueur ou de la joueuse sur un aspect précis.
- La situation : Travail d'une action de jeu en opposition avec des contraintes dissociées.
- Le jeu : Jeu où tous les joueurs ont les mêmes objectifs.

Déroulement d' une séance type :

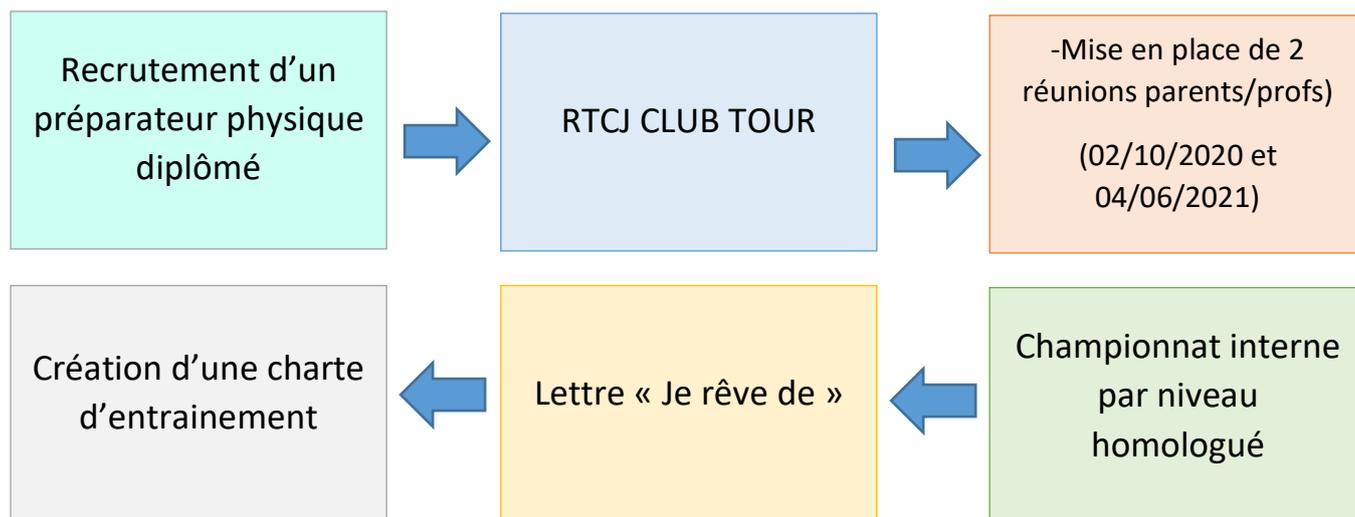
- 1) Jeu d' échauffement, éveil musculaire, sensitif
 - 2) Travail précis technique ou tactique
 - 3) Situation fermée pour répétition et automatisation
 - 4) Ouverture de la situation pour se rapprocher du match
- La phase « Mise en jeu » est travaillée à chaque séance parce que ce sont les premiers coups d' un point, donc les plus importants.
 - Les séances avant les compétitions sont consacrées à renforcer les points forts des élèves afin de développer la confiance en soi.

3) Les groupes (page suivante)

Tous les numéros sont disponibles sur le tableau pour que vous puissiez contacter quand bon vous semble d' autres joueurs et joueuses pour jouer en dehors des cours.

Les poules des championnats internes seront affichées sur le mur d' affichage au club.

4) Rappel des nouvelles actions mises en place



Toutes les actions sont mises en places pour développer au mieux le niveau de jeu des joueurs et joueuses du centre d'entraînement.

« Travail collaboratif »

Un environnement familial en cohérence avec le projet.

Nos points à améliorer :

- Pas assez de jeu libre
- Pas assez de tournois en autonomie

Nos points forts :

Depuis 2 ans, nous sommes en plein renouvellement d'effectif, avec un groupe élite de plus en plus jeune. Ces nouvelles générations sorties du mini-tennis commencent petit à petit à se révéler au grand jour avec des projets de niveaux régionaux ou départementaux.

Chaque année, notre objectif est de repérer le maximum de jeunes qui représenteront plus tard le club dans nos équipes.

Nos valeurs : le respect, le fair-play, l'honnêteté, l'intégrité, la maîtrise de soi.

5) Tutoriel pour les parents non-issus du tennis

Les classements

Tout d'abord, il existe 4 séries en tennis (4ème, 3ème, 2nd et 1ère série). On retrouve différents classements par séries :

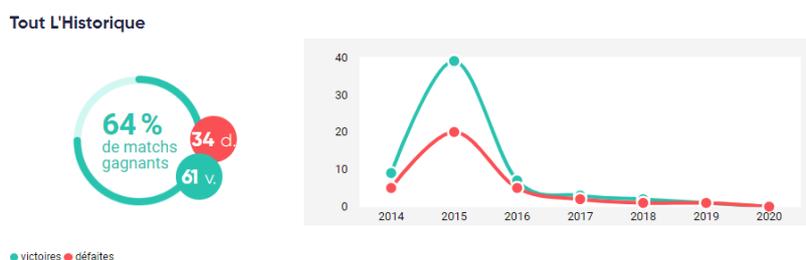
- 4ème série = 40 ; 30/5 ; 30/4 ; 30/3 ; 30/2 ; 30/1
- 3ème série = 30 ; 15/5 ; 15/4 ; 15/3 ; 15/2 ; 15/1
- 2nd série = 15 ; 5/6 ; 4/6 ; 3/6 ; 2/6 ; 1/6 ; 0 ; -2/6 ; -4/6 ; -15 ; Promotion
- 1ère série = La première série regroupe les meilleurs joueurs français, du n°1 au n°30 chez les joueurs et de la n°1 à la n°20 chez les joueuses.

Il suffit de faire un match pour obtenir son premier classement 40. Ensuite, les victoires rapportent des points et chaque fin de mois il y a un classement intermédiaire.

Espace TEN UP

Chaque licencié de la FFT à un espace licencié sur TEN UP.

Les codes sont envoyés par mail directement par la FFT, ensuite, vous pouvez suivre le déroulé de vos performances avec vos classements actuels, votre palmarès ainsi que vos victoires et défaites.



Inscription à un tournoi (sur ordinateur)

Pour s'inscrire à un tournoi, il suffit d'aller dans la rubrique JOUER puis TROUVER -> Une compétition. Ensuite il faut renseigner l'épreuve (Simple messieurs ou simple dames), préciser la catégorie d'âge et le type de compétition (Tournois, TMC).

Il faut maintenant contacter le juge arbitre en renseignant son numéro de licence et ses disponibilités.

Une fois arrivé au tournoi 15 min avant pour s'échauffer, il faudra présenter un certificat médical datant de moins de 6 mois indiquant que l'enfant est apte à participer au tennis en compétition.

Réservation d'un terrain dans le club (sur ordinateur)

Il faut aller dans la rubrique JOUER puis RESERVER -> Dans mon club.

Ensuite vous devrez sélectionner un jour puis appuyer sur un créneau et pour finir renseigner le nom de votre partenaire pour valider.

L' attitude des parents pendant la compétition

Vous allez être les principaux acteurs de la carrière de votre enfant, il va donc falloir être vigilant sur beaucoup de détails.

<https://www.psychologiesport.fr/sportif-parents/>

- Un discours positif pour rassurer l' enfant (il est déjà assez stressé, essayons de ne pas en rajouter)
- Ne pas montrer de gestes d' humeur pendant les matchs, encourager de temps en temps sans prendre trop de place.
- Si un problème survient, appelez le juge arbitre et ne prenez pas partie.
- Veillez à ce qu' il/elle soit dans un environnement rassurant, protecteur avant la compétition.
- C' est SON projet, et vous êtes les coordonnateurs du projet.

Cependant, votre implication sera primordiale dans sa progression !!

6) Le niveau régional

Voici maintenant le tableau des objectifs de temps de jeu des meilleurs jeunes nationaux :

Ce tableau est un moyen de vous faire comprendre que pour devenir un champion ou une championne, il faut travailler dur ! Et que celui ou celle qui travaille le plus sera toujours récompensé(e)

<u>Année 2019</u>	Terrain et Format de Jeu	ENTRAINEMENTS				COMPETITIONS
AGE		ENTRAINEMENTS INDIVIDUELS	ENTRAINEMENTS COLLECTIFS	JEU LIBRE OU MATCHS ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT PHYSIQUE	NOMBRE DE MATCHS PAR AN
7 ans (2012)	T 5-7 : 12m (1) balle rouge	1 séance d'1h / 10 sem	2 séances d'1h00 / sem	1 séance / sem	Jeux Sportifs	25 matches / an
8 ans (2011)	18m - balle souple	1 séance d'1h / 20 sem	2 séances d'1h00 / sem	1 séance / sem	2 séances de 30 min / sem	30 matches / an
9 ans (2010)	23,77 - balle intermédiaire	1 séance d'1h30 / sem	2 séances d'1h30 / sem	1 séance / sem	2 séances de 45 min / sem	40 matches / an
10 ans (2009)	23,77 - balle * intermédiaire	2 séances d'1h / sem	2 séances d'1h30 / sem	1 séance / sem	2 séances de 1h / sem	60 matches / an
11 ans (2008)	23,77 - balle traditionnelle	2 séances d'1h30 / sem	2 séances d'1h30 / sem	1 séance / sem	3 séances de 1h / sem	70 matches / an
12 ans (2007)	23,77 - balle traditionnelle	2 séances d'1h30 / sem	2 séances de 2h / sem	2 séances / sem	4 séances de 1h / sem	80 matches / an
13/14 ans (2006-2005)	#	2 séances d'1h30 / sem	2 séances de 2h / sem	2 séances / sem	4 séances de 1h30 / sem	90 matches / an

(1) Evolution sur 18 m - balle souple : pour les meilleurs enfants de 7 ans (2012) de niveau interrégional - 12 m et balle rouge pour tous les autres !

* Balle intermédiaire pour les garçons et les filles de niveau départemental et balle « dur » pour le niveau national.

- 2 ou 3 entraînements de tennis par semaine de 1h à 1h30 selon le niveau et l'âge,
- 1 entraînement physique de 1h par semaine,
 - un suivi personnalisé toute l'année
- accès permettant de venir jouer en dehors des entraînements.

CHARTRE DU CENTRE D'ENTRAÎNEMENT DU RTCJ

Article 1 :

Nombre de matchs à effectuer au cours de l'année sportive :

- 6/8 ans : Participer au championnat interne
- 9/10 ans : un minimum de 10 matchs que ce soit en championnat d'équipe ou en tournoi individuel,
- 11/12 ans : un minimum de 12 matchs que ce soit en championnat d'équipe ou en tournoi individuel,
- 13/14 ans : un minimum de 15 matchs que ce soit en championnat d'équipe ou en tournoi individuel,
- 15/16 ans : un minimum de 20 matchs que ce soit en championnat d'équipe ou en tournoi individuel.

Article 2 :

Être assidu à tous les entraînements que ce soit tennis ou physique, en se montrant motivé.

Article 3 :

Venir régulièrement jouer avec d'autres membres du centre d'entraînement ou des adhérents du club.

Article 4 :

Être présent aux différentes animations du club, et participer aux championnats et tournois interne au club.

Article 5 :

Être muni du matériel nécessaire pour la pratique du tennis que ce soit à l'entraînement ou en compétition :

- Chaussure de tennis, plus chaussures de running pour aller courir
- Sac contenant: 2 raquettes cordées, pansements, serviette, corde à sauter, bouteille d'eau, tee-shirt de rechange, barres céréales.

Article 8 :

Avoir une attitude irréprochable que ce soit à l'entraînement ou en compétition :

- En avance à l'entraînement, échauffé pour entrer sur le court
- Ne pas baisser les bras et toujours garder le sourire
- Pas de jet de raquette, pas d'insultes
- Ne pas manquer de respect à son partenaire, adversaire ou entraîneur,
- Respecter les couleurs du club (en équipe comme en individuel).

Article 9 :

En championnat d'équipe :

- avoir l'esprit d'équipe,
- encourager ses coéquipiers,
- être présent pour tous les matchs,
- rester du début jusqu'à la fin de la rencontre.

Si l'un de ces articles n'est pas respecté, le joueur ou la joueuse risque de ne plus être repris l'année suivante au centre d'entraînement, les places étant comptées.

Si le joueur ou la joueuse ne respecte pas cette charte, nous estimons qu'il n'a pas la motivation nécessaire pour jouer au tennis en compétition, et nous respecterons son choix de continuer à jouer en loisir.

Nom:

Parents ↓

Joueur (se) ↓

Prénom :



« Je rêve de »



Je m'appelle _____ et ce que je me souhaite pour cette saison 2020/2021 (progression, résultats, épanouissement, découvertes, développement personnel) en tant que membre du groupe élite :

Exemple : Pour cette saison je rêve de respecter la charte d'entraînement, être présent à tous les cours, progresser physiquement et mentalement, découvrir des nouvelles tactiques, devenir le meilleur joueur du club, être la première au classement RTCJ CLUB TOUR etc...

Date : / /