



MODÈLE INTÉGRAL DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR



Un projet comme celui-ci nécessite des compétences, de l'expérience, de la collaboration, des efforts, de l'engagement et du travail d'équipe, et Tennis Canada souhaite remercier les contributeurs, supporteurs et partenaires suivants :

- Les entraîneurs du secteur privé, les clubs, les académies, les dirigeants et le personnel des associations provinciales et territoriales de tennis pour leurs contributions et leurs commentaires tout au long des différentes étapes du processus de recommandations en matière d'entraînement et de compétition.
- L'équipe de direction de Tennis Canada pour son soutien et ses commentaires :
 - Anne Belliveau
 - Annie Blanchette
 - Eva Havaris
 - Gavin Ziv
 - Hatem McDadi
 - Marie-Renée Boisclair
 - Michael Downey
 - Rob Swann
- Le conseil d'administration de Tennis Canada
- Le personnel des services de soutien de Tennis Canada

Groupe de travail du DLTA

Guillaume Marx
Hatem McDadi
Janet Petras
Jocelyn Robichaud
Marie-France Mercier

Collaborateurs

Jeff Lander
Mélicca Lacroix
Nicolas Perrotte
Sommer Christie
Les entraîneurs nationaux et le personnel de la haute performance de Tennis Canada
Le personnel du service de la participation et des partenariats

Experts-conseils du DLTA

LBB Stratégies (Benoit Girardin)
FSQ Consulting (Taryn Lipschitz, Matt Young)
Dr Mark Kovacs
Dre Dana Sinclair
Les dirigeants internationaux du tennis et du sport pour avoir transmis leurs connaissances

TABLER DES MATIÈRES

BIENVENUE

Nous sommes reconnaissants envers tous les dirigeants du secteur privé, les clubs, les académies, les associations provinciales de tennis, les bénévoles, les parents, les joueuses, les joueurs, les familles, le personnel et les membres du CA qui, par leur leadership, ont fourni l'inspiration nécessaire au succès du tennis canadien au cours des dernières décennies.

Le tennis canadien a beaucoup progressé depuis 40 ans. Comme il faut un village pour élever un enfant, il faut aussi plusieurs personnes pour aider à grandir, à développer et à promouvoir notre grand sport et pour permettre au Canada de devenir un pays de première importance.

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont fortifié notre sport au Canada et, spécialement, les personnes qui ont contribué à bâtir le Modèle intégral de développement du joueur.

Notre succès est un effort collectif et nous sommes reconnaissants de la contribution de tous. L'engagement et le sacrifice dont ont fait preuve les joueurs et les joueuses, les familles et les entraîneur(e)s tout au long du parcours ont été admirables. L'énergie et les ressources nécessaires pour réaliser le potentiel d'un(e) joueur/joueuse sont réelles et les récompenses en valent la peine. Le parcours n'est pas facile, mais les récompenses transcendent la victoire, car le caractère et les compétences développés sont les clés qui permettent de former de meilleures personnes. Bon nombre de nos joueuses et joueurs ont des histoires inspirantes; elles/ils ont travaillé fort pour surmonter l'adversité et sont des modèles pour plusieurs Canadiens.

Notre sport a célébré la diversité, l'inclusion et l'accessibilité tout en suscitant la fierté et l'inspiration pour de nombreuses personnes qui jouent et aiment le tennis. Nous continuerons de travailler dans ces domaines et nous souhaitons éliminer d'autres obstacles pour rendre notre sport plus diversifié, équitable, accessible et inclusif pour les filles et les femmes, les personnes ayant un handicap, les peuples autochtones, les nouveaux arrivants au Canada, la communauté 2SLGBTQI+, les personnes vieillissantes, ceux et celles qui vivent dans la pauvreté et les collectivités isolées.

Les années de travail acharné de nombreuses personnes ont mené à un succès historique et se sont traduites par la réalisation de notre mission sans but lucratif qui vise la croissance, le développement, la promotion et l'amélioration de la santé et du bien-être des Canadiens grâce à des expériences de tennis enrichissantes. Le fait d'avoir des vainqueurs de tournois du Grand Chelem en simple, en double et en double mixte, des joueurs et joueuses parmi les dix premiers, des médaillés d'or parapanaméricains, paralympiques, olympiques, des Coupes Davis et Billie Jean King, a contribué à inspirer de nombreux Canadiens. Nous nous efforçons d'être un pays de tennis de premier plan.



Hatem McDadi,

Vice-président principal du développement de la haute performance

Nous croyons que tous les Canadiens devraient avoir l'occasion de jouer et de prendre plaisir au tennis dans un environnement qui leur permet de développer leur plein potentiel sur le terrain et à l'extérieur. Le Modèle intégral de développement du joueur a été conçu comme un guide pour franchir les diverses étapes et suivre un cheminement qui permettra aux joueurs et aux joueuses d'aimer le tennis pour la vie.

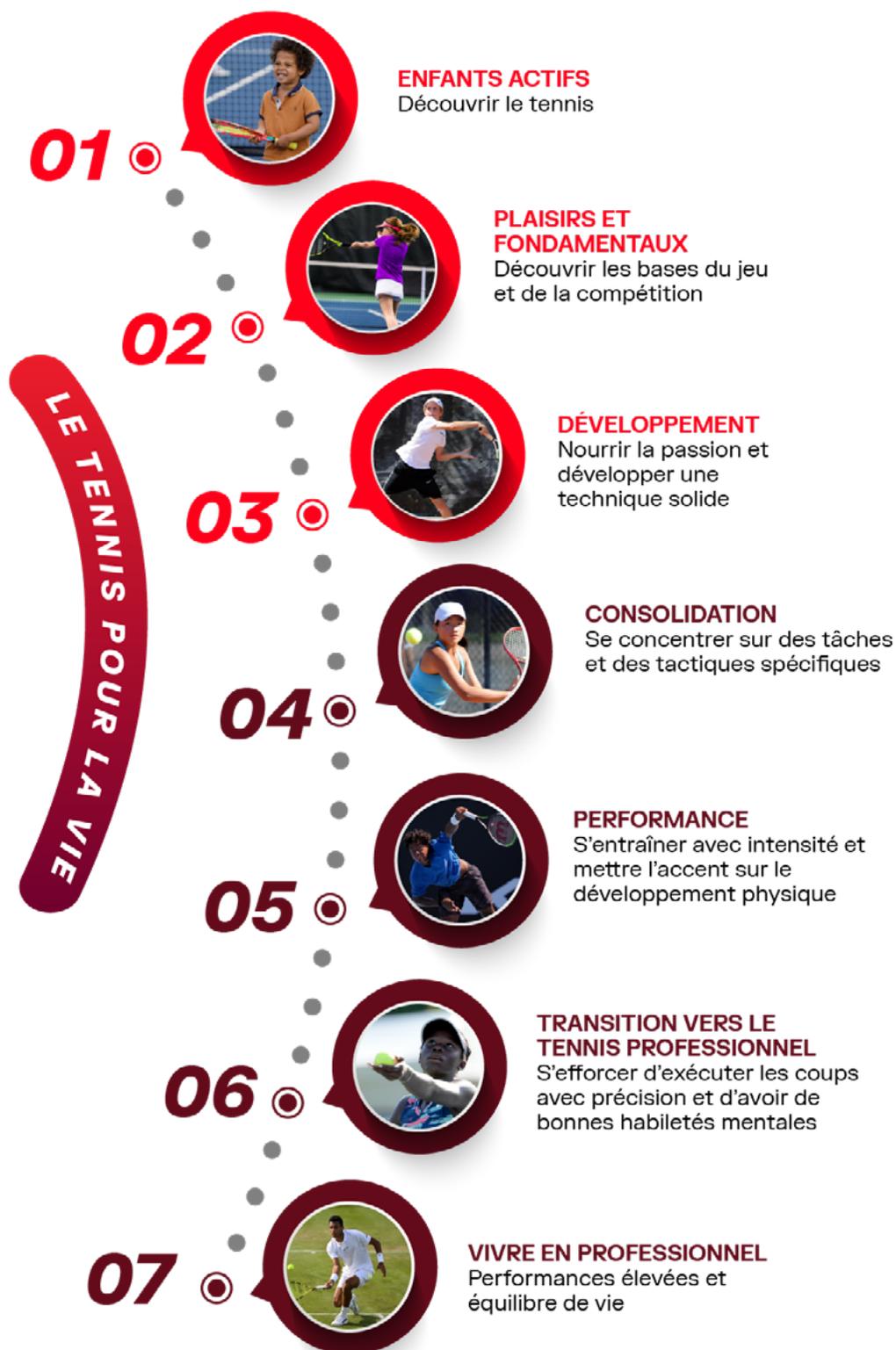
Avec cet objectif en tête, le tennis canadien aspire à faire partie des pays dominants en créant des expériences de tennis positives pour tous dans un environnement sûr, accueillant et inclusif. De plus, le Modèle intégral de développement du joueur a été créé à partir de pratiques exemplaires et il vise à aider chaque joueur et chaque joueuse à suivre sa propre voie pour maximiser son potentiel. Nous croyons que le tennis devrait être le sport de choix pour tous les Canadiens en raison des multiples bienfaits qu'il procure, y compris le plaisir et le bien-être, l'amélioration de la santé physique et mentale, les liens sociaux et le renforcement des aptitudes de la vie quotidienne. Il offre également un moyen de faire partie de l'élite mondiale et de se classer parmi les 100 premiers du monde, avec le potentiel de faire encore mieux.

Développer des êtres humains et des joueurs et joueuses remarquables

Depuis les premières balles jusqu'au plus haut niveau de performance, le Modèle intégral de développement du joueur (MIDJ) offre des recommandations et des indicateurs de performance pour atteindre son plein potentiel et, ultimement, apprécier le tennis pour la vie. Ce cheminement complet permet de former les meilleurs joueurs et joueuses de tennis et de meilleurs êtres humains qui serviront de modèles pour la prochaine génération d'athlètes, de partisans et de... Canadiens.



Modèle intégral de développement du joueur





MIDJ: un modèle axé sur le cheminement

Ce modèle vise à construire un écosystème qui favorise un environnement permettant aux joueurs de progresser, de s'améliorer et d'atteindre leur potentiel. Offrir la meilleure expérience possible, dans le meilleur environnement possible, le plus longtemps possible. Il renforce l'idée que le développement à long terme concerne à la fois la performance et l'engagement dans l'activité physique pendant toute la vie.

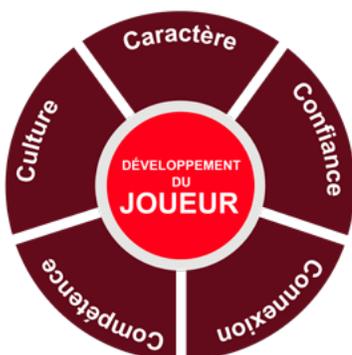
Le développement des athlètes est un long processus. Nous reconnaissons que la pratique du sport et de l'activité physique devrait être différente selon l'étape de développement d'une personne.

Pour les joueurs de compétition, le processus développe l'athlète dans son ensemble à travers les 5C de l'entraînement pour fournir les outils nécessaires à la réussite à différents niveaux et, finalement, sur la scène mondiale. Pour les joueurs et joueuses de niveau récréatif, nous voulons créer un environnement qui les valorise et augmente leurs ambitions. Pour ceux qui désirent simplement se détendre et échapper au stress de la vie, nous souhaitons offrir un environnement détendu et accessible.

Un développement efficace exige l'harmonisation de TOUTES les parties de l'écosystème, des programmes communautaires à l'excellence ciblée, en s'appuyant sur plusieurs partenaires.

Les 5C de l'entraînement

Le cadre repose sur les 5C du développement des compétences, ce qui aide à former un athlète et un être humain équilibré à partir des composantes suivantes:



LES 5C

1

Culture:

Addition de toutes nos attitudes et actions, verbales et non verbales, sur et en dehors du terrain. La bonne façon de faire les choses.

2

Caractère:

Habiletés de leadership à tous les âges et à toutes les étapes de développement.

3

Confiance:

Développement psychologique pour soutenir la confiance en soi, et le processus pour développer la résilience.

4

Connexion:

Développement social et émotif axé sur les relations avec les autres, et établissement de la connectivité dans un monde de plus en plus déconnecté.

5

Compétence:

Selon l'âge et les étapes, développement tactique, technique et physique à partir des habiletés motrices fondamentales et d'un entraînement spécifique au sport.



PLUS D'UNE VOIE VERS LE SUCCÈS INTERNATIONAL

CHEMINEMENT VERS LE TOP 100

Il y a plus d'une façon d'atteindre l'excellence au tennis. De nombreux joueurs accomplis commencent à jouer au tennis dès leur plus jeune âge, tandis que d'autres entament leur parcours à un stade plus avancé et jouent également au tennis à l'université, ce qui leur laisse plus de temps pour se développer de manière holistique.

En cours de route, en fonction de l'évolution du développement du joueur, certains joueurs resteront plus longtemps dans les premières étapes que d'autres et, à un âge plus avancé, certains entreront plus rapidement sur le circuit professionnel que d'autres.

Avec ces éléments en tête, nous avons identifié le cheminement de quatre joueurs/ joueuses en fonction de l'historique de joueurs(ses) qui ont atteint le top 100 de l'ATP et de la WTA. L'entraînement et les compétitions varient selon le cheminement (voir annexe A: **Recommandations pour le volume d'entraînement et de compétition**). Nous avons des exemples de Canadiens comme Félix Auger-Aliassime, Denis Shapovalov, Bianca Andreescu, Leylah Annie Fernandez, Rebecca Marino, Carol Zhao et Brayden Schnur qui ont emprunté des voies différentes. À l'échelle internationale Serena et Venus Williams, Rafael Nadal, Lorenzo Sonego, Jannick Sinner, Nuria Párrizas Díaz, Coco Vandeweghe, Ben Shelton, Ashleigh Barty, et Danielle Collins ont utilisé divers cheminements, soit l'un des quatre modèles qui suivent ou une soit une combinaison de ceux-ci.



LE TOP 100

Nous reconnaissons que chaque joueur/joueuse peut bénéficier de conditions d'entraînements différentes en égard à ses habiletés et à son degré de maturité. Néanmoins, le MIDJ a identifié quatre cheminements et y a ajouté les clés de l'entraînement, de la compétition et du développement des habiletés à chaque étape :

Cheminement A* Description	<p>A commencé à jouer à 5-6 ans et sa famille a choisi très tôt le tennis comme sport principal. Actif dans d'autres sports ou activités, mais seulement comme sport ou activité complémentaire.</p> <ul style="list-style-type: none">• A atteint le top 100 à 19-21 ans et, quelques années plus tard, le top 50.
Cheminement B* Description	<p>A commencé à jouer à 6-7 ans et a pratiqué d'autres sports jusqu'à l'âge de 12-13 ans où il/elle a choisi de se consacrer au tennis. A eu de multiples expériences dans d'autres sports et activités physiques surtout avant d'avoir 12-13 ans.</p> <ul style="list-style-type: none">• A atteint le top 100 à 19-21 ans et, quelques années plus tard, le top 50
Cheminement C* Description	<p>A commencé à jouer au tennis plus tard que les joueurs ou joueuses A et B, soit vers 9-11 ans. A pratiqué d'autres sports et, à 13-15 ans, s'est consacré au tennis. A été très actif à un jeune âge dans d'autres sports de compétition ou activités physiques.</p> <ul style="list-style-type: none">• A atteint le top 100 à 22-23 ans et, après quelques années, le top 50
Cheminement D* Description	<p>A d'abord suivi les étapes A, B et C, puis est demeuré à l'étape 6 pendant longtemps (ou entre les étapes 5 et 6). Cette période prolongée pour terminer l'étape 6 peut découler de plusieurs facteurs: guérir d'une longue blessure, lutter pour trouver la force mentale (telle qu'identifiée à l'étape 6), opter pour le tennis universitaire (NCAA, etc.) pour jouer chez les professionnels après l'obtention de son diplôme.</p> <ul style="list-style-type: none">• A atteint le top 100 à l'âge de 22 à 25 ans en moyenne et, quelques années plus tard, le top 50.

LES SEPT ÉTAPES ET LE TENNIS POUR LA VIE

En plus des quatre cheminements distincts pour mener vers le top 100, le MIDJ propose sept étapes de développement selon le cheminement que les joueurs/ joueuses ont choisi.

Cet outil fournit des renseignements importants pour chaque étape, y compris les sujets suivants :

- Introduction aux indicateurs de développement et de rendement pour chaque étape
- Caractéristiques de développement de chacun des 5C
- Éléments clés de chaque étape, ainsi que des outils supplémentaires pour aider à guider les joueurs, les entraîneurs et les parents sur les besoins requis pour se développer de manière optimale à chaque étape
- Cadre d'évaluation
- Une analyse détaillée des différents éléments liés à l'entraînement, à la compétition et au développement des compétences et des caractéristiques clés pour ces étapes

Spécialisation précoce, normale ou tardive

Chaque route vers le sommet est unique. Nous encourageons les familles, les athlètes, les entraîneurs et les groupes de soutien à déterminer ce qui est préférable pour eux. Le travail effectué par David Epstein est utile afin de mettre tout cela en perspective tout en respectant les quatre cheminements identifiés plus tôt et en les adaptant au développement de chaque athlète. Les éléments suivants résument les recherches et les commentaires à évaluer quand on commence le voyage.

De nombreux experts estiment que quiconque souhaite développer des habiletés spécifiques, jouer d'un instrument ou briller dans un domaine devrait commencer tôt, se concentrer intensément et accumuler le plus d'heures d'entraînement possible. Si vous tardez à le faire, vous ne pourrez pas rattraper ceux qui ont une longueur d'avance. Mais un examen plus attentif fondé sur l'analyse des athlètes les plus performants du monde, des professionnels aux lauréats du prix Nobel, montre que la spécialisation précoce est l'exception et non la règle.

David Epstein a étudié les sportifs, artistes, musiciens, inventeurs, chercheurs et scientifiques les plus performants du monde. Il a conclu que dans la plupart des domaines, surtout les plus complexes et imprévisibles, les généralistes performant mieux. Ils trouvent leur voie plus tard et ils jonglent avec de nombreux intérêts plutôt que de se concentrer sur un seul. Ils sont également plus créatifs, plus polyvalents et plus tôt aptes à établir des liens avec divers domaines que les spécialistes ne voient pas.



Provocateur, rigoureux et captivant, le livre *Range* de David Epstein plaide de manière convaincante en faveur de la culture de l'erreur. Échouer à un test est la meilleure façon d'apprendre. Les gens qui abandonnent fréquemment finissent par avoir les carrières les plus enrichissantes. Les inventeurs les plus percutants embrassent plusieurs domaines plutôt que de se limiter à un seul. Alors que les experts se cloisonnent davantage, les ordinateurs maîtrisent plus de compétences autrefois réservées aux humains, ce qui permet aux personnes qui ont l'esprit ouvert et qui s'intéressent à des expériences et des perspectives diverses de mieux avancer. Peu importe le moment où vous choisissez le tennis, il existe un cheminement pour aimer le tennis pour la vie.

Le cheminement du tennis pour la vie



Le MIDJ comprend le cheminement du tennis pour la vie et reconnaît que l'écrasante majorité des personnes qui jouent au tennis s'intègrent au tennis pour la vie. Elles construisent une base solide dans les trois premières étapes du Modèle, puis progressent vers le tennis ou un sport de leur choix pour le plaisir, la satisfaction ou les bienfaits pour la santé. Certains participent à des compétitions, d'autres non. Peu importe le parcours, ou à quels stades ils quittent le niveau compétitif, tous les participants finissent au Tennis pour le vie, soit en :

Participant aux compétitions/ancien participant de haute performance

Pour ce participant, l'accent porte sur les matchs et l'entraînement. Les participants aiment la compétition stimulante et maintiennent un mode de vie sain et actif pour s'adapter à un entraînement de grande intensité. À ce niveau, on encourage le leadership au sein de la collectivité du tennis.

Compétitif pour la vie

Cette étape s'adresse à ceux qui participent à des tournois dans une structure formelle, que ce soit dans les catégories U14, U16, U18, les ligues et les tournois, les tournois en fauteuil roulant et les compétitions internationales ITF. À la différence de l'étape suivante, ces joueurs/joueuses s'efforcent de s'améliorer et de gagner. Ils s'entraînent en conséquence.

En forme pour la vie

Cette étape s'adresse aux personnes qui participent pour profiter du tennis et de l'activité physique. De temps à autre, elles peuvent participer à des compétitions à un niveau récréatif, mais ce n'est pas leur objectif principal. En forme pour la vie décrit aussi ceux qui pratiquent une activité physique non sportive.

Leaders du sport et de l'activité physique

Cette étape porte sur les personnes qui contribuent autrement qu'en tant que joueur/joueuse ou participant au sport ou à l'activité elle-même. On parle des entraîneurs, des instructeurs, des officiels, des administrateurs, des experts en sciences du sport et en médecine du sport.

On identifie huit éléments essentiels pour être en santé à l'âge adulte et bien vieillir. Ils constituent les éléments de base du tennis pour la vie et assurent la longévité de la personne. Ces huit éléments sont interdépendants et chacun est nécessaire pour être en forme pour la vie.

- Une activité physique appropriée
- La fonction cognitive
- Le bien-être psychologique
- Les liens sociaux
- S'ouvrir aux changements de la vie
- Traiter les maladies chroniques
- Surveiller son alimentation
- Le concept de durabilité

Tennis en fauteuil roulant

Les athlètes en fauteuil roulant passent aussi par les sept étapes ou le cheminement du tennis pour la vie. Un document distinct soulignant les particularités du tennis en fauteuil roulant est en cours d'élaboration. Nous le diffuserons dès qu'il sera prêt.



Tennis pour le vie, soit:

- En étant compétitif pour la vie
- En participant
- En étant en forme pour la vie, et
- En ayant une bonne expérience qui donne le goût de « passer au suivant » en tant que leaders du sport et de l'activité physique.

Sport sécuritaire

Tennis Canada s'engage à protéger la sécurité, la sûreté et la santé de toutes les personnes qui évoluent dans notre sport. Nous vous invitons à visiter la page Web de Tennis Canada sur le sport sécuritaire pour en savoir plus sur notre engagement envers une expérience de tennis positive.

ÉTAPE 1

ENFANTS ACTIFS

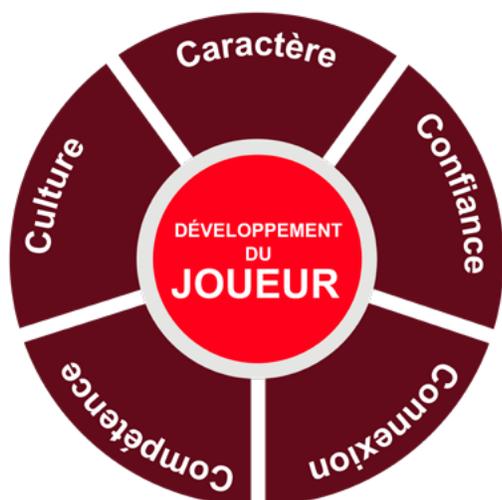
Priorité: découvrir le tennis

Aperçu de l'étape

C'est le début de l'apprentissage physique d'un enfant. Nous voulons rendre l'activité LUDIQUE et l'intégrer à la routine quotidienne. Mettre l'accent sur le développement des habiletés motrices l'aide à explorer et à développer des habiletés locomotrices, la manipulation d'objets et l'équilibre (terre, eau, glace/neige, air) grâce à une variété de déplacements et de perceptions. Ces nouvelles habiletés éveilleront sa curiosité pour le tennis et l'aideront à atteindre l'objectif des 60 minutes d'activités énergiques recommandées par jour.

Nous voulons encourager le jeu par des activités:

- structurées (dirigées par des adultes),
- non structurées (dirigées par l'enfant), et
- conçues pour jouer dans un environnement naturel.



Culture

L'accent est placé sur le fait de s'amuser et de jouer. Nous nous concentrons sur la création d'une culture qui comprend:

- **Reconnaître lorsque les enfants s'amuse** et renforcer le principe: « N'est-ce pas amusant ? »
- **Favoriser l'exploration** en encourageant les enfants à essayer différentes choses et diverses façons d'accomplir des tâches simples.
- **Renforcer la curiosité** des enfants lorsqu'ils essaient de nouvelles choses, par exemple: « C'est une excellente question ou une bonne façon de faire ! ».

Confiance

Nous voulons trouver ce qui motive les jeunes et créer un renforcement positif en mettant l'accent sur:

- **Attitude positive** dans l'entraînement quotidien avec des modèles positifs. Explorer et être ouvert à de nouvelles expériences.
- **Encourager les enfants à se parler à eux-mêmes** et à recadrer le discours intérieur négatif avec un discours intérieur positif et des actions appropriées.
- **Aider les enfants à rester concentrés** sur la tâche à accomplir. Être conscient du temps de conversation: pas de détour, pas de verbiage, pas de discours.

Caractère

Nous voulons encourager un comportement positif et le célébrer à travers :

- **Le bonheur** : attitudes et perspectives positives générales.
- **Faire de son mieux** : donner le meilleur de soi-même chaque fois qu'on participe.
- **Ponctualité** : se présenter à l'heure et être prêt à participer.

Connexion

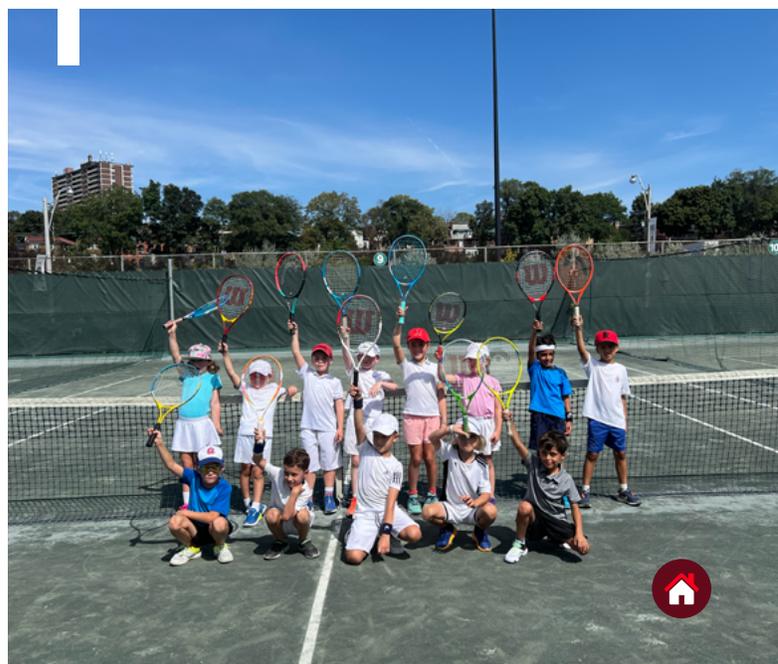
Nous voulons aider les enfants à entretenir des contacts avec les autres enfants, les entraîneur(e)s et le club, en mettant l'accent sur :

- **S'amuser en étant optimiste et enthousiaste** grâce au langage corporel et à la communication.
- **L'estime de soi** en félicitant les gens qui font les bonnes choses et.
- **Les habitudes saines/prévention** des maladies en expliquant le lavage des mains et l'hygiène personnelle.

Compétence

Le programme U6 de Tennis Canada permet aux enfants de 3 à 5 ans d'apprendre le tennis tout en développant des habiletés psychomotrices grâce à un enseignement et à des équipements adaptés. Les activités sont conçues pour un environnement actif, afin de fournir une initiation amusante au tennis. Ce programme aide à développer des compétences essentielles pour les habiletés physiques de base : courir, sauter, lancer, attraper, botter, frapper.

Dans ce programme, nous familiarisons les enfants avec les raquettes, diverses balles (balles éponges, ballons, balles gonflables, etc.) et des cibles dans une ambiance ludique. Les activités pour enfants sont individuelles, de collaboration et sous forme de défis amusants.



ÉTAPE 2

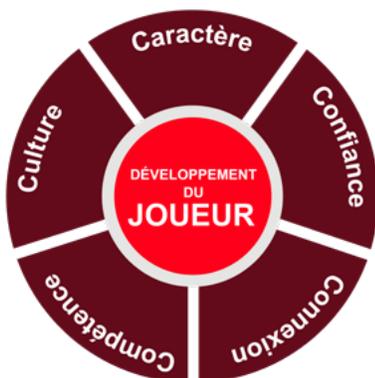
PLAISIRS ET FONDAMENTAUX

Priorité: Établir les bases pour jouer et compétitionner

Aperçu de l'étape

La clé de cette étape consiste à établir les bases des habiletés physiques, psychologiques, tactiques et techniques qui sont fondamentales pour le succès futur. Les joueurs sont initiés aux règles du jeu et à l'éthique du tennis avec l'objectif principal de mettre l'accent sur le plaisir et le déplacement quand ils jouent au tennis.

Le développement des habiletés de perception est fondamental pour le succès à long terme dans le sport. Les joueurs utiliseront l'approche du mini-tennis (terrain **rouge**, **orange** et **vert**) pour jouer, se développer et participer à des compétitions avec une raquette, une dimension de terrain et des balles appropriées. Cela leur permettra dès le début de connaître plus de succès, de développer les fondamentaux requis et un jeu tout terrain.



La participation devrait se faire dans un environnement sûr et inclusif qui garantit des expériences positives et favorise le désir de jouer tout au long de la vie. Lorsqu'ils animent les séances, les entraîneur(e)s doivent mettre en place les **Normes de qualité du tennis pour enfants**.

Culture

Nous nous concentrons sur la reconnaissance et la célébration des attitudes, dont :

- **Utiliser un langage adapté à l'âge** et des actions appropriées avec et envers les autres.
- **Respecter les autres et les règles** par une compréhension du concept d'équité en s'initiant à la compétition dans un environnement ludique. Résolution de conflits, les responsabilités, contestation de l'autorité. Apprendre à jouer des matchs, comprendre les règles, l'esprit sportif, noter et gérer victoires et défaites et ;
- **Démontrer une compréhension de base des bonnes et mauvaises actions** ; comment aborder/exprimer ses préoccupations.

Caractère

Nous voulons communiquer et renforcer chaque jour un trait de caractère :

- **Honnêteté** : dire la vérité. Être honnête envers soi-même et les autres.
- **Respect** : faire preuve de respect envers le club, l'entraîneur(e), les parents, les officiels, les coéquipiers et les administrateurs ou administratrices.
- **Intégrité** : poser les bons gestes même quand personne ne regarde. Respecter sa parole. Travailler fort pour être compétitif et démontrer de bonnes habitudes d'entraînement et d'engagement.

Confiance

Nous voulons augmenter les attentes de renforcement positif par :

- **La compréhension et intelligence du jeu** : conscience de la façon de jouer, de travailler à l'entraînement et de se placer (et le partenaire) dans la meilleure position pour réussir. Aimer travailler fort, être compétitif et relever les défis.
- **Le dialogue intérieur positif continu** : reprendre les jeunes dont le discours est négatif et les aider à réorienter les mots et les actions.
- **La formation d'un compétiteur accompli** : les jeunes doivent développer un narratif sportif pour décrire ce qui devrait se passer. Développer l'amour de la compétition, le respect des participants, des entraîneur(e)s, des officiels, etc.

Connexion

Nous voulons établir des liens en soulignant ceux et celles qui font les bonnes choses, notamment :

- Faire ce qu'il faut.
- **Relier les actions et les conséquences** : comprendre les effets à long terme des bonnes et mauvaises décisions prises à court terme.

- **Comprendre les règles** : comprendre les règles du tennis et la nécessité de les respecter. Comprendre le concept d'équité et la signification et le respect de l'esprit sportif. S'amuser tout en apprenant, en s'entraînant et en jouant.

Compétence TERRAIN ROUGE

- **Tactique/Technique** : contrôle de la balle et collaboration avec un partenaire.
- **Jeu de jambes** : développer de bonnes habitudes pour bouger les pieds en tout temps, faire des allègements, se déplacer et replacer.

Pour plus de détails, cliquez ici

TERRAIN ORANGE

- **Tactique** : être capable de jouer dans toutes les zones du terrain.
- **Technique** :
 - Développer les fondamentaux pour jouer au fond du terrain, la transition, le retour de service, les smashes et les volées.
 - Sensation, contrôle des mains et souplesse.
- **Physique** :
 - Acquérir les habiletés fondamentales de déplacement.
 - S'entraîner à développer les habiletés bilatérales (mains et pieds).
- **Jeu de jambes** : apprendre la bonne technique pour se déplacer dans toutes les directions y compris le jeu de transition et le jeu au filet.

Pour plus de détails, cliquez ici

TERRAIN VERT

- **Tactique:** devenir constant, pouvoir contrôler et varier ses coups et commencer à utiliser le tennis de pourcentage.
- **Technique:** fondamentaux techniques bien en place (plus de problème de prise de raquette, plus de défauts techniques ou de facteurs limitants).
- **Physique:** S'initier au concept d'échauffement et de récupération physique.
- **Jeu de jambes:** percevoir et recevoir la balle tout en ajustant rapidement le jeu de jambes. Développer de meilleures habiletés pour le jeu de jambes afin de permettre un bon déplacement et un bon positionnement derrière la balle avec un équilibre, une posture et une récupération appropriés.

Pour plus de détails, cliquez [ici](#)

Compétition et entraînement: le volume recommandé de compétitions et d'entraînement peut être consulté à l'annexe A.

- Nutrition et hydratation: on commence à former les jeunes sur les éléments de base de la nutrition et de l'hydratation, y compris la consommation de repas équilibrés et de beaucoup d'eau.
- Sommeil: à cette étape, il est recommandé aux enfants de dormir de 10 à 13 heures par nuit. Le lien suivant décrit les

avantages d'un bon sommeil pour les enfants et les athlètes: cliquer [ici](#)

- Réseau de soutien familial: se concentrer sur le plaisir de jouer et de prendre part à des compétitions, inculquer le sens d'un bon esprit sportif et du respect sur et en dehors du terrain.
- Santé et bien-être des joueurs: commencer à enseigner aux enfants les éléments de base de la responsabilité personnelle et de l'autonomie, y compris le fait d'apporter leur propre équipement et d'être prêts à commencer les activités à temps.

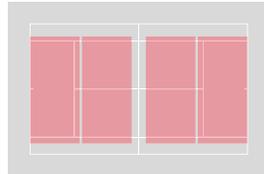
Équipement modifié: à l'aide de balles, de raquettes, de filets et de terrains modifiés, les jeunes sont bien équipés pour profiter des échanges et apprendre les bases du jeu dès le début. Le mini-tennis permet aux jeunes de s'entraîner et de participer à des compétitions sur des terrains et avec des équipements mieux adaptés à leur taille et de développer des habiletés plus rapidement que sur un terrain normal. Pour les adolescents et les adultes, il permet d'obtenir du succès plus rapidement et d'accélérer leur progression vers le terrain régulier. L'utilisation de balles vertes peut permettre aussi aux adeptes d'un certain âge de continuer à jouer tout en ayant du succès puisqu'elles ralentissent quelque peu le jeu.



Tennis Canada a lancé un programme national de participation appelé Premier set: *essayer, apprendre, jouer et compétitionner.*

ÉTAPES PROGRESSIVES

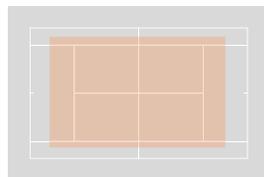
TERRAIN ROUGE



Balle: surdimensionnée à haute densité de mousse (ou rouge)

Raquette: 19" - 21"

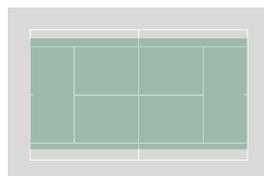
TERRAIN ORANGE



Balle: dépressurisée (orange)

Raquette: 23"

TERRAIN VERT



Balle: à faible compression (p. ex. Wilson Easy Play)

Raquette: 23" - 25"

ÉTAPE 3

DÉVELOPPEMENT

Priorité: NOURRIR la passion et développer une technique solide

Aperçu de l'étape

À cette étape, les joueurs et joueuses développent leurs habiletés techniques et font des choix tactiques judicieux à l'entraînement et en compétition. La victoire n'est pas l'objectif ultime. La priorité porte sur l'apprentissage, l'amélioration, la passion et le plaisir sur une base continue. Ces éléments comprennent le fait d'observer des matchs professionnels, de regarder des tournois à la télé, de voir des vidéos et de suivre les classements.

L'entourage du joueur ou de la joueuse (entraîneur(e)s, parents, bénévoles) doit en tout temps favoriser un environnement accueillant, honnête et sécuritaire inspiré des valeurs éthiques fondamentales et de l'esprit sportif. **À cette étape, jouer et participer aux compétitions l'aideront dans la prise de décision, l'adaptabilité, la résolution de problèmes et la compétitivité.**

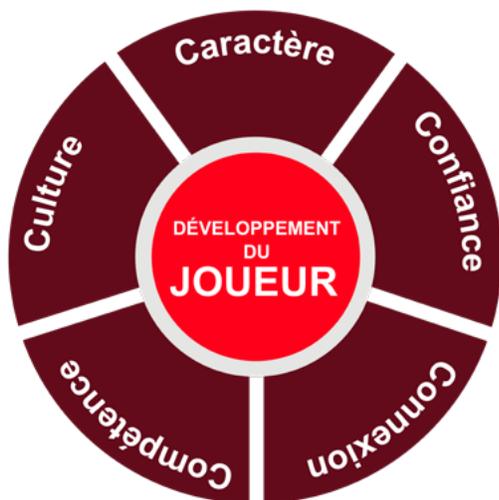
Au fur et à mesure que les joueurs et joueuses progressent, certains d'entre eux commencent à considérer le tennis comme leur sport principal tout en pratiquant d'autres sports ou activités.

Les entraîneur(e)s et les parents devraient mettre en place un simple plan de périodisation. Il est important de travailler l'aspect technique, y compris la variabilité et l'individualisation dans l'entraînement, et de faire progresser les exercices vers des situations tactiques de jeu. Différents types de compétitions doivent être inclus à l'entraînement quotidien.



À la fin de l'étape, joueur ou la joueuse doit avoir une bonne technique afin de ne présenter aucun problème majeur ou facteur limitant, pour qu'à l'avenir il puisse exprimer son plein potentiel et appliquer les meilleures tactiques possibles. La technique est essentielle pour pouvoir s'adapter et utiliser tous les scénarios, dont les suivants :

- Le joueur ou la joueuse comprend et applique les habiletés de jeu de jambes efficaces qui permettent de jouer dans toutes les zones et phases du jeu (toutes les situations sur le terrain). Cela comprend le jeu de fond, la transition, le jeu au filet et la capacité de maintenir l'équilibre en frappant. Il y aura une initiation pour apprendre à bouger sur différentes surfaces.
- Le joueur ou la joueuse peut s'adapter en utilisant différents types de balles pour maximiser la projection avec la bonne intention du jeu. Parmi les stratégies tactiques clés du joueur figurent un jeu de jambes solide et de bonnes capacités techniques dans tous les aspects de son jeu afin de gagner du temps pour exécuter ses coups (espace et temps, en gardant sa position sur le terrain autant que possible).



Culture

Nous voulons reconnaître et renforcer les cas où les joueurs et joueuses répondent aux attentes, notamment :

- **Les habitudes d'entraînement :** s'assurer qu'ils assument leurs responsabilités et s'approprient leurs actions.
- **Les routines d'entraînement et de compétition :** comprendre et s'engager dans des routines qui favorisent le succès des expériences.
- **L'esprit de croissance :** grâce à un travail soutenu, apprendre que rien n'est jamais fixé, mais constitue une occasion d'amélioration.

Caractère

Nous voulons identifier et célébrer les comportements qui traduisent une bonne conduite, dont :

- **Auto-motivation :** acquérir de l'autonomie pour accomplir des tâches sans qu'on doive le rappeler et dépasser les exigences minimales.
- **Éthique de travail :** faire face aux responsabilités avec une attitude ciblée et cohérente et toujours vouloir se dépasser.
- **Suivi :** retenir les commentaires et poser des gestes de suivi volontaires. Faire ce que vous avez dit au bon moment.

Confiance

Nous voulons soutenir des joueurs et joueuses confiants grâce à des instructions précises sur le terrain, notamment :

- **Contrôle émotif :** capacité de décrire son état émotif et de l'exprimer aux autres.
- **Concentration :** aider le joueur ou la joueuse à identifier les éléments clés sur lesquels il doit porter une attention spécifique et ciblée (par exemple rester concentré sur le terrain et ignorer les distractions extérieures).
- **À l'écoute :** lorsqu'une erreur est commise, être à l'écoute de l'entraîneur(e) pour connaître la cause des erreurs et trouver des solutions.

Connexion

Nous recherchons activement des moyens de relier les joueurs les uns aux autres en fonction des intérêts communs, de l'âge et du niveau de jeu, par :

- **La compréhension des règles du jeu** et l'autorégulation dans la gestion du jeu
- **La compréhension de la maladie et de la fatigue** et l'équilibre entre le repos et la récupération d'une part, et les exigences de l'entraînement et de la performance.
- **La compréhension des réseaux sociaux** en soulignant la responsabilité individuelle et la prudence dans l'utilisation des médias sociaux pour éviter les conséquences à long terme. Émettre en privé des commentaires constructifs et des exemples de réussite.





Compétence

Tactique: durant cette étape, nous insistons sur la constance. Le joueur ou la joueuse comprend le positionnement tactique et les meilleurs angles selon la situation de jeu. Il ou elle commence à maîtriser les concepts de changement de rythme, d'anticipation et de déguisement.

À la fin de l'étape, le joueur ou la joueuse devrait pouvoir utiliser son arsenal technique pour faire les bons choix tactiques:

- Dans toutes les phases du jeu (neutre, attaque et défense)
- Dans toutes les situations de jeu (fond du terrain, transition vers le filet, quand l'adversaire monte au filet, au service et en retour de service).
- **Neutre:** en plus d'utiliser ses patrons de jeu préférés, le joueur ou la joueuse développe la capacité de faire les meilleurs choix tactiques possibles (changement de rythme, meilleurs angles, intentions claires, exploitation des forces et des faiblesses). Il/elle doit:
 - Construire les points avec des balles puissantes qui ne sont ni à plat ni en chandelle, avec l'intention de dominer le point (positionnement et angles), tout en se souciant de sa constance et de sa capacité à jouer des balles de qualité. Les erreurs à éviter sont surtout celles commises au filet.
 - Se concentrer pour neutraliser les retours de service.
 - Frapper avec constance des retours longs et profonds (positionnement variable).
- **Attaque:** bien que ce soit rarement récompensé à cette étape, prendre le risque d'être offensif (par le positionnement ou le coup lui-même) est la meilleure tactique quand l'occasion se présente. Il existe quatre moyens de prendre le contrôle du point:
 - Frapper la balle plus tôt (se placer plus près de la ligne de fond).
 - Faire une transition plus rapide pour le jeu de filet.
 - Attaquer correctement avec son meilleur coup pour dominer l'adversaire.
 - Frapper des coups imprévus (amortie, lob).
 - Au service: l'intention tactique est d'utiliser une variété de services pour provoquer des coups faibles de l'adversaire, prendre le contrôle du point et préparer la transition vers une phase offensive. Se concentrer sur la variété et la puissance des premiers services.
 - Retour: en retournant un deuxième service, frapper avec puissance de l'intérieur de la ligne de fond.
- **Défense:** frapper haut et en croisé pour gagner du temps et forcer l'adversaire à frapper un coup supplémentaire, tout en anticipant le prochain coup pour maximiser le remplacement et le déplacement.
- **Double:** le joueur ou la joueuse apprend le rôle, les tactiques de base, le positionnement selon les circonstances: serveur, partenaire du serveur, relanceur, partenaire du relanceur).

Le joueur ou la joueuse développe les compétences techniques pour être efficace à la fois dans les phases de réception et de projection.



Technique: recevoir et envoyer tous les types de balles. Le joueur ou la joueuse développe les compétences techniques pour être efficace à la fois dans les phases de réception et de projection afin de frapper avec constance des coups de qualité, et continue à développer ses sensations dans des situations plus difficiles.

- **Coups de fond et retours:** bonne technique de réception et de projection pour pouvoir gérer tous les contrôles de balle (direction, hauteur, vitesse, effet et distance) avec la coordination nécessaire pour synchroniser la balle à l'impact afin d'obtenir des performances optimales.
 - S'adapter à l'augmentation du rythme (frapper la balle plus tôt) et une fluidité dans l'exécution qui le préparera à une efficacité biomécanique.
 - La décision d'utiliser le revers à une ou deux mains est prise.
 - Peut frapper des coups de fond de terrain en montée à hauteur d'épaule avec un corridor de frappe long (allongement) sur réception de balles d'échange de son adversaire, y compris des balles avec un rythme plus important pour ne pas perdre sa position en fond de terrain.
- **Service:** a acquis la bonne technique pour frapper tous les services (à plat, brossés et coupés) avec la prise continentale. Il/elle prend le le contrôle du point en utilisant la précision et une puissance accrue sur son service, instaurant ainsi une plus grande confiance au service.
 - Équilibre, la coordination jambes-bras
 - Alignement des épaules et le bras détendu pour le lancer de balles

- **Jeu au filet:** techniquement, le joueur ou la joueuse doit se sentir à l'aise au filet avec une bonne présence et une excellente confiance.
 - Position hors d'équilibre vers l'avant
 - Large éventail d'adaptabilités à toutes les hauteurs, effets et directions de balles
 - Ajout d'habiletés au filet (demi-volée et la volée interceptée)
- **Smash:** se placer rapidement en position de frappe en utilisant les deux bras et un jeu de jambes approprié pour se situer sous la balle et frapper avec confiance. On aborde le smash du revers.
- **Jeu de jambes:** la chaîne du jeu de jambes de base (pas chassés, croisés, sprint, reculer, contourner le revers) est désormais comprise et appliquée pendant les compétitions.
 - Développer la capacité d'utiliser le jeu de jambes approprié (petits ou grands pas, frapper en course, ajustements sur coups variés) en fonction de la distance pour maximiser le déplacement vers la balle et déterminer la position requise avant le prochain coup de l'adversaire.

MOUVEMENT

Physique: l'objectif de cette étape est d'améliorer la maîtrise des mouvements fondamentaux de base et la capacité de mieux les combiner. Il faut se familiariser avec divers types d'entraînements physiques. Chez les jeunes, cette période marque le passage de l'enfance à l'adolescence et le début de la croissance rapide.

- **Mouvements fondamentaux:** Maîtriser les habiletés de course-saut-lancer et les combiner au jeu de jambes et à la dextérité.
- **Échauffement:** utiliser des principes simples pour exposer les joueurs ou joueuses à différents entraînements pour améliorer leurs habiletés techniques.
- **Adaptabilité:** stimuler l'adaptabilité et la créativité avec des exercices physiques variés et ludiques. Développer l'autonomie par une participation active aux entraînements et une compréhension des actions.
- **Compétition et entraînement:** le volume d'entraînement et de compétition varie selon l'étape de développement et les périodes de l'année. Nous avons identifié quatre types de joueurs ou joueuses qui ont atteint le top 100 ATP/WTA et établi leur volume idéal d'entraînement et de compétition.

- Grâce à l'hydratation, le sommeil, la récupération, l'adaptation aux voyages, le soutien familial, la santé et le bien-être, ainsi que l'utilisation raisonnable des médias sociaux, les joueurs peuvent adopter une vie d'athlètes saine et équilibrée.
- **Nutrition:** les former à la nutrition quotidienne et de compétition, y compris aux nutriments clés et aux aliments qui favorisent la santé et la performance. Les initier aux produits offerts à l'épicerie et à la compréhension des étiquettes, ainsi qu'aux concepts de l'hydratation pour la santé et les performances, y compris à l'entraînement. Commencer par l'importance de boire les bonnes choses (boissons pour sportifs ou eau; boissons gazeuses/énergisantes). Le joueur ou la joueuse commence à apprendre à faire des choix positifs au restaurant et dans d'autres situations.

[Guide alimentaire canadien](#)

[Guide canadien des étiquettes](#)

Récupération: aborder le concept nutritionnel de récupération après les entraînements et les compétitions. Insister sur le moment de prendre les repas et les collations pour l'entraînement et la compétition, et sur les objectifs nutritionnels de chaque repas/collation. Leur donner des exemples de choix alimentaires de haute qualité pour la récupération.

- Les aider à comprendre les avantages des douches chaudes et froides, de la thérapie de contraste de température et des routines de récupération après les séances d'entraînement.
- Sommeil: 9 -11 heures de sommeil par nuit de préférence.
- Voyage/décalage horaire: apprendre à gérer les voyages (décalage horaire, bagages, culture et aliments différents).
- Réseau de soutien familial: souligner l'importance de l'école et d'un bon équilibre entre l'école, le tennis, les amis et les autres activités. Continuer à pratiquer d'autres activités, d'autres sports, du jeu libre et à passer du temps avec ses amis.
- Santé et bien-être: développer le sens des responsabilités avant et après les entraînements et les compétitions, vérifier l'équipement, réserver les terrains pour les séances d'entraînement, bien se nourrir et s'hydrater.
- Médias sociaux: former les joueurs à utiliser les médias sociaux, à modérer le temps d'utilisation et à connaître les responsabilités reliées à leur usage.
- Les inciter à parler de leur santé mentale, de leur anxiété, du stress et de la pression. Leur expliquer qu'il y a des gens et des organismes qui peuvent les écouter et les aider.
- Leur expliquer ce qu'est une conduite appropriée et sécuritaire de la part des responsables, y compris les entraîneur(e)s et les autres adultes. Leur apprendre à gérer la situation s'ils se sentent mal à l'aise.



Équipement et terrain: à cette étape, le joueur ou la joueuse doit mettre l'accent sur un équipement qui lui évitera de se blesser. Il est recommandé d'utiliser une raquette de moins de 300 g (285 g à la fin de l'étape) avec un équilibre neutre. Pour la longueur et le poids de la raquette, il ne faut pas recommander une raquette pleine grandeur avant l'âge de 9 ans. Le joueur doit préférer un cordage multifilament pour développer ses sensations. La tension ne doit pas dépasser 23 kg. Il est conseillé de ne pas utiliser le monofilament des cordes professionnelles à cette étape. Vers la fin de l'étape, on peut utiliser une composition hybride. Le joueur ou la joueuse se prépare à jouer sur un terrain complet avec une balle normale. Il/elle commence à accorder plus d'attention à ses préférences et à ses besoins en fonction de son niveau et de son style de jeu. Le joueur ou la joueuse devrait apporter deux raquettes sur le terrain. Pour les jeunes, la plupart d'entre eux peuvent alors passer d'un cadre junior en aluminium à un cadre junior en graphite. De nombreuses marques proposent des versions plus légères et plus courtes des cadres pleine grandeur (de 27 pouces – 68 cm). Selon sa taille et sa force, le joueur ou la joueuse peut utiliser un cadre junior de 25 pouces (63 cm) ou de 26 pouces (65 cm). Certains (10-12 ans) sont prêts à utiliser un cadre ultraléger de 27 pouces (68 cm). Selon le poids et l'équilibre, la plupart des fabricants suivent la norme de l'industrie avec un centre équilibré et un poids non cordé de 230-270 g (8,1-9,5 onces). Si le joueur ou la joueuse prend part à des programmes et des tournois de haute performance, il lui est recommandé d'avoir 2 raquettes avec les mêmes cordes.

- Déterminer la longueur idéale de la raquette:
 - Demander au joueur ou à la joueuse de tenir la raquette à la base du manche tout en plaçant son bras à côté de lui/elle.
 - Si la raquette touche le sol, elle est trop

longue. Les cadres ultralégers de 27 pouces (68 cm) sont généralement non cordés, tandis que les cadres de 25-26 pouces (63-65 cm) sont cordés à l'usine.

- Dans tous les cas, il est recommandé d'installer un cordage multifilament d'au plus 50 livres (22 kilos).



- Une corde de faible diamètre (1,18 à 1,25 mm) est recommandée, mais si un joueur brise son cordage en 10-15 heures de jeu, une corde de 1,30 mm est la meilleure solution en termes de durabilité.
- Exemple de cadre multifilament:
 - Head: Velocity MLT
 - Wilson: Sensation, Sensation Plus, NXT
 - Babolat: Xcel
 - Dunlop: Silk Pro, Iconic All
 - Tecnifibre: X-One Biphase, NRG²
 - Yonex: Rexis (sensation/vitesse/confort)

ÉTAPE 4

CONSOLIDATION

Priorité: se concentrer sur des tâches et des tactiques spécifiques

Aperçu de l'étape

Cette étape peut nécessiter plus d'adaptation pour certains que pour d'autres, car pour les adolescents, ils peuvent traverser la puberté, ce qui est une phase importante de développement, pendant laquelle ils changent et grandissent à des rythmes différents durant l'adolescence.

À cette étape, il est important de renforcer les habiletés techniques acquises plus tôt, puisqu'il devient plus difficile de faire des ajustements techniques majeurs. Un degré plus élevé d'engagement et de concentration est requis à mesure que les exigences et les tâches spécifiques augmentent. Le joueur ou la joueuse apprendra à voyager à l'étranger pendant une plus longue période pour développer son autonomie. Il/elle se concentrera sur son propre style de jeu tactique pour construire de solides modèles avec sa personnalité et ses habiletés. Il/elle commence à imposer son style de jeu à l'adversaire.

Le renforcement des valeurs de compétition et de bonne conduite sur et hors du terrain est essentiel.

Comme le joueur ou la joueuse commence à se concentrer de plus en plus sur la tactique, **il/elle doit s'engager pleinement dans son développement (passant de la compétition nationale à la compétition internationale).**



Le joueur ou la joueuse a une idée plus précise de ce qu'il lui faut pour obtenir de bonnes performances avec son jeu.

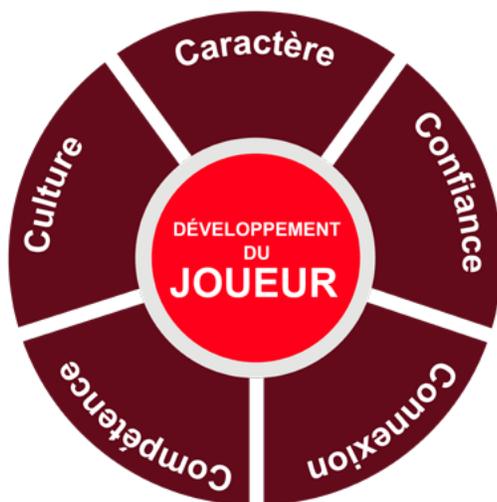
Par conséquent, il/elle apprend à trouver des solutions tactiques en jouant un certain nombre de matchs de qualité croissante sur plusieurs surfaces et contre des adversaires de styles et d'âges différents. Il/elle développe davantage son état d'esprit compétitif et sa force, et se concentre sur la compétition et sur le fait d'être un athlète complet (approche holistique).

Le développement à long terme importe plus que les résultats à court terme. Il est important de s'assurer que le joueur ou la joueuse dispute un nombre suffisant de matchs officiels de qualité (*) et de matchs d'entraînement pour stimuler le développement tactique. Jouer sur un petit terrain (ex.: 2x1) ou une zone spécifique du terrain avec un ratio travail/repos adéquat est très efficace durant cette étape, puisque ces exercices simulent des situations de jeu dans des zones restreintes, ce qui permet de développer les habiletés en compétition comme la prise de décision et la résolution de problèmes. Des compétitions de qualité doivent être intégrées dans l'environnement quotidien d'entraînement.

Pour les entraîneur(e)s et les parents, le plan de périodisation devient plus détaillé et propre à l'athlète en fonction de l'âge, du nombre de matchs (ratio de 3:1 pour les victoires et défaites), du classement, des surfaces de jeu et des occasions de développement. entraîneur(e) joue un rôle de plus en plus important dans la planification globale de la carrière grandissante du joueur et de la joueuse.

Le joueur ou la joueuse est initié à la science du sport, en particulier les routines de préparation physique et psychologique. Vers la fin de cette étape ou au début de la suivante, l'athlète et ses parents se concentrent surtout sur le tennis. Les priorités sont l'entraînement et la compétition.

** Un match de qualité est celui dont le ratio victoires/défaites est supérieur à 50%*



Culture

Nous voulons définir des attentes claires et faire en sorte que le joueur ou la joueuse fasse preuve de classe dans la victoire comme dans la défaite:

- **Altruisme:** faire passer les désirs et les besoins des autres avant les siens. Développer une attitude de reconnaissance.
- **Respect des adultes:** y compris les parents, les entraîneur(e)s, les officiels, les

administrateurs et administratrices, les membres du club et de la collectivité en général.

- **Participation:** se donner à fond et adhérer au processus. On ne peut pas diriger efficacement si on ne veut pas ou ne peut pas suivre efficacement. Le joueur ou la joueuse représente le Canada dans le cadre de compétitions internationales et doit faire preuve d'un comportement approprié sur les terrains.

Caractère

Nous voulons nous concentrer sur des plans de développement internes et externes qui s'étendent hors des terrains. Priorité au processus par rapport au résultat:

- **Sens aigu de la concentration:** rester concentré sur l'atteinte de chaque objectif au fur et à mesure qu'il se présente, et sur ce qu'il faut pour atteindre ces objectifs (par exemple apporter son équipement à l'entraînement).
- **Affronter les échecs:** c'est un trait de caractère distinctif pour continuer à aller de l'avant, quels que soient les échecs qui se présentent sur la route.
- **Volonté d'accepter la critique:** les commentaires constructifs ne sont pas des commentaires négatifs. Le joueur ou la joueuse doit les accepter de l'entraîneur(e).

Le renforcement des valeurs de compétition et de bonne éducation sur et hors du terrain est essentiel.

Confiance

Nous continuons à favoriser l'amélioration des joueurs ou des joueuses de talent grâce à la confiance en soi, dont:

- **L'estime de soi:** remplacer les pensées négatives par un dialogue intérieur positif
- **Discernement:** doit comprendre le modèle de développement qu'il suit, ce qui s'en vient et comment intégrer ce plan avec les autres
- **Adhésion:** sentiment d'être accepté par ses coéquipiers, ses entraîneur(e)s et l'ensemble des membres du club.

Connexion:

Nous continuons de faire en sorte que les joueurs et joueuses soient parties prenantes du processus et se sentent membres du club:

- **Relations avec les autres:** soutenir et encourager les autres d'une manière qui renforce la confiance mutuelle
- **Résolution de conflits:** faire l'effort d'écouter les autres tout en essayant de comprendre différents points de vue
- **Développement de l'empathie:** c'est la clé pour résoudre les problèmes d'intimidation. Être capable d'observer les incidents de son point de vue et de celui des autres.



CONFIANCE

Compétence

Tactique: la résolution de problème et les réponses tactiques que le joueur ou la joueuse doit trouver dans le cadre des entraînements ou des matchs sont la composante principale de cette étape. Le joueur ou la joueuse commence à voyager davantage et la différence entre les surfaces devient plus évidente. À cette étape, toutes les composantes de la puissance et la différence de développement physique de chacun exercent une influence importante sur les résultats des matchs. Malgré cela, les joueurs et joueuses évoluent vers l'amélioration grâce à des situations de points et des matchs ponctuels. C'est l'étape où la personnalité du joueur ou de la joueuse (personnalisation du style de jeu) commence à influencer sur la meilleure façon de gagner des points.

- **Neutre:** le joueur ou la joueuse s'améliore dans la conception des patrons de jeu de haut niveau: la force croissante du haut et du bas de son corps lui permet de mieux ouvrir le terrain et d'être capable de changer de rythme avec plus d'efficacité.
 - Il/elle cherche à construire le point en croisé progressivement en utilisant une agressivité contrôlée.
 - La notion de marge entre la constance et la qualité des coups est essentielle à cette étape (par exemple, quel risque dois-je prendre). Selon les résultats espérés, l'efficacité du jeu de jambes influence énormément la prise de risque pour un coup de qualité.
 - Maîtriser les effets et l'habileté à neutraliser le point sur le deuxième service.
 - Servir au corps et cibler le revers haut au deuxième service.
 - Retours longs et profonds. La position du relanceur varie.



L'estime de soi: remplacer les pensées négatives par un dialogue intérieur positif.

- **Attaque:** avec la puissance qui commence à compter, les coups d'attaque sont davantage récompensés. Le joueur ou la joueuse doit résister à la tendance naturelle d'en mettre trop. Il/elle doit développer une mentalité qui lui permettra d'attendre la bonne balle pour mettre un terme au point. Il/elle commence à bénéficier de plus d'options dans son jeu et sa sélection de coups dépend surtout de sa position.
 - Apprendre à attaquer avec l'intention de mettre un terme au point. Il/elle utilise davantage le changement de vitesse pour réduire le temps accordé à l'adversaire.
 - Le 1^{er} service devient une arme sur les surfaces rapides.
 - 1^{er} service: frapper avec conviction en commençant à se soucier du pourcentage
 - 1^{er} service: commencer à privilégier le service sortant pour préparer le coup suivant.
 - Développer la volonté tactique de prendre le contrôle du point sur le retour du 2^e service.
- **Défense:** à cette étape, le joueur ou la joueuse doit résister à la tentation d'utiliser trop vite un coup à faible pourcentage. Faire jouer l'adversaire un coup de plus, défendre en croisé et rester dans le point sont les principes de base.
- **Double:** le joueur ou la joueuse apprend à se positionner sur un jeu de double offensif de type « monter au filet » et les quatre premières clés sont:
 - Avoir un haut pourcentage de premiers services.
 - Avoir un maximum de retours en jeu et aux pieds de l'adversaire en service-volée.
 - Frapper la balle entre les adversaires le plus possible quand il n'y a pas d'ouverture évidente.
 - Apprendre à conclure les points au filet en exécutant des volées éloignées des adversaires avec puissance et précision (en croisé, sur la ligne, au centre) selon la position des adversaires.

- **Technique:** les habiletés techniques doivent soutenir les priorités tactiques définies. Les joueurs ou les joueuses doivent utiliser toutes les parties du corps dans une chaîne continue de mouvements. Le transfert de poids est important et l'utilisation du sol est essentielle pour maximiser le déplacement, y compris le remplacement.
 - Coups de fond et retours: mettre en oeuvre de manière constante sa capacité de frapper des balles dans la montée du rebond.
 - Toutes les habiletés techniques de perception et de réception sont en place.
 - Acquisition d'une technique qui permet de frapper un propre (centré et fluide) avec un effort minimal, grâce à une meilleure utilisation du sol, une force de rotation améliorée et une synchronisation efficace.
 - Utiliser le transfert de poids dans la balle et la position ouverte.
 - Mettre l'accent sur les compétences en matière de préparation et de synchronisation au fur et à mesure que la vitesse de la balle et la demande de couverture du terrain augmentent.
 - Montrer un répertoire complet d'habiletés d'adaptation à la contre-attaque et à la défense.
 - Varier ses services et ajuster sa technique en conséquence. Un joueur ou une joueuse est capable d'avoir une grande variété de services allant du premier au deuxième service.



- Service: développer un service plus puissant en utilisant davantage la force du sol (saut vertical), la force de rotation et la vitesse du bras. Les différences entre les premiers et deuxièmes services sont moins importantes.
- Jeu au filet: ajuster les habiletés techniques en fonction de la balle reçue (développer des mains plus rapides, une plus grande utilisation des jambes et se rapprocher des balles faciles). L'aspect physique est important pour conserver un bon équilibre dans les situations difficiles. On doit maîtriser la technique de la volée frappée («swing volley»).
- Fond de terrain: les garçons/hommes frappent généralement plus lourds que les filles/femmes avec une trajectoire plus haute, sauf lorsqu'ils attaquent de l'intérieur du court ou ils peuvent également frapper à travers le terrain.
- Smash: utiliser la bonne technique avec le haut et le bas du corps et pouvoir conclure le point avec puissance/précision. S'adapter techniquement en fonction du positionnement sur le terrain et de l'intention tactique requise. Le développement du smash du revers est un élément important à développer à cette étape.
- Jeu de jambes: le répertoire complet du jeu de jambes est maîtrisé à la fin de l'étape.



Physique: les objectifs principaux sont l'amélioration continue des habiletés motrices fondamentales et la capacité de les combiner dans un environnement plus complexe. L'entraîneur(e) est responsable d'appliquer les grands principes de l'entraînement physique. À cette étape, on trouve souvent des poussées de croissance importantes chez les adolescents.

1. **Maîtriser les mouvements fondamentaux et les combiner dans des situations axées sur le tennis .**
2. **S'échauffer selon le thème principal de la séance.**
3. **Agir pour être efficace dans diverses situations physiques. Stimuler la créativité et favoriser une approche positive de la compétition.**
4. **Apprendre dans un environnement ludique/amusant et avec une approche positive de la compétition.**

- **Entraînement et compétition:** bien que l'objectif de cette étape soit de développer les capacités physiques du joueur ou de la joueuse, il/elle doit néanmoins s'engager à respecter un volume d'entraînement et de compétition approprié à cette étape. Sur la base des 4 profils présentés dans le « Cheminement vers le top 100 », on recommande le volume d'entraînement et de compétition dont on peut consulter le tableau détaillé à l'annexe A.
- **Nutrition et hydratation:** encourager les joueurs et les joueuses à bien se nourrir et s'hydrater avant et après l'entraînement et la compétition. Les athlètes devraient pouvoir lire les étiquettes des emballages quand ils font l'épicerie et aussi lire les étiquettes à la maison et sur la route. Leur apprendre à gérer la nutrition et l'hydratation en voyage selon les pays et les conditions environnementales.
 - Commencer à élaborer des plans individuels d'hydratation et à les tester et les ajuster en fonction de l'entraînement, du calendrier de compétitions et des conditions environnementales. Apprendre aux joueurs et aux joueuses à comprendre les signes et les symptômes d'une mauvaise hydratation.
- **Récupération et prévention des blessures:** s'assurer que les athlètes récupèrent suffisamment entre les séances d'entraînement et les compétitions. Les former sur l'importance d'avoir un sommeil de qualité suffisant (ainsi que d'autres formes de récupération) et les informer sur son utilité dans le développement des habiletés, de l'apprentissage et de la rétention des connaissances.
- **Sommeil:** 8-10 heures de sommeil par nuit sont recommandées.

- **Autonomie:** continuer de développer l'indépendance, les habiletés organisationnelles, la gestion du temps et la responsabilisation. Ces habiletés profiteront grandement aux athlètes qui naviguent dans la complexité de l'équilibre entre les études, les emplois à temps partiel, les loisirs, les relations sociales et le tennis. Les habiletés mentales acquises au tennis peuvent servir pour toutes les activités de la vie.
- **Réseau de soutien familial:** les joueurs et joueuses ont besoin d'un soutien solide de la part de leur famille et de leurs amis. Les aider à trouver un juste équilibre entre l'école, le tennis, les amis et le travail à temps partiel.
- **Santé et bien-être des joueurs et joueuses:** continuer à insister sur la nécessité de respecter les entraîneur(e)s, les adversaires, les officiels, les organisateurs de tournois sur et en dehors des terrains. Les informer de la possibilité d'être soumis à des procédures de contrôle du dopage et à l'importance de comprendre leurs obligations et leurs droits.
- **Sport sécuritaire:** commencer à expliquer aux joueurs et aux joueuses les environnements sécuritaires et inclusifs où ils peuvent s'entraîner et participer à des compétitions sans crainte d'intimidation, de harcèlement ou de sévices. Tennis Canada s'engage à protéger la sécurité et la santé de ses joueurs et joueuses, des personnes vulnérables, de son personnel et de ses bénévoles. Voir le site suivant: tenniscanada.com/fr/safe-sport/
- **Santé mentale:** créer des espaces ouverts pour les conversations sur l'anxiété et le stress liés à la compétition et sur l'équilibre entre le tennis et l'école, les amis et la famille. Nous vous invitons à consulter le site sur la Santé mentale dans le sport au Canada: ccmhs-ccsms.ca/
- **Voyage/décalage horaire:** commencer à former les joueurs et joueuses sur la meilleure façon de faire face au décalage horaire et aux changements de pays. Inclure le nombre de jours nécessaires pour contrer les changements d'heure et la gestion des jours de déplacement.
- **Équipement et terrain:** la plupart des joueurs et joueuses, si ce n'est pas tous, jouent à cette étape avec un cadre en graphite de 27 pouces (68 cm). Le poids recommandé de la raquette non cordée est de 270-285 grammes. La plupart des fabricants proposent des versions « légères » ou « team » de leurs cadres en graphite. Il s'agit des modèles recommandés pour les jeunes à cette étape. Comme à l'étape 3, il est préférable d'avoir deux raquettes si les joueurs et joueuses participent à des entraînements de haut niveau, à des compétitions ou d'autres genres de tournois (ex.: ligues) sur une base régulière. Le multifilament commencera à s'effiloche avec le temps et finira par se casser. Si les joueurs et joueuses commencent à endommager souvent des cordes à multifilament (10-15 heures de jeu), ils doivent augmenter le calibre ou explorer les cordages hybrides.
 - Un cordage hybride est une configuration composée de deux cordes différentes. Habituellement, il est constitué d'une corde plus souple (nylon ou nerf naturel) et d'une corde plus rigide (monofilament). Ici, la corde la plus rigide est placée sur le sens de la hauteur (le sens principal) et le multifilament sur le sens de la largeur (le sens secondaire). Les joueurs ou joueuses peuvent également placer les cordes dans le sens contraire. La corde principale est dominante, c'est-à-dire qu'elle permet le plus de rétroaction et a le plus d'influence sur la balle. Comme pour les raquettes, le choix du joueur dans la configuration des cordes se résume à sa préférence. On recommande donc d'essayer les deux configurations avant d'opter pour l'une d'elles.
 - À cette étape, on encourage les joueurs et joueuses à utiliser un cordage ne dépassant pas 24 kg. Quel que soit l'endroit où ils placent la corde la plus souple, on conseille de lui donner une tension de 1 kg à 2 kg de plus que la corde plus rigide. Pour le calibre du monofilament, il devrait être de 1,1 à 1,2 mm pour la corde rigide et de 1,25 à 1,35 mm pour la plus souple.

ÉTAPE 5

PERFORMANCE

Priorité : s'entraîner avec intensité et mettre l'accent sur le développement physique

Aperçu de l'étape

Au début de cette étape, les joueurs et joueuses prennent la décision de poursuivre une carrière ou de continuer sérieusement à progresser dans le tennis de haute performance. Il leur faut répondre à une demande croissante sur le plan de l'intensité et de la qualité dans leur préparation et en compétition. Le physique, les qualités athlétiques et le conditionnement physique sont les clés de l'avenir.

Le joueur ou la joueuse élève son jeu de bon à excellent, en personnalisant son style de jeu pour respecter et dépasser les exigences internationales.

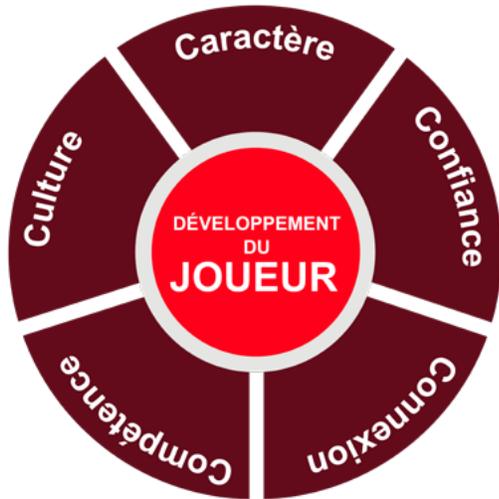
Le rôle de l'entraîneur(e) devient encore plus important à mesure qu'il/elle assume un leadership accru dans le développement global de la carrière de son athlète et doit diriger et travailler avec une équipe de soutien intégrée. Tous les aspects de la préparation seront désormais plus individualisés et se concentreront sur la qualité et l'efficacité constantes des performances à l'entraînement et en compétition. En abordant cette étape, le joueur ou la joueuse a déjà prouvé ses compétences et montré un profil satisfaisant. Le développement physique devient une priorité pour hausser ce potentiel au niveau supérieur, assumer les charges de travail et le rythme croissant du jeu, ainsi que préparer le corps aux exigences futures. De plus, le joueur ou la joueuse fera face à de la pression (situation/résultat) plus importante et à une attente plus



élevée. La mise en œuvre de la médecine du sport et de la science est affinée.

Avec les joueurs ou joueuses adolescents(es), les parents doivent faire davantage confiance aux experts qu'ils ne le faisaient lorsque leur enfant était plus jeune. Les entraîneur(e)s et les parents doivent établir une périodisation claire en tenant compte des objectifs et du style de jeu pour un meilleur développement et une performance optimale, mais cette périodisation doit être flexible et s'adapter aux éléments intangibles qui peuvent affecter la performance (classement, santé, fatigue, rythme des performances).

Les partenaires d'entraînement deviennent plus importants pour travailler sur les aspects tactiques, bien que les athlètes doivent être capables de s'entraîner avec des joueurs ou joueuses de niveau inférieur et rester concentrés sur leurs objectifs personnels. Au cours de cette étape, idéalement, l'athlète est à jour dans ses études et peut prendre la décision claire de s'orienter vers le tennis professionnel ou d'aller à l'université à l'étape suivante.



Culture

Nous voulons établir un plan de développement global (holistique) qui tire parti de toutes les compétences des joueurs ou joueuses et des entraîneur(e)s :

- **Responsabilité** : établir une norme de valeurs réciproques.
- **Respect du jeu** : respecter les coutumes et les traditions qui sont les éléments essentiels de la culture du sport.
- **Leadership** : modéliser des comportements qui montrent de la fierté et inspirent les autres. Être à l'aise d'afficher son propre style de leadership et de représenter son pays pendant l'entraînement et la compétition.

Caractère

Nous voulons que le joueur ou la joueuse développe sa force intérieure, son engagement et la perspective que la compétition fasse partie du processus et n'en soit pas le résultat. Il/elle doit voir les échecs comme des occasions d'apprentissage et se rendre compte que la vie ne se limite pas à un jour donné. L'accent sera mis sur :

- **Motivation intérieure pour réussir** : peu important les éléments stimulants, les grandes foules, l'entrée à l'université ou le tennis professionnel.

- **Humilité** : un athlète humble ne sous-estime ni ne surestime ses capacités ou celles de son adversaire.
- **Gestion du stress** : capable de placer les soucis dans des cases séparées pour se concentrer sur la tâche à accomplir.

Confiance

Nous voulons que le joueur ou la joueuse ait la confiance qu'il/elle peut rivaliser à ce niveau, mais aussi reconnaître que le développement n'est pas terminé :

- **Confiance en soi** : croire que l'on peut réaliser tout ce que l'on veut.
- **Résilience** : considérer les erreurs et les échecs comme des occasions. Gagner ou apprendre.
- **Performance sous pression** : relever les défis et s'épanouir dans les occasions importantes, sous haute pression et dans les grands moments.

Connexion

Nous voulons que les joueurs et joueuses développent un réseau solide et solidaire de relations positives qui leur permet de garder les pieds sur terre :

- **Relations** : comprendre les limites des relations personnelles et sportives. Adopter une stratégie pour faire face aux actions inappropriées des entraîneur(e)s ou d'autres membres du personnel sportif.
- **Relations avec les médias** : introduction à la gestion des relations avec les médias. Messages importants et formation pour les entrevues.
- **Sensibilisation et acceptation de la diversité** : développer une sensibilisation aux stratégies visant à accroître l'acceptation de la diversité. S'informer sur la culture d'accueil, les lois et les attitudes envers diverses populations.

Compétence

Tactique: à cette étape, les joueurs ou joueuses continueront de démontrer leurs forces. Les patrons de jeu sont mieux définis et l'augmentation du rythme se fait sans perte de contrôle tactique. L'objectif principal est de trouver le moyen d'imposer son propre jeu, de mettre le plus de pression possible, mais d'équilibrer les risques. Le premier service (et S+1) commence à faire gagner des matchs.

- **Neutre:** joueurs et joueuses jouent de plus en plus le tennis de pourcentage. Ils construisent des points avec des trajectoires, en essayant de repousser ou d'éloigner les adversaires et d'atteindre la meilleure position possible pour conclure les points.
 - Les transitions entre les 3 phases de jeu (attaque, neutre et défense) à l'intérieur d'un point augmentent et doivent faire l'objet d'un travail spécifique.
 - Sur le deuxième service, l'intention est de neutraliser le retour à l'aide du service et d'être prêt pour le meilleur coup possible en maîtrisant le coup suivant (+1)
 - Le retour long et profond est toujours la cible préférée, mais la position du relanceur doit varier sur les retours de deuxième service pour plus d'efficacité. Le joueur ou la joueuse doit être prêt à commencer le point plus près de la ligne de service ou loin derrière la ligne de fond. Le modèle de retour +1 est utilisé sur une base régulière.
- **Attaque:** le joueur doit saisir toutes les occasions d'attaquer.
 - Attaquer principalement en parallèle et en décroisé quand on monte au filet afin de couvrir correctement le terrain. Monter au filet sur une faiblesse identifiée de l'adversaire est aussi une option.

- Au filet, couvrir les passings en parallèle et forcer l'adversaire à loper ou à tenter un passing à faible pourcentage de réussite.
- Le service arrive à maturité et constitue désormais une arme. C'est désormais le combo service + 1 et service + 2 qui permet de dominer.
- Variation et intention de générer de la puissance au premier service.
- Utilisation du service + 1 est surtout utilisé dans l'ouverture.
- **Défense:** le joueur ou la joueuse utilise l'effet coupé avec un objectif précis.
 - Préférer la défense en croisé et tenter de réussir ses passings en deux coups (pas juste en un)
- **Double:** les joueurs et joueuses ajoutent beaucoup d'automatismes, en particulier en renvoyant la balle à la place du partenaire.
 - Chaque début de point (service et retour) est un travail combiné avec le partenaire.



Techniques : à cette étape, le joueur ou la joueuse a acquis toutes les habiletés physiques requises pour devenir un athlète de haut niveau. Au fur et à mesure que le rythme du jeu et l'efficacité des coups deviennent plus importants, il peut y avoir un travail technique que l'athlète ou l'entraîneur(e) souhaite maîtriser ou renforcer. On doit opérer des ajustements techniques constants dans tous les domaines pour que le joueur ou la joueuse s'adapte à diverses conditions de jeu et qu'il frappe toujours en mouvement. On doit surveiller constamment l'évolution technique pour qu'elle ne devienne pas une détérioration.

Physique : l'objectif principal du développement physique porte sur l'amélioration des qualités physiques. L'intensification de l'entraînement est essentielle. L'entraîneur(e) planifie la saison en alternant les périodes d'entraînement, de compétition et de repos. Il est recommandé d'utiliser des outils pour mesurer la charge d'entraînement quotidienne et les paramètres de bien-être tels le sommeil, l'hydratation, le stress, la fatigue, la motivation à s'entraîner.

- Fournir une base solide de développement des qualités physiques de force, d'endurance, de vitesse en les associant constamment à la coordination.
- Combiner les mouvements fondamentaux dans un contexte de force, de vitesse et de répétition des efforts.

- Prendre des décisions sous pression.
- Personnaliser l'entraînement selon le profil du joueur ou de la joueuse.
 - Concentration constante sur l'entraînement en gymnase pour développer la puissance musculaire. Pour les jeunes filles, il est fondamental d'améliorer la puissance musculaire et la capacité de répéter des efforts intenses. Programmer deux périodes de développement des qualités physiques (de 4 à 6 semaines) en mettant l'accent sur l'entraînement physique.
 - Être efficace dans diverses situations, stimuler la créativité et chercher des solutions dans des situations avec enjeu/défi. La route de l'autonomie se poursuit tout comme l'investissement dans le projet de développement physique.
- Priorité à l'entraînement et à la compétition : bien que l'objectif de cette étape soit de développer les capacités physiques, le joueur ou la joueuse doit fournir un volume d'entraînement adéquat et participer à des compétitions d'un niveau approprié. Sur la base des 4 profils présentés dans le « Cheminement vers le top 100 », on recommande le volume d'entraînement et de compétition dont on peut consulter le tableau détaillé à l'annexe A.



- **Nutrition et hydratation:** dispenser une formation sur les exigences nutritionnelles durant l'entraînement en altitude. L'institut de science du sport Gatorade a créé une page de référence. Avec du soutien, l'athlète développe une stratégie d'achat et de nutrition pour les voyages internationaux et les compétitions de haut niveau.
- **Récupération:** aider les athlètes à élaborer des plans individuels de récupération qui ont été testés et sont bien tolérés. S'assurer que les athlètes puissent ajuster leurs besoins de récupération avec le volume/intensité d'entraînement, et l'horaire. Voir le Guide de la USTA sur la récupération au tennis: guide to tennis recovery.
- **Sommeil:** le lien entre le sommeil et la performance sportive est fort. Certains experts suggèrent que les athlètes adultes devraient dormir de 9 à 10 heures par nuit plutôt que les 7 à 9 heures recommandées pour la population en général. Élaborer des stratégies de sommeil pour la compétition et les voyages, y compris des stratégies spécifiques de repos et de sommeil pendant le décalage horaire, les habitudes de sommeil et de sieste, l'exposition à la lumière et à l'obscurité, les habitudes de repas/collations et d'autres stratégies (mélatonine).
- **Autonomie:** poursuivre la mise en œuvre des habiletés d'indépendance.
- **Réseau de soutien familial:** les ressources et le soutien émotifs et financiers sont essentiels pour créer un environnement positif et compétitif performant. Continuer d'insister sur l'effort plutôt que sur le résultat.
- **Santé mentale:** continuer de favoriser un dialogue ouvert et un réseau de soutien de la santé mentale. Développer des stratégies personnelles de santé mentale, incluant des exercices de respiration, du temps passé loin de tennis, de la méditation et de la musique.
- **Voyage/décalage horaire:** affiner les stratégies de voyage et de décalage horaire pour maximiser la capacité d'obtenir des succès internationaux.
- **Santé et bien-être:** expliquer aux athlètes les procédures de dopage ITF/WTA/ATP Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport a publié une excellente ressource.
- **Médias sociaux:** comprendre les avantages, les inconvénients et les responsabilités reliés à l'utilisation des médias sociaux.
- **Gestion du temps et des études:** il peut être difficile de gérer les études, le tennis et d'autres activités de la vie. S'assurer que les athlètes comprennent les habiletés de base de la gestion du temps.
- **Formation aux médias:** s'assurer que les athlètes apprennent la base de la relation avec les médias.
- **Gestion financière:** développer des habiletés de base en gestion financière.





Équipement et terrain: avoir l'ouverture d'esprit nécessaire pour essayer de nouveaux équipements (modèle de raquette, tension du cordage)..

- La longueur limite d'une raquette est de 29 pouces (73 cm). La plupart des raquettes mesurent de 27 à 27,5 pouces (68 à 69 cm). La tête de la raquette la plus fréquente mesure de 95 à 100 pouces carrés (615 à 645 cm²).
- Il existe deux modèles courants de cordage. Un modèle dense de 18 X 20 offre plus de contrôle. Un modèle moins dense de 16 X 19 offre plus de puissance. Avec autant de variété d'équipement, les joueurs et les joueuses ne devraient pas avoir de difficulté à trouver une configuration qui leur convient. La plupart d'entre eux feront une rotation avec 2 à 5 cordages.
- Assortir et personnaliser les raquettes sont des domaines que les joueurs sensibles aux différences entre chaque cordage peuvent explorer. Trouver une boutique réputée et consulter des techniciens expérimentés permettront à l'athlète de répondre à ses questions. À cette étape, le joueur et la joueuse utilisent une raquette plus lourde (285 – 315 g non cordée). Le choix devrait se porter sur la raquette qui procure un meilleur confort au joueur ou à la joueuse. Il est important d'essayer plusieurs modèles avant de faire ses achats.
- Plus qu'à n'importe quelle autre étape, le cordage et les tensions vont varier. Des joueurs et joueuses continuent d'utiliser le monofilament et l'hybride de nylon, mais d'autres choisissent un cordage complet de monofilament, qu'il s'agisse d'un type de monofilament ou d'un hybride de monofilament (utilisant deux monofilaments différents). La grosseur de la corde varie de 1,20 et 1,30 mm. Les joueurs ou joueuses qui souhaitent une tension plus élevée (27 kg+) ont intérêt à utiliser des monofilaments de 18 à 25 kg. Lorsqu'on commence à utiliser des cordages en monofilament, il est recommandé d'utiliser les monofilaments plus doux. Ces cordes possèdent des additifs qui procurent une sensation plus douce. Voici quelques exemples :
 - Luxilon : Smart, Element
 - Head : Lynx Touch, Hawk Touch
 - Yonex : Poly Tour Pro
 - Babolat : RPM Team
- À la fin de l'étape, le joueur ou la joueuse commencera à utiliser la technologie en collaboration avec un expert pour ajuster ses raquettes selon ses besoins spécifiques (prise, poids, équilibre et autres détails) et s'assurer que ses raquettes sont identiques et qu'elles maximisent sa performance.

ÉTAPE 6

TRANSITION VERS LE TENNIS PROFESSIONNEL

Priorité: s'efforcer d'obtenir une exécution précise et des performances mentale constantes



COMPÉTITIONS INTERNATIONALES

Aperçu de l'étape

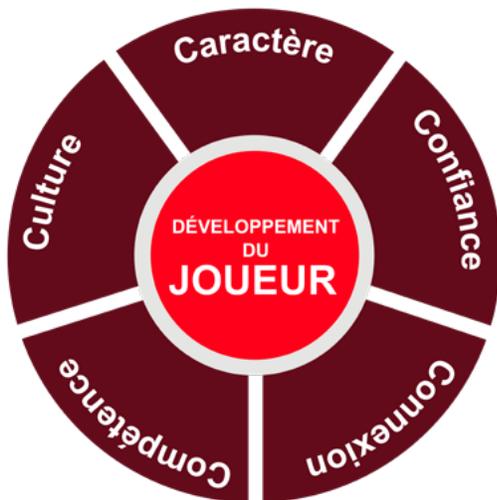
Cette étape se caractérise par une combinaison complexe et harmonieuse de facteurs de performance qui favorisent la transition de l'athlète vers le niveau professionnel et lui permet d'aspirer vraiment au succès.

Cette étape comprend la personnalisation des activités et des horaires. La précision dans l'exécution et les performances mentales constituent les priorités de l'étape.

Il s'agit d'une étape critique qui exige une réelle concentration dans tout le processus, bien que le résultat soit maintenant plus important. Dans son ensemble, le jeu est bien établi, mais une amélioration et une adaptation spécifiques sont nécessaires, car le joueur ou la joueuse affrontera des adversaires plus matures et expérimentés. Il se peut que les résultats ne soient pas toujours constants, mais nous devrions assister à des performances qui prouvent que le joueur ou la joueuse a le potentiel d'aller de l'avant et de faire son chemin sur le circuit.

Jouer en double est important pour maximiser le nombre total de matchs et pour s'habituer avant d'affronter des adversaires plus âgés. Le joueur ou la joueuse a davantage son mot à dire sur la planification globale et sur la prise en charge de ses choix et de sa carrière.

Bien qu'il/elle ait un avant-goût du circuit professionnel et puisse participer à des tournois plus prestigieux dans des endroits plus agréables, il reste encore un long chemin à parcourir avant de vivre comme un athlète professionnel. Les agents et les commanditaires exercent désormais une influence plus importante, mais il est impératif de s'en tenir à ses besoins personnels et à ses plans de périodisation. Il y a de la place à améliorer son jeu dans des domaines spécifiques pour grimper dans le classement et atteindre un autre niveau. Il faut avoir la bonne attitude en compétition, car l'argent et les attentes exercent une influence plus importante sur les résultats.



Culture

Nous voulons créer un véritable intérêt et le désir d'examiner tous les aspects de la performance pour trouver les clés du succès de l'athlète.

- **Revenus:** comprendre répercussions financières et les avantages d'avoir un objectif défini, les bonnes personnes autour de soi, un processus clair et une belle marque de commerce personnelle.
- **Transition:** le passage s'opère entre les activités sur le terrain et le succès personnel et professionnel à l'extérieur du sport (façonner un grand être humain).
- **Mentorat:** guider la prochaine génération vers le respect du jeu, l'importance de la collectivité et le passage du flambeau pour représenter le Canada.

Caractère

Nous voulons qu'un joueur ou une joueuse vive selon ses valeurs et y soit fidèle.

- **Instinct de compétition:** le courage de prendre des décisions difficiles et de saisir le moment qui fait la différence entre gagner et perdre.
- **Persévérance:** la capacité d'affronter l'adversité répétée et de faire preuve de conviction pour maintenir un esprit combatif jour après jour.

- **Prendre ses responsabilités:** s'approprier sa carrière en reconnaissant et en assumant les diverses exigences physiques, mentales, émotives, logistiques et financières qui tapissent le circuit professionnel.

Confiance

Nous souhaitons que le joueur ou la joueuse ait confiance dans le chemin qu'il/elle suit et croit qu'il/elle est assez habile et s'améliorera encore.

- **Préparation mentale:** connaissances et habiletés d'adaptation pour gérer les exigences sur et hors du terrain et réussir la transition vers le tennis professionnel. C'est bien plus que d'être prêt à contrôler sa nervosité avant les matchs. Ça comprend la préparation mentale au mode de vie d'un voyageur, à la solitude, aux hauts et aux bas de la compétition, aux défis financiers, etc.
- **Faire confiance au processus:** pleinement engagé dans l'entraînement avec confiance et conviction que cette voie mènera au succès, au fil du temps. La transition au tennis (c'est-à-dire aux niveaux supérieurs du circuit) prend souvent des années. Les joueurs et joueuses doivent comprendre que faire confiance au processus de cheminement n'est pas un exercice à court terme.
- **Développer une bonne connaissance financière:** acquérir une compréhension et une appréciation des exigences financières d'une carrière professionnelle, ainsi que des moyens d'établir un budget, de générer d'autres revenus et de trouver des possibilités de commandites.



Compétence

Tactiques et techniques : à cette étape, comme à l'étape 5, le joueur ou la joueuse aura acquis toutes les habiletés techniques requises pour devenir un athlète de haut niveau. Il y aura un travail technique spécifique que l'entraîneur(e) et l'athlète voudront maîtriser ou renforcer, car l'adversaire devient plus conscient des forces et des faiblesses du joueur ou de la joueuse. Certains ajustements techniques peuvent être nécessaires si une douleur physique apparaît dans une partie du corps. Tout au long de l'année, il y aura des ajustements techniques constants dans tous les domaines, puisque l'athlète doit s'adapter à différentes conditions de jeu et qu'il faut corriger certaines choses si l'évolution devient une détérioration. C'est l'étape où ce que l'on a appris tactiquement dans les étapes précédentes est répété et approfondi avec précision pour atteindre l'efficacité.

- **Neutre :** la qualité de balle vient de l'équilibre entre la constance et l'agressivité.
 - Atteindre n'importe quelle partie du terrain de n'importe où.
 - Les transitions entre les 3 phases du jeu (attaque, neutre, défense) sont fréquentes à l'intérieur du même point.
 - Sur le deuxième service, la vitesse et le choix de la cible sont importants. On place la priorité sur la précision et la direction de la balle (par exemple, la vitesse d'une balle broyée sortante oblige l'adversaire à s'étirer. La capacité de construire le point ou de contre-attaquer sur le deuxième coup après le service fait souvent la différence).
 - Il faut viser 50% des points au deuxième service.
 - Le retour long et profond est la

base du succès. La position varie. La capacité de nuire à l'adversaire à partir de positions extrêmes est importante.

- **Attaque :** saisir les occasions lorsqu'elles se présentent, car c'est le seul moyen de gagner au plus haut niveau.
 - **1^{er} service :** vitesse, maîtrise des zones, pourcentage de premiers services, qualité du S + 1 font la différence.
 - Il faut viser un minimum de 65% de premières balles en jeu au service et autour de 80% de réussite sur ces premières balles.
- **Défense :** à cette étape, on maîtrise l'art de contrer.
- **Double :** à cette étape le joueur ou la joueuse teste son efficacité avec un partenaire stable. Développer l'automatisme dans les choix tactiques.

Physique : l'objectif principal du développement physique porte sur l'amélioration des qualités physiques pour atteindre un haut niveau de performance. L'intensification des exercices prend une plus grande importance. On l'accompagne de séances personnalisées selon le style de jeu. L'entraîneur(e) envisage de préparer la carrière professionnelle de son athlète, en alternant les périodes de développement, de compétition et de repos.

- Développer des habiletés spécifiques au tennis dans un contexte de force, de vitesse et de répétition de l'effort. Le renforcement des muscles porte sur tout le corps, mais les séances doivent cibler plus précisément les membres inférieurs, le tronc, les membres supérieurs. Pour développer l'endurance, on pratique diverses activités, avec prédominance à la répétition d'efforts de haute intensité qui intègrent des exercices spécifiques sur le terrain de tennis.

- Personnaliser l'entraînement en fonction du profil. Les qualités physiques doivent bien s'exprimer en compétition et permettre un style de jeu complet. Le développement de la puissance musculaire, de l'explosivité, de l'endurance à l'effort et de la vitesse doit se manifester en compétition.
- Être efficace dans diverses situations physiques, stimuler la créativité et chercher des solutions dans des situations qui présentent des défis émotifs. Être plus autonome et participer davantage à son développement physique
- **Entraînement et compétition** : annexe A pour le volume de compétitions et d'entraînement.
- Nutrition : s'assurer que les athlètes ont des plans de nutrition périodisés bien conçus, tolérés et fondés sur le plan d'entraînement annuel. On doit offrir un soutien en nutrition sportive pour aider à tester et à surveiller les données nutritionnelles, les habitudes alimentaires et le bilan énergétique tout au long du plan annuel. Les athlètes doivent croire au contrôle de l'hydratation et suivre un plan d'hydratation bien testé pour l'entraînement et la compétition. Pour une performance optimale, le plan doit être facilement ajustable.
- Récupération : tous les athlètes ont leurs propres plans de nutrition et de récupération physique bien testés et éprouvés qu'ils/elles ajustent en fonction des exigences des voyages, de l'entraînement et de la compétition.
- Sommeil : gestion du sommeil bien développée et prioritaire, en particulier face au décalage horaire et aux compétitions internationales.
- Autonomie : maintenir une approche de gestion personnelle ou travailler avec une agence de gestion pour exécuter certains aspects du plan.
- Réseau de soutien familial : les ressources et le soutien émotifs et financiers continuent d'être importants pour créer un environnement positif, global (holistique) et performant.
- Santé mentale : continuer de favoriser un dialogue ouvert et un réseau de soutien lié à la santé mentale. Développer des stratégies individuelles de santé mentale, y compris des exercices de respiration, du temps passé loin du tennis, de la méditation et de la musique.
- Voyage/décalage horaire : plans bien élaborés en place.
- Santé et bien-être : s'assurer que les athlètes sont au courant des procédures de contrôle du dopage, y compris en compétition et hors compétition. Respecter les exigences de l'ATP/WTA/ITF et comprendre ses droits en tant qu'athlète. Continuer de trouver un équilibre entre le tennis, la famille, les amis, les études, sans oublier d'intégrer des activités normales comme le tourisme en voyage. Utiliser les ressources disponibles sur le site Internet pour les études, la carrière après le tennis et le passage à la retraite : mygameplan.ca/
- Sport sécuritaire : bien comprendre les comportements appropriés et sécuritaires.
- Gestion du temps et des études : se concentrer sur les études à l'occasion des voyages et suivre son cheminement scolaire pour maximiser le temps libre.
- Gestion de la marque : aider les athlètes à bâtir leur marque commerciale grâce à une solide formation aux médias et aux commandites.



- 
- **Équipement et terrain :** à cette étape, les joueurs ou joueuses utiliseront probablement les mêmes raquettes qu'à l'étape 5 ou une raquette semblable. On peut apporter de légères modifications au cadre en consultation avec un technicien de confiance.
 - À cette étape, les joueurs ou joueuses doivent savoir ce qu'ils aiment et n'aiment pas et faire des choix d'équipement en conséquence. Ils/elles casseront régulièrement les cordages et il est préférable d'acheter des rouleaux de corde pour économiser et s'assurer d'avoir assez de cordage pour plusieurs cadres.



ÉTAPE 7

VIVRE EN PROFESSIONNEL

Priorité: performances élevées et équilibre de vie (Grand Chelem, Olympiques, ITF/WTA/ATP, Coupes Davis/ Billie Jean King)

Aperçu de l'étape

À cette étape, tous les aspects de la vie du joueur ou de la joueuse sont centrés sur le professionnalisme dans les matchs et les activités sur le terrain, y compris les aspects de la préparation. Chaque membre de l'équipe possède une expertise et un rôle clairs afin de maximiser la performance, la santé et le bien-être du joueur ou de la joueuse.

À cette étape, l'écart entre le niveau de jeu et le succès est très mince. Le joueur ou la joueuse fait preuve de constance dans ses résultats et il/elle est capable de trouver des solutions pour gagner même lorsque son jeu n'est pas au sommet. Son objectif est de gagner des tournois et de bâtir son propre succès et sa propre histoire. Sa présence sur le circuit est établie et il/elle est à l'aise dans cet environnement. Il/elle peut s'adapter plus rapidement d'un tournoi à l'autre. L'équipe est cohérente et «l'entreprise» est bien structurée sans constituer une distraction. La médecine sportive et la science du sport, y compris l'analyse de données, font partie de sa vie et sont structurées et efficaces.



Les activités de la vie (conjoint, enfants, soucis financiers, parents vieillissants, etc.) constituent des facteurs importants à cette étape. Le plan de périodisation incorpore le fait de remporter des compétitions importantes (Grand Chelem, Jeux olympiques, Coupe Davis, Coupe BJK et autres).

Le volume d'entraînement et de compétition est moindre qu'aux étapes précédentes, car les joueurs ou joueuses veulent s'assurer que leur carrière sera longue. La régénération est essentielle.

Il devient plus difficile de progresser ou simplement de maintenir le niveau face aux adversaires qui deviennent plus intimidants. Les joueurs ou joueuses deviennent des ambassadeurs du tennis en redonnant à la société et en jouant un rôle de premier plan dans le soutien de la prochaine génération.

Ils/elles maintiennent une relation étroite avec leur fédération et continuent de donner de leur temps quand c'est possible afin de motiver la jeune génération.



Culture

Nous nous intéressons étroitement à tous les aspects de la performance. Nous souhaitons expérimenter afin de trouver la voie personnelle du succès :

- **Revenus :** comprendre les répercussions financières et les avantages d'un objectif défini, d'un bon entourage, d'un processus clairement établi et d'une marque de commerce personnelle de qualité.
- **Transition :** la connaissance du sport sur et hors terrain se transpose en réussite personnelle et professionnelle en dehors du sport.
- **Mentorat :** apprendre à la prochaine génération à respecter le jeu, à soutenir leur collectivité et à passer le flambeau en tant que représentant du Canada.

Caractère

Nous voulons que le joueur ou la joueuse vive selon ses valeurs et y soit fidèle en :

- **Persévérance :** avoir la capacité de faire constamment face à l'adversité et de manifester de la conviction pour continuer à se présenter jour après jour avec un esprit combatif.
- **Ambassadeur ou ambassadrice du sport :** être un modèle qui caractérise un ambassadeur ou une ambassadrice du sport, y compris le fait de conserver un équilibre entre l'égo et la modestie, participer à des activités, se surpasser pour les autres et redonner.
- **Marque de commerce personnelle et professionnelle :** atteindre et conserver une

image professionnelle positive sur le terrain et en dehors. Assumer la responsabilité d'être un modèle aux yeux du public.

Confiance

Nous voulons que le joueur ou la joueuse ait confiance dans le chemin qu'il/elle suit et croit à son potentiel présent et futur. L'accent est mis sur :

- **Nivellement par le haut :** trouver des moyens de réaliser des gains marginaux, en se concentrant sur les détails qui peuvent faire une différence minime, mais significative.
- **Exercices de réflexion :** se servir des performances comme données et réfléchir pour comprendre quelles adaptations sont souhaitables et quelles sont leurs incidences.
- **Faire confiance au processus :** se concentrer sur ce qu'on peut contrôler et croire que ça influencera les résultats.

Connexion

Nous voulons que l'entraîneur(e) soutienne l'engagement et le temps requis pour participer à des compétitions, mais aussi qu'il/elle manifeste une profonde et réelle compassion pour son joueur ou sa joueuse. La personne d'abord, l'athlète ensuite. L'accent est mis sur :

- **Maintenir** des relations sociales et développer un réseau de soutien pour traverser les défis de la transition vers le sport professionnel.
- **Incidence sur la collectivité :** être un modèle et redonner à la collectivité qui a permis au joueur ou à la joueuse d'atteindre le niveau professionnel.
- **Équilibre entre la vie personnelle et professionnelle :** avoir des intérêts extérieurs au tennis qui permettent au joueur de se débrancher et de se ressourcer mentalement et physiquement. Cet outil comprend l'équilibre entre les relations personnelles et professionnelles (on peut changer de partenaire d'entraînement, de partenaire de double ou d'entraîneur(e) par exemple).

PASSION



Avoir la capacité de faire face à l'adversité et manifester de la conviction à se présenter jour après jour avec un esprit combatif.

Compétence

Technique : à cette étape, comme l'adversaire est de plus en plus conscient des faiblesses et des forces du joueur ou de la joueuse, des ajustements techniques peuvent être nécessaires à mesure que le style de jeu évolue. Cependant, les joueurs et les joueuses maintiennent une bonne base technique pour renforcer leur confiance. Ils/elles doivent toujours garder une ouverture d'esprit face à l'évolution technique.

Tactique : à mesure que l'athlète avance en âge, il est fort probable qu'il/elle doive ajuster son style de jeu pour maximiser les résultats et rester plus longtemps sur le circuit. Il/elle devra peut-être trouver un moyen d'abrèger les points et adopter de nouveaux modèles tactiques pour s'adapter à la génération montante. À cette étape, il/elle connaît ses forces et ses faiblesses et a parfaitement conscience de ses tactiques. Grâce à son expérience, il/elle peut évoluer vers un jeu un peu plus combatif avec confiance. L'évolution tactique est une source de motivation. Quand le corps le lui commande, il/elle peut passer moins de temps sur le terrain.

- **Neutre :** les coups de qualité viennent de l'équilibre entre la constance et l'agressivité.
 - Il/elle peut atteindre n'importe quelle partie du terrain de n'importe où.
 - Les transitions entre les trois phases du jeu (attaque, neutre, défense) sont fréquentes à l'intérieur du même point.
 - Sur le deuxième service, la vitesse et le choix de la cible sont importants. On place la priorité sur la précision et la direction de la balle (par exemple, la vitesse d'une balle brossée sortante oblige l'adversaire à s'étirer. La capacité de construire le point ou de contre-attaquer sur le deuxième coup après le service fait souvent la différence).
 - Il faut viser 50 % des points au deuxième service.
 - Le retour long et profond est la base du succès. La position varie. La capacité de nuire à l'adversaire à partir de positions extrêmes est importante.
- **Attaque :** il/elle saisit les occasions lorsqu'elles se présentent, car il/elle comprend que c'est le seul moyen de connaître la victoire au plus haut niveau.
 - Sur le premier service, la vitesse, la précision, le pourcentage de premiers services et la qualité du S + 1 font la différence.
 - The player aims for 65-75% of first serves in play and to win approximately 80-85% of first-serve points.
- **Défense :** à cette étape, on maîtrise l'art de contrer.
- **Double :** à cette étape, le joueur ou la joueuse teste son efficacité au service et au retour avec un partenaire stable. Il/elle développe l'automatisme dans ses choix tactiques.



Physique: l'objectif principal du développement physique porte sur l'amélioration des qualités physiques pour atteindre un haut niveau de performance. L'intensification des exercices prend une plus grande importance. On l'accompagne de séances personnalisées selon le style de jeu. L'entraîneur(e) envisage de préparer la carrière professionnelle de son athlète, en alternant les périodes de développement, de compétition et de repos.

- Développer des habiletés spécifiques au tennis dans un contexte de force, de vitesse et de répétition de l'effort. Le renforcement des muscles concerne tout le corps, mais les séances doivent cibler plus précisément les membres inférieurs, le tronc, les membres supérieurs. Pour développer l'endurance, on doit pratiquer diverses activités, avec prédominance à la répétition d'efforts de haute intensité qui intègrent des efforts spécifiques selon la surface de jeu,
- Personnaliser l'entraînement en fonction du profil du joueur. Les qualités physiques doivent bien s'exprimer en compétition et permettre un style de jeu complet. Le développement de la puissance musculaire, de l'explosivité, de l'endurance à l'effort et de la vitesse doit se manifester en compétition.
- Être efficace dans diverses situations physiques en visant l'efficacité personnelle. Stimuler la créativité et chercher des solutions dans des situations qui présentent des défis émotifs. Le chemin vers l'autonomie et l'investissement dans son projet de développement physique se poursuit, mais le joueur ou la joueuse doit participer encore plus.

Entraînement et compétition:

- Nutrition et hydratation: s'assurer que les athlètes ont des plans de nutrition périodisés bien construits et tolérés qui suivent le plan annuel. Leur offrir un soutien en nutrition sportive pour tester et surveiller l'alimentation, les habitudes et le bilan énergétique tout au long du plan annuel. Les athlètes doivent avoir confiance dans le contrôle de l'hydratation et posséder un plan d'hydratation bien testé pour l'entraînement et la compétition. Ce plan peut être ajusté au besoin pour favoriser une performance optimale.
- Récupération: tous les athlètes bénéficient d'un plan de nutrition et de récupération physique bien testé et éprouvé qu'ils ajustent en fonction des exigences des voyages, de l'entraînement et de la compétition.
- Sommeil: gestion du sommeil bien conçue et prioritaire, en particulier pour le décalage horaire et les compétitions internationales.
- Autonomie: conserver une approche d'autogestion ou travailler avec une agence spécialisée en gestion sportive pour accomplir certains aspects du plan.
- Réseau de soutien familial: les ressources et le soutien émotif et financier continuent d'être importants pour créer un environnement positif, global (holistique) et performant.
- Santé mentale: continuer de favoriser un dialogue ouvert et un réseau de soutien lié à la santé mentale. Développer des stratégies individuelles de santé mentale, y compris des exercices de respiration, du temps passé loin du tennis, de la méditation et de la musique.



PERFORMANCE

- **Réseau de soutien familial:** les ressources et le soutien émotif et financier continuent d'être importants pour créer un environnement positif, global (holistique) et performant.
- **Voyage/décalage:** des plans bien élaborés sont en place.
- **Santé et bien-être:** s'assurer que les athlètes sont au courant des procédures de contrôle du dopage, y compris en compétition et hors compétition. Respecter les exigences de l'ATP/WTA/ITF et comprendre ses droits en tant qu'athlète.
- Continuer de trouver un équilibre entre le tennis, la famille, les amis, les études, sans oublier d'intégrer des activités normales comme le tourisme en voyage.
- Utiliser les ressources disponibles sur le site Web pour les études, la carrière après le tennis et le passage à la retraite: mygameplan.ca
- **Gestion du temps et des études**
- **Gestion de la marque:** aider les athlètes à bâtir leur marque de commerce grâce à une solide formation aux médias et aux commandites.
- **Équipement et terrain:** personnaliser les raquettes selon son style de jeu et ses préférences; s'assurer que toutes les raquettes ont les mêmes spécifications (poids, équilibre, etc.).



MERCI

tenniscanada.com

ANNEXE





Annexe A: Recommandations pour les volumes d'entraînement et de compétition

Cheminement A

A commencé à jouer à 5-6 ans et sa famille a choisi très tôt le tennis comme sport principal. Actif dans d'autres sports ou activités, mais seulement comme sport ou activité complémentaire.

- A atteint le top 100 à 19-21 ans et, quelques années plus tard, le top 50.

	Séance privée	Sémi privée	Séance de groupe	Match d'entraînement	Match officiel	Conditionnement physique spécifique	Autres sports
À la fin de l'étape#1							
Q1	1h/semaine	1h/semaine	2-3h/semaine	1 jeu adapté/s.			oui
Q2	1h/semaine	1h/semaine	2-3h/semaine	1 jeu adapté/s.			oui
Q3	1-2h/semaine	1-2h/semaine	8h/semaine	1 jeu adapté/s.			oui
Q4	1h/semaine	1h/semaine	2-3h/semaine	1 jeu adapté/s.			oui
À la fin de l'étape#2							
					35 simples		
Q1	2-3h/semaine	2-3h/semaine	2h/semaine	1/semaine	faible	introduction 1/sem	oui- secondaire
Q2	2-3h/semaine	2-3h/semaine	2h/semaine	1/semaine	moyen	introduction 1/sem	oui- secondaire
Q3	1-2h/semaine	1-2h/semaine	8h/semaine	3/semaine	élevé	introduction 1/sem	oui- secondaire
Q4	2-3h/semaine	2-3h/semaine	2h/semaine	1/semaine	moyen	introduction 1/sem	oui- secondaire
À la fin de l'étape#3							
					50 s. + 10 d.		
Q1	3-4h/semaine	3-4h/semaine	5-6h/semaine	2/semaine	faible	3h/semaine	non-décontracté
Q2	3-4h/semaine	3-4h/semaine	5-6h/semaine	2/semaine	moyen	3h/semaine	non-décontracté
Q3	2-3h/semaine	2-3h/semaine	6-8h/semaine	3/semaine	élevé	3h/semaine	non-décontracté
Q4	3-4h/semaine	3-4h/semaine	5-6h/semaine	2/semaine	moyen	3h/semaine	non-décontracté
À la fin de l'étape#4							
					60 s. + 35 d.		
Q1	5-6h/semaine	8-10h/semaine	1-2h/semaine	2/semaine	faible - 2/3 ITF Jr	6 séances/semaine	non-décontracté
Q2	5-6h/semaine	8-10h/semaine	1-2h/semaine	2/semaine	élevé- 1/3 Open ITF Pro	6 séances/semaine	non-décontracté
Q3	2-3h/semaine	8-10h/semaine	1-2h/semaine	3/semaine	élevé	6 séances/semaine	non-décontracté
Q4	5-6h/semaine	8-10h/semaine	1-2h/semaine	2/semaine	moyen	6 séances/semaine	non-décontracté
À la fin de l'étape#5							
					71 s. + 20 d.		
Q1	6-8h/semaine	6-8h/semaine	non	3/semaine	Jr GS-J1	6 séances/semaine	
Q2	6-8h/semaine	6-8h/semaine	non	2/semaine	Pro(Open, UTR,	6 séances/semaine	
Q3	6-8h/semaine	6-8h/semaine	non	2/semaine	Future, ATP)	6 séances/semaine	
Q4	10-12h/semaine*	6-8h/semaine	non	3/semaine		6 séances/semaine	
Étape #6							
					60 s. + 15 d.		
Q1-individualisé	individualisé	individualisé	non	1/semaine	tout ATP	6 séances/semaine	
Q2-individualisé	individualisé	individualisé	non	1/semaine	Pro(Open, UTR,	6 séances/semaine	
Q3-individualisé	individualisé	individualisé	non	1/semaine	Future, ATP)	6 séances/semaine	
Q4-individualisé	individualisé	individualisé	non	3/semaine		6 séances/semaine	
Étape #7							
					50 s + 15 d.		
Q1	individualisé	individualisé	non	1/semaine	Tout ATP	6 séances/semaine	
Q2	individualisé	individualisé	non	1/semaine	Pro(Open, UTR,	6 séances/semaine	
Q3	individualisé	individualisé	non	1/semaine	Future, ATP)	6 séances/semaine	
Q4	individualisé	individualisé	non	3/semaine		6 séances/semaine	
	*Indemnisation hors saison						



Cheminement B

A commencé à jouer à 6-7 ans et a pratiqué d'autres sports jusqu'à l'âge de 12-13 ans où il/elle a choisi de se consacrer au tennis. A eu de multiples expériences dans d'autres sports et activités physiques surtout avant d'avoir 12-13 ans.

- A atteint le top 100 à 19-21 ans et, quelques années plus tard, le top 50

	Séance privée	Semi privée	Séance de groupe	Match d'entraînement	Match officiel	Conditionnement physique spécifique	Autres sports
À la fin de l'étape#1							
Q1							
Q2							
Q3							
Q4							
À la fin de l'étape#2					10 simples		
Q1		2-3/semaine	2-3/semaine	1/semaine	faible		Intensif
Q2	1-2h/semaine	2-3h/semaine	2-3h/semaine	2/semaine	moyen		Intensif
Q3	1-2h/semaine	2-3h/semaine	2-3h/semaine	3/semaine	moyen		Intensif
Q4		2-3h/semaine	2-3/semaine	1/semaine	faible		Intensif
À la fin de l'étape#3					35 s. + 10 d.		
Q1		1-2h/semaine	2h/semaine	1-2/semaine	faible	introduction	Oui-Compétitif
Q2	2-3h/semaine	2-3h/semaine	2-3h/semaine	3/semaine	moyen	introduction	Oui-Compétitif
Q3	2-3h/semaine	2-3h/semaine	2-3h/semaine	3/semaine	moyen	introduction	Oui-Compétitif
Q4		1-2h/semaine	2h/semaine	1-2/semaine	faible	introduction	Oui-Compétitif
À la fin de l'étape#4					60 s. + 25 d.		
Q1	3-5h/semaine	5-6h/semaine	1-2h/semaine	3/semaine	2/3 ITF	tous les jours	non- décontracté
Q2	3-5h/semaine	5-6h/semaine	1-2h/semaine	3/semaine	1/3 Open	tous les jours	
Q3	3-5h/semaine	5-6h/semaine	1-2h/semaine	3/semaine		tous les jours	
Q4	4-5h/semaine	5-6h/semaine	1-2h/semaine	3/semaine		tous les jours	
À la fin de l'étape#5					85 s. + 20 d.		
Q1	6-8h/semaine	6-8h/semaine	non	3/semaine	1/3 ITF	1-2 séances/jour	
Q2	6-8h/semaine	6-8h/semaine	non	2/semaine	2/3 ATP	1-2 séances/jour	
Q3	6-8h/semaine	6-8h/semaine	non	2/semaine		1-2 séances/jour	
Q4	10-12h/semaine*	6-8h/semaine	non	3/semaine		1-2 séances/jour	
Étape #6					65 s. + 20 d.		
Q1-individualisé	individualisé	individualisé	non	3/semaine	tout ATP	6 séances/semaine	
Q2-individualisé	individualisé	individualisé	non	2/semaine		6 séances/semaine	
Q3-individualisé	individualisé	individualisé	non	2/semaine		6 séances/semaine	
Q4-individualisé	individualisé	individualisé	non	3/semaine		6 séances/semaine	
Étape #7					55 s. +15 d.		
Q1	individualisé	individualisé	non	1/semaine		6 séances/semaine	
Q2	individualisé	individualisé	non	1/semaine		6 séances/semaine	
Q3	individualisé	individualisé	non	1/semaine		6 séances/semaine	
Q4	individualisé	individualisé	non	3/semaine		6 séances/semaine	
	*Indemnisation hors saison						



Cheminement C

A commencé à jouer au tennis plus tard que les joueurs ou joueuses A et B, soit vers 9-11 ans. A pratiqué d'autres sports et, à 13-15 ans, s'est consacré au tennis. A été très actif à un jeune âge dans d'autres sports de compétition ou activités physiques.

- A atteint le top 100 à 22-23 ans et, après quelques années, le top 50.

	Séance privée	Semi privée	Séance de groupe	Match d'entraînement	Match officiel	Conditionnement physique spécifique	Conditionnement physique/autres sports
À la fin de l'étape#1							
Q1							oui
Q2							oui
Q3							oui
Q4							oui
À la fin de l'étape#2							
Q1							Intensif
Q2							Intensif
Q3							Intensif
Q4							Intensif
À la fin de l'étape#3							
Q1	1h/semaine	1h/semaine	2h/semaine	1 / semaine	35 s. +10 d.	Événement locaux	oui-compétitif
Q2	1h/semaine	1h/semaine	2h/semaine	1-2/ semaine	et régionaux		oui-compétitif
Q3	1h/semaine	1h/semaine	6h/semaine	2 par semaine			oui-compétitif
Q4	1h/semaine	1h/semaine	2h/semaine	1 par semaine			oui-compétitif
À la fin de l'étape#4							
Q1	5h/semaine	5h/semaine	2h/semaine	2 par semaine	50 s. + 15 d.	Événement nation	1h/jour
Q2	5h/semaine	5h/semaine	2h/semaine	2 par semaine		Événement provinc	1h/jour
Q3	5h/semaine	5h/semaine	2h/semaine	3 par semaine			1h/jour
Q4	5h/semaine	5h/semaine	2h/semaine	2 par semaine			1h/jour
À la fin de l'étape#5							
Q1	6-8h/semaine	6-8h/semaine	non	3/semaine	80 s. +30 d.	3/4 ITF Jr	1-2 séance/jour
Q2	6-8h/semaine	6-8h/semaine	non	2/semaine		1/4 Pro ITF-ATP	1-2 séance/jour
Q3	6-8h/semaine	6-8h/semaine	non	2/semaine			1-2 séance/jour
Q4	10-12h/semaine*	6-8h/semaine	non	3/semaine			1-2 séance/jour
Étape #6							
Q1-individualisé	individualisé	individualisé	non	3/semaine	65 s. + 20 d.	Tout ATP	6 séances/semaine
Q2-individualisé	individualisé	individualisé	non	2/semaine			6 séances/semaine
Q3-individualisé	individualisé	individualisé	non	2/semaine			6 séances/semaine
Q4-individualisé	individualisé	individualisé	non	3/semaine			6 séances/semaine
Étape #7							
Q1	individualisé	individualisé	non	1/semaine	55 s. + 15d.	Tout ATP	6 séances/semaine
Q2	individualisé	individualisé	non	1/semaine			6 séances/semaine
Q3	individualisé	individualisé	non	1/semaine			6 séances/semaine
Q4	individualisé	individualisé	non	3/semaine			6 séances/semaine
	*Indemnisation hors saison						

ANNEXE

Cheminement D

A d'abord suivi les étapes A, B et C, puis est demeuré à l'étape 6 pendant longtemps (ou entre les étapes 5 et 6). Cette période prolongée pour terminer l'étape 6 peut découler de plusieurs facteurs: guérir d'une longue blessure, lutter pour trouver la force mentale (telle qu'identifiée à l'étape 6), opter pour le tennis universitaire (NCAA, etc.) pour jouer chez les professionnels après l'obtention de son diplôme.

- A atteint le top 100 à l'âge de 22 à 25 ans en moyenne et, quelques années plus tard, le top 50.

	Séance privée	Sémi privée	Séance de groupe	Match de pratique	Match officiel	Conditionnement physique spécifique	Autres sports
À la fin de l'étape #1							
Q1 comme le joueur/joueuse A							
Q2 comme le joueur/joueuse A							
Q3 comme le joueur/joueuse A							
Q4 comme le joueur/joueuse A							
À la fin de l'étape #2					Comme le joueur A,B ou C		
Q1 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
Q2 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
Q3 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
Q4 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
À la fin de l'étape #3					Comme le joueur A,B ou C		
Q1 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
Q2 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
Q3 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
Q4 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
À la fin de l'étape #4					Comme le joueur A,B ou C		
Q1 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
Q2 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
Q3 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
Q4 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
À la fin de l'étape #5					Comme le joueur A,B ou C		
Q1 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
Q2 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
Q3 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
Q4 comme le joueur/joueuse A,B,ou C							
Étape #6					80 s. + 35 d.		
Q1	17-19h/sem en Pro (7-9h/sem au Collège)		Non en Pro - 7-9h/sem au collège	3/semaine	ATP et Interclubs	6 séances/sem en Pro(6hrs)	1hr/jour au Collège
Q2	17-19h/sem en Pro (7-9h/sem au Collège)		Non en Pro - 7-9h/sem au collège	2/semaine	ou	6 séances/sem en Pro(6hrs)	1hr/jour au Collège
Q3	17-19h/sem en Pro (7-9h/sem au Collège)		Non en Pro - 7-9h/sem au collège	2/semaine	Championnats et tournoi NCA	6 séances/sem en Pro(6hrs)	1hr/jour au Collège
Q4	19-21h/sem en Pro (9-11h/sem au Collège)		Non en Pro - 9-11h/sem au Collège	3/semaine	ATP en été et automne	10 séances/sem en Pro(10hrs)	1hr/jour au Collège
Étape #7					65 s. +15 d.		
Q1	Individualisé	Individualisé	non	1/semaine		6 séances/semaine	
Q2	Individualisé	Individualisé	non	1/semaine		6 séances/semaine	
Q3	Individualisé	Individualisé	non	1/semaine		6 séances/semaine	
Q4	Individualisé	Individualisé	non	3/semaine		6 séances/semaine	
	*indemnisation hors-saison						

ANNEXE

Étape 2

TACTIQUE	TECHNIQUE (PRODUCTION DE COUPS)	JEU DE JAMBES (MOUVEMENT ET ÉQUILIBRE)
<p>Tactique:</p> <ul style="list-style-type: none">• Développer la mentalité de mettre une balle de plus dans le terrain• Joue avec régularité et coopère avec son partenaire• Apprendre à déplacer l'adversaire en changeant de direction• Reconnaissance initiale de la situation pour une trajectoire de balle plus élevée en situation défensive• Constance et concentration égale en CD et RV• Prendre le contrôle du milieu avec le CD	<p>Coup de fond et Retours:</p> <ul style="list-style-type: none">• Prise CD (de eastern au semi-western léger / pas de semi-western extrême)• Tous les autres coups: Continental• Position d'attente: mains en avant, tête de raquette au-dessus du poignet (y compris au service).• « Unit turn » (le menton au-dessus d'une épaule à l'autre)• Les joueurs se concentrent sur le contrôle de la balle (sensation de la balle)• Timing (point d'impact constant)• Frappe équilibrée avec le bras non dominant sur CD, finition sur la pointe du pied arrière• Transfert de poids de l'arrière vers l'avant avant l'impact sur les coups de fond.• Préparation tôt avant que la balle ne franchisse le filet• Impact constant entre la taille et les épaules <p>Vollée:</p> <ul style="list-style-type: none">• Raquette à la hauteur des yeux devant le corps, coudes en avant• Action d'attraper <p>Smash:</p> <ul style="list-style-type: none">• Position de côté• Raquette en bonne position de lancer (trophée) <p>Service:</p> <ul style="list-style-type: none">• Établir une position initiale équilibrée• Contrôle du lancer• Raquette en position de lancer• Accompagner jusqu'au côté opposé du corps	<p>Coup de fond et Retours:</p> <ul style="list-style-type: none">• Développer un saut d'allègement bien minuté• Le joueur a une allure athlétique et est toujours prêt à recevoir la balle• Développer des mouvements latéraux appropriés• L'accent est mis sur un remplacement rapide

ANNEXE

TACTIQUE	TECHNIQUE (PRODUCTION DE COUPS)	JEU DE JAMBES (MOUVEMENT ET ÉQUILIBRE)
<p>Tactique:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la capacité à déplacer l'adversaire dans le changement de direction avec un niveau plus élevé de constance et de qualité (précision) • Maîtriser les 3 éléments du contrôle: direction, distance, hauteur, (effet et vitesse plus tard) • Développer le pourcentage de tennis/constance par la perception et la capacité à réagir correctement (court/attaque, difficile/défense, échange/rester dans le point) • Apprendre à contrôler le milieu du terrain avec CD • Recherche à jouer le RV de l'adversaire (y compris en retour de service) • Pourcentage élevé de service (avec effets) • Envoie une balle arquée pour une balle plus défensive • Approcher, jouer et terminer le point au filet en couvrant le bon espace • Jouer sur les faiblesses de l'adversaire 	<p>Coup de fond et Retours:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise continentale sur la main inférieure pour RV à deux mains, BH coupé, volée et service • Zone de frappe plus longue pour les coups de fond • Développement d'un "unit turn" approprié / pré-étirement • Développer la capacité à frapper la balle dans la montée • Développer les sensations en développant différents effets (coupé, brossé) • "Unit turn" précoce à l'aide de la main non dominante • Impact constant entre la taille et les épaules • Une frappe fluide et sans effort <p>Vollée:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise continentale • Coudes en avant, éloignés du corps • Tête de raquette au-dessus du poignet • Impact légèrement en avant • Action d'attraper (ajouter, maintenir ou enlever de la vitesse) <p>Smash:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise continentale • Utilisation du bras de la main non dominante pour pointer la balle • Raquette en position de lancer (trophée) <p>Service:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développement du service (1er et 2ème service avec effet/coupé) • Prise modifiée menant à une prise continentale • En équilibre pendant le coup • Lancer constant et synchronisation (correcte) des bras • Action de lancer appropriée 	<p>Coup de fond et Retours:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un saut d'allègement bien minuté • Premier pas de déplacement pour courir vers la balle • Se replacer rapidement (premier pas croisé) • Avancer/reculer • Privilégier les positions neutres et en équilibre • Dissociation entre le haut et le bas du corps lors de la réception de la balle. • Se mettre en place (pieds) avant le rebond de la balle en adoptant une position adaptée (neutre, semi-fermée ou semi-ouverte). • Transfert du corps de l'arrière vers l'avant • En équilibre pendant le coup • Initier le premier pas de récupération approprié (chassé, croisé ou en course). <p>Vollée:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordonner la rotation des épaules avec les pieds • Développer un jeu de jambes approprié pour différentes situations, y compris le "premier pas" • En équilibre pendant le coup • Remplacement avant le coup de l'adversaire <p>Smash:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas chassés et croisé en reculons • Avancer avec le poids du corps à l'impact • En équilibre pendant le coup <p>Service:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remplacement avant le coup de l'adversaire

ANNEXE

TACTIQUE	TECHNIQUE (PRODUCTION DE COUPS)	JEU DE JAMBES (MOUVEMENT ET ÉQUILIBRE)
<p>Tactique:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capable de changer de direction avec constance et d'augmenter le rythme. • Capacité à changer de direction tout en se déplaçant • Apprendre à rester dans le point en neutralisant avec des coups défensifs améliorés • Les joueurs font preuve d'une reconnaissance plus avancée des coups et d'une capacité à s'adapter et à réagir avec plus de qualité et de constance. • Maîtriser les 3 éléments du contrôle: direction, distance, hauteur, (effet et vitesse plus tard). • Prend systématiquement le CD pour contrôler le milieu du terrain • Le joueur fait preuve d'une compréhension tactique du moment où il faut jouer tôt pour réduire le temps de réaction de l'adversaire et du moment où il faut défendre pour gagner du temps. • Développer des compétences en matière de coup de passing lorsque l'adversaire se retrouve au filet. • Pourcentage élevé de premiers services (coupés ou effets combinés) + capacité à les placer sur le revers de l'adversaire + premier coup après le service (CD) • Développer un jeu de transition • Apprendre à retourner de différentes positions • Retourner avec des balles d'échange de qualité sur le revers de l'adversaire ou pour attaquer le deuxième service (depuis l'intérieur de la ligne de fond). • Connaître les forces et les faiblesses des adversaires • Promouvoir davantage le jeu en doubles 	<p>Coup de fond et Retours:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer les sensations et les touches sur une variété de coups • Zone de frappe plus longue sur tous les coups • Développement du CD comme arme / Capacité d'aplatir le CD de l'intérieur de la ligne de fond à hauteur d'épaule • Développer le jeu de transition (capacité à venir au filet pour finir le point (volée courte, profonde et en angle) • Capacité à défier les habiletés de mouvement de l'adversaire en ouvrant le terrain tout en utilisant la technique correcte requise pour frapper avec des effets (brossé, coupé) • Rotations complètes des épaules -CD et RV à 2 mains (« unit turn » et finition du coup complet) • Synchronisation de la rotation des hanches (chaîne cinétique) • Capacité à frapper agressivement sur le 2e service depuis l'intérieur de la ligne de fond (CD& RV) <p>Vollée:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer les différentes compétences et les sensations au filet (bloquée, frappée, contrée, amortie) <p>Smash:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'importance de se placer derrière et sous la balle avec les pieds • Assurer l'impact en avant à 1 heure avec l'accompagnement " (l'épaule dominante va vers l'avant). <p>Service:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perfectionnement du service (coupé, sortant, deuxième service brossé) • Plus d'emphase sur les fondamentaux du 2e service • Lancer constant pour un impact devant et à droite (13 heures) en s'étirant vers le haut • Action du marteau (entraîne une pronation) 	<p>Coup de fond et Retours:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur la ligne de fond, être capable de percevoir et de recevoir la balle et d'ajuster rapidement son jeu de jambes (avancer, reculer ou rester) avec une position de remplacement optimale sur le terrain en fonction de la situation de jeu qui suit leur coup • Développer des compétences de coordination spécifiques pour la production de coups afin d'améliorer la technique optimale et l'efficacité des coups, en facilitant la formation de compétences biomécaniques efficaces • Développer une réception plus rapide de la balle après le premier et le deuxième service (premier coup) • Compétences en course (par exemple: utilisation de la raquette, différents types de jeu de jambes: chassé/course, croisé/course, etc.) • Les pousser à sortir de leur zone de confort en ce qui concerne le jeu de jambes. • Les joueurs affichent un appui large et créent un pré-étirement des jambes avant l'impact • Réaction rapide et synchronisation des allègements <p>Vollée/Smash::</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transition vers le filet pour la volée (se déplacer vers l'avant et synchroniser l'allègement) • Développer le jeu de jambes au smash pour être capable d'atteindre la ligne de service en 3 pas. <p>Service:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se replacer tactiquement au bon endroit avant que les adversaires frappent