

La Publication Référence de la Fédération Internationale de Tennis en Matière d'Entraînement et de Sciences du Sport

Editorial

Bienvenue dans le numéro 36 de la revue ITF Coaching & Sport Science Review. Vos commentaires positifs au sujet de la première édition de l'année nous ont fait très plaisir, d'autant plus qu'il s'agissait du tout premier numéro publié uniquement sous forme électronique. A ce propos, nous aimerions en profiter pour vous annoncer que les 16 premiers numéros de notre revue sont désormais disponibles en téléchargement gratuit depuis le mini-site Web Coaching de l'ITF dont l'adresse est www.itftennis.com/coaching.

Le présent numéro de Coaching & Sport Science Review est une monographie sur le thème de la périodisation. En le préparant, nous avons rassemblé des articles rédigés par des entraîneurs qui possèdent plus de 40 ans d'expérience et sont à la pointe de la recherche dans le domaine de la périodisation de l'entraînement tennistique.

Parmi les spécialistes du tennis qui ont participé au numéro 36, citons :

- E. Paul Roetert (directeur du programme USTA High Performance).
- Machar Reid (ancien entraîneur de Greg Rusedski).
- Piotr Unierzyski (professeur de tennis, faculté d'Education physique, Poznan, Pologne).
- Iván Molina (entraîneur itinérant de l'ITF).
- Craig Morris (directeur de la formation des entraîneurs, Tennis Australia).
- Patrick McEnroe (capitaine de l'équipe américaine de coupe Davis).
- Jofre Porta (entraîneur de Carlos Moyá).
- David Sanz (directeur de la formation des entraîneurs, RFET, Espagne).
- Carl Maes (capitaine de l'équipe belge de Fed Cup et ancien entraîneur de Kim Clijsters).
- Steven Martens (capitaine de l'équipe belge de coupe Davis et ancien entraîneur de Sabine Appelmans).

Nous souhaitons leur témoigner toute notre gratitude pour leur collaboration à ce numéro.

Les articles abordent la question de la périodisation en fonction de l'âge et du statut des joueurs (juniors et joueurs professionnels), mais aussi en fonction du sexe. Nous espérons qu'ils susciteront de nombreux échanges de points de vue entre les entraîneurs à travers le monde et nous serions très heureux de lire vos commentaires sur n'importe lequel des articles publiés.

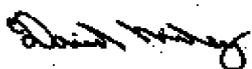
Le programme de la 14^{ème} édition du Colloque international des entraîneurs est pratiquement établi, et nous avons le plaisir de vous informer que Arantxa Sanchez Vicario fera partie des principaux intervenants de cette manifestation. Pour plus de renseignements sur les prochains stages de formation d'entraîneurs et le 14^{ème} Colloque international des entraîneurs, veuillez vous rendre sur le mini-site Web de l'ITF Coaching.



Le dialogue entre l'entraîneur et le joueur fait partie intégrante du processus de périodisation.

Notre mini-site propose désormais un certain nombre d'exposés en ligne, accessibles gratuitement. Ces exposés ont été préparés par des personnalités telles que Bruce Elliot, Ann Quinn, Machar Reid, Tim Wood et Angie Calder sur divers sujets allant de la biomécanique à la récupération en passant par la préparation physique. D'une durée d'environ 15 minutes, ils sont tous illustrés par de nombreux schémas et accompagnés de commentaires détaillés et peuvent être visualisés sur n'importe quel ordinateur avec accès à Internet.

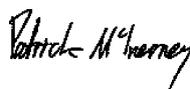
Nous espérons que vous continuerez de consulter les ressources mises à votre disposition sur notre mini-site Web et vous souhaitons une lecture agréable du 36^{ème} numéro de ITF Coaching & Sport Science Review.



Dave Miley
Directeur exécutif,
Développement du tennis



Miguel Crespo
Chargé de recherche,
Développement du tennis



Patrick McInerney
Assistant de recherche,
Développement du tennis

Sommaire

INTRODUCTION À LA PÉRIODISATION MODERNE DU TENNIS E. Paul Roetert (USA), Machar Reid (AUS) et Miguel Crespo (ITF)	2
PÉRIODISATION POUR LES MOINS DE 14 ANS Piotr Unierzyski (POL)	4
EXEMPLE DE PÉRIODISATION SUR LE CIRCUIT JUNIOR Iván Molina (ITF)	6
PÉRIODISATION POUR LES JOUEUSES DE 18 ANS ET MOINS Craig Morris (AUS)	7
INITIATIVE DE L'ITF " LE TENNIS À L'ÉCOLE " EXEMPLES DE COURS DE TENNIS À L'ÉCOLE	9
LA PÉRIODISATION DE L'ENTRAÎNEMENT: PEUT-ELLE FONCTIONNER POUR LES JOUEURS PROFESSIONNELS ? E. Paul Roetert et Patrick McEnroe (USA)	11
PÉRIODISATION DANS LE TENNIS MASCULIN DE HAUT NIVEAU Jofre Porta et David Sanz (ESP)	12
PÉRIODISATION DANS LE TENNIS FÉMININ PROFESSIONNEL Carl Maes et Steven Martens (BEL)	13
NOTRE SÉLECTION DE LIVRES ET DE VIDÉOS	16

Introduction à la Périodisation Moderne du Tennis

Par E. Paul Roetert (directeur du programme USTA High Performance), Machar Reid (Université de Western Australia) & Miguel Crespo (ITF)

L'objet de ce numéro de *Coaching & Sport Science Review* est d'étudier le concept de périodisation de l'entraînement sportif dans le contexte du tennis. Pour être plus précis, nous avons demandé à quelques-uns des plus éminents spécialistes de différents pays non seulement de nous en exposer les principes théoriques, mais aussi, et surtout, d'aborder plus particulièrement les aspects pratiques de la périodisation en fonction de l'âge et du niveau de jeu des joueurs. Etant donné que les programmes d'entraînement conçus dans le cadre de la périodisation doivent être spécifiques à chaque individu, il est difficile de généraliser. Cependant, pour l'intérêt de ces articles, les auteurs ont regroupé les joueurs de tennis en trois catégories différentes : les joueurs de moins de 14 ans, les joueurs de moins de 18 ans et les joueurs professionnels.

QU'EST-CE QUE LA PERIODISATION ?

Bien que relativement récente dans le milieu du tennis, la notion de périodisation de l'entraînement est utilisée pour la première fois par les Grecs lors des Jeux olympiques de l'ère antique. Mais c'est dans l'ancienne Union soviétique, au cours des deux premières décennies du XXème siècle, que sont jetées les fondations de la périodisation dite "moderne". Depuis lors, l'intérêt pour la périodisation s'est progressivement développé et les échanges de points de vue entre experts russes et des pays de l'Est d'une part et spécialistes occidentaux d'autre part ont donné lieu à quantité d'ouvrages, d'articles et de conférences.

De manière simple, la périodisation peut être considérée comme un processus visant à structurer l'entraînement en différentes phases dans le but de maximiser les chances de parvenir au meilleur niveau de performance possible et, par conséquent, d'atteindre les objectifs de compétition (Bompa, 1999). Les contenus d'entraînement de chacune de ces phases reflètent dans une large mesure l'objectif général de la phase en question ; c'est pour cette raison que l'on distingue des phases de préparation, de compétition, de survenue du pic de forme, et de transition. Celles-ci sont à leur tour découpées en cycles ou organisées de manière à englober trois types de cycle différents : les microcycles, les mésocycles et les macrocycles. Le microcycle a généralement une durée maximale de 7 jours et remplit le plus souvent une fonction très spécifique : on distingue donc le microcycle graduel, le microcycle d'approche, le microcycle de récupération, le microcycle de compétition et le microcycle de choc (Matveiev, 1981). Le mésocycle peut durer de 2 semaines à quelques mois, alors que le macrocycle fait référence à la période d'entraînement globale, qui correspond dans la plupart des cas à une année.

Le concept du syndrome général

d'adaptation développé par Hans Selye dans les années 50 continue de jouer un rôle central dans la périodisation telle qu'on la conçoit aujourd'hui (Fleck, 1999). En revanche, les modèles par lesquels cette adaptation est possible ont évolué de manière significative au cours des 20 dernières années. Quoi qu'il en soit, nombreux sont les écrits sur l'entraînement qui continuent de se fonder quasi exclusivement sur le modèle classique (linéaire) de Matveiev pour décrire le concept de périodisation (Matveiev, 1964). Ce modèle, largement utilisé dans toutes les disciplines sportives, repose au départ sur un volume d'entraînement élevé associé à une intensité faible. Progressivement, le volume diminue et l'intensité augmente de manière à permettre un ou deux pics de forme par macrocycle. Généralement, sur le plan physique, il est composé d'une phase d'hypertrophie, d'une phase de force, d'une phase de puissance et d'une phase de récupération. Ce modèle a pourtant ses limites. En effet :

- Il ne prend pas en considération l'impact que les différents exercices d'un programme d'entraînement peuvent avoir les uns sur les autres et part du principe infondé que toute composante d'un programme peut être évaluée indépendamment des autres.
- Il ne parvient pas à tenir compte de la perception subjective qu'a le joueur de l'intensité et des effets globaux des charges d'entraînement, et en même temps ne prête pratiquement aucune attention aux différents besoins de chaque individu.
- La linéarité du modèle dans son approche des séances et phases d'entraînement peut convenir pour les joueurs débutants, mais pas pour les joueurs d'un niveau plus confirmé. Par exemple, il a été démontré qu'une augmentation de l'intensité tout en conservant le même volume de travail améliore les performances à condition que le joueur ait atteint un certain niveau.

Bien que ce modèle soit adapté pour certaines disciplines sportives et certains niveaux de pratique, il n'offre pas l'unique cadre possible à la périodisation et ne constitue pas non plus le cadre convenant le mieux à tous les contextes et certainement pas à celui du tennis de très haut niveau. C'est pour cette raison qu'entraîneurs et préparateurs ont commencé à recourir à d'autres méthodes pour la périodisation de l'entraînement.

PERIODISATION EN TENNIS

Un certain nombre de facteurs font que la périodisation de l'entraînement peut être

assez difficile à mettre en place au tennis. Tout d'abord, à la différence de nombreuses autres disciplines sportives, le tennis n'a pas d'intersaison officielle. Les joueurs ne s'entraînent pas en vue de participer à une grande épreuve tous les quatre ans (les Jeux olympiques), ou même simplement dans l'optique d'un ou de deux tournois principaux chaque année. En effet, en raison des différents systèmes de classement et des diverses catégories de tournois qui existent, le tennis offre aux joueurs de tous niveaux de nombreuses occasions de disputer des compétitions chaque semaine tout au long de l'année. A titre d'exemple, les meilleurs joueurs professionnels et les meilleurs juniors essaient d'atteindre leur "pic de forme" au moment des tournois du Grand Chelem, mais en même temps ont conscience qu'ils doivent bien jouer dans d'autres tournois pour pouvoir améliorer ou "protéger" leur classement. Et comme si les choses n'étaient pas déjà suffisamment compliquées, cela fait une énorme différence si les joueurs 1.) perdent au premier tour d'un tournoi ou vont jusqu'en finale, 2.) disputent un match long ou un match court (ou plusieurs matches longs d'affilée), 3.) ont un long trajet à effectuer pour se rendre sur un tournoi, 4.) jouent dans des conditions de forte chaleur et d'humidité élevée (ou changent de conditions de jeu fréquemment) et enfin, 5.) participent à des compétitions sur différentes surfaces de jeu.

Toutes ces variables ont un impact important sur le type et la qualité d'entraînement et, à bien des égards, accentuent les problèmes associés au modèle classique (linéaire) de périodisation proposé par Matveiev. En tenant compte de cela, les entraîneurs se doivent de réfléchir aux avantages que



La périodisation est aussi importante pour les jeunes joueurs que pour les joueurs adultes.

Modèle	Caractéristiques
Ondulatoire	Variations ondulatoires régulières de la charge de travail au cours de phases déterminées, le volume de travail pendant la phase de compétition étant inférieur de 10 à 15 % au volume maximum atteint lors de la phase de préparation (Matveiev, 1981).
Par paliers	Défendu par des chercheurs tels que Yakovlev et Ermakov, ce modèle fait intervenir des variations brusques " par paliers " entre des charges de faible intensité, des charges de moyenne intensité et des charges de forte intensité sur le court terme et sur le long terme. Au niveau du court terme, la charge d'entraînement varie brusquement d'une séance à l'autre, ainsi qu'au niveau des cycles hebdomadaires et mensuels. La réussite de ce modèle a été confirmée par les travaux de plusieurs chercheurs (Vorobiev, 1978).
Combinatoire	Répartition équitable des charges d'entraînement comprenant le travail de la force et le travail des compétences techniques. Les gains de force obtenus sans une amélioration simultanée des compétences spécifiques à la discipline sportive sont considérés comme inefficaces.
Fluctuant	Fluctuations régulières et alternées des charges avec un axe de travail prioritaire pendant environ 5 à 10 semaines à la fois. Chaque charge avec un axe de travail donné sert de fondation à la charge suivante qui est associée à un axe de travail prioritaire différent de telle manière qu'une adaptation prononcée puisse avoir lieu à temps pour les compétitions principales. Cette méthode, conçue pour les joueurs possédant de très hautes compétences, doit être employée de manière intelligente si l'on souhaite éviter tout phénomène de surentraînement à un moment donné ou à un autre. Le nombre de séries, de répétitions, la vitesse de mouvement (rythme) et les périodes de repos sont ajustés lors de chaque séance individuelle. Il a été prouvé que ce modèle marche mieux que le modèle classique linéaire ou que d'autres modèles pour produire des gains de force maximums.
Pendulaire	Alternance sans à-coups, homogène et rythmée des différentes composantes de l'entraînement.
Du dépassement (" overreaching ")	Augmentation du volume ou de l'intensité pendant une courte période (une à deux semaines), suivie d'un retour à un entraînement " normal ". Cette méthode est utilisée principalement avec des sportifs ayant suivi un entraînement de force poussé.
Autres	L'entraînement à long terme peut être structuré sur la base d'autres critères : estimation journalière de la charge maximale, organisation intuitive ou ad hoc des séances d'entraînement à court terme, recours aléatoire à des méthodes d'entraînement supplémentaires, telles que la méthode pyramidale, etc.

Tableau 1. Modèles de périodisation pour l'entraînement tennistique.

peuvent offrir les modèles de périodisation suivants dans le contexte de l'entraînement tennistique (Tableau 1, Siff et Verkhoshansky, 1996). Plus généralement, ils doivent aussi essayer de voir comment ces différents modèles peuvent être intégrés à un plan général de développement des joueurs. C'est-à-dire que si, comme le laissent supposer différents travaux de recherche, huit à douze années ou 10 000 heures d'entraînement sont nécessaires pour qu'un joueur talentueux puisse rejoindre l'élite du tennis (Bloom, 1985 ; Ericsson et Charness, 1994 ; Salmela, Young et Kallio, 1998), alors il ne fait absolument aucun doute que la périodisation doit revêtir un caractère de plus en plus " non linéaire " au fur et à mesure que les joueurs deviennent plus mûrs.

PRINCIPES D'ENTRAINEMENT

Indépendamment de l'âge ou du niveau du joueur, le succès de la périodisation de l'entraînement dépend du respect d'un certain nombre de principes clés.

1. Planification: L'élaboration du plan annuel doit être méthodique et fondée sur des méthodes et connaissances scientifiques. Cela aidera les joueurs à atteindre le plus haut niveau d'entraînement et de performance. Il convient d'élaborer un plan à long terme, ainsi qu'un plan à court terme. Ceux-ci doivent être suffisamment flexibles pour pouvoir être modifiés en fonction des résultats, des blessures ainsi que de tout autre facteur imprévu. La planification doit concerner les différentes phases de périodisation, semaines d'entraînement, semaines de compétition, séances d'entraînement plus longues (jours où le joueur a disputé un match court ou n'en a disputé aucun) et séances d'entraînement plus courtes (jours où le joueur a disputé un match long).

2. Volume: On entend par volume la durée pendant laquelle les joueurs s'entraînent ou la quantité de travail qu'ils effectuent. Ce concept est souvent mal compris, notamment par les jeunes joueurs. Ce n'est pas tant la quantité de temps réservé à l'entraînement

qui permet à un joueur d'être meilleur, mais la qualité du travail effectué sur le court et en dehors.

3. Intensité: L'intensité est l'indicateur de l'effort fourni à l'entraînement. Cette notion est de toute évidence étroitement liée à l'idée que la qualité doit primer sur la quantité. Ainsi, il est largement préférable de faire une séance d'entraînement très intense de deux heures qu'une séance terne de quatre heures.

4. Fréquence: La fréquence est un indicateur de la régularité avec laquelle le joueur s'entraîne. Concept proche des notions de volume et d'intensité, la fréquence d'entraînement doit être surveillée de près par l'entraîneur. Le repos et la récupération jouent un rôle tout aussi important que les autres variables dans un programme d'entraînement bien adapté, aussi bien d'un point de vue physiologique que d'un point de vue psychologique.

5. Spécificité: Ce concept fait référence au degré de similitude entre l'entraînement et les exigences réelles du tennis. Cela ne signifie pas nécessairement que les modèles de mouvement utilisés à l'entraînement doivent être la copie conforme de ceux observés en match. En fait, dans de nombreux cas, c'est plutôt l'inverse. Par exemple, il peut être nécessaire de travailler les muscles antagonistes en mode concentrique pour apporter aux joueurs l'équilibre musculaire dont ils ont tant besoin.

6. Variété: Combien de fois les joueurs varient-ils leur entraînement ? Les joueurs risquent de perdre leur entraînement si les entraîneurs ne mettent pas suffisamment de variété dans les programmes d'entraînement jour après jour. Là encore, ce principe est valable aussi bien pour l'entraînement effectué sur le court que pour le travail effectué en dehors. En plus d'éviter le surmenage, un entraînement varié permet aux joueurs de travailler les groupes musculaires de diverses façons et de prendre

plus de plaisir.

RESUME

Entraîneurs et joueurs savent depuis longtemps qu'il est bénéfique de modifier le stimulus d'entraînement à des intervalles réguliers ou même irréguliers. Réduire progressivement le volume d'entraînement avant la compétition, prévoir des périodes de récupération active et intercaler des séances de puissance et des séances de force pour stimuler différentes filières énergétiques sont autant de stratégies pour provoquer des adaptations et améliorer les performances chez les joueurs de tennis. Pour y parvenir régulièrement et de manière intentionnelle, les entraîneurs doivent chercher à exploiter les nouveaux modèles de périodisation qui sont susceptibles de mieux convenir aux exigences particulières du tennis, notamment sur les plans du jeu en match, de l'entraînement et des voyages.

BIBLIOGRAPHIE

- Bloom, B. S. (Ed.). (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Ericsson, K.S. & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American psychologist*, 49, 725-747.
- Fleck, S.J. (1999). Periodized strength training: A critical review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 13, 82-89.
- Frankel, C. C. & Kravitz, L. (2000). *Periodization: State of the Art Training*. IDEA Personal Trainer, 11(1) 15-16.
- Matveiev, L. (1981). *Fundamentals of Sports Training*. Moscow: Progress Publishers.
- Roetert, E.P. (2001). *Designing Periodized Training Programs: Tennis*. In B. Foran (Ed.) *High Performance Sports Conditioning* (pp.318-322). Human Kinetics, Champaign, IL.
- Salmela, J.H., Young, B.W., & Kallio, J. (1998). Within-career Transitions of the Athlete-Coach-Parent Triad." In P. Wylleman & D. Lavallee (Eds.), *Career transitions in sport: A sourcebook for practitioners and researchers*. Morgantown, VA: FIT Publications.
- Siff, M.C., & Verkhoshansky YV. (1996). *Supertraining: A Textbook on the Biomechanics and Physiology of Strength Conditioning for all Sport*. Sports Support Syndicate, Pittsburg.
- Vorobyev, A.N. (1978). *A Textbook on Weightlifting*. Budapest: Int. Weightlifting Federation.

Périodisation pour les Moins de 14 Ans

Par Dr. Piotr Unierzyski (professeur de tennis, faculté d'Education physique, Poznan, Pologne)

INTRODUCTION

Dans mon article publié dans le numéro 31 de ITF CSSR (Unierzyski, 2003), je donnais au lecteur un certain nombre d'informations de base sur la planification et la périodisation de l'entraînement pour des joueurs de tennis âgés de 12 à 14 ans. Dans le but de renforcer quelques-uns des points les plus importants de cet article, je souhaite à présent attirer l'attention sur plusieurs objectifs d'entraînement spécifiques et pratiques pour les joueurs de cette tranche d'âge. Ils sont le fruit de mon expérience personnelle et de la réflexion collective de quelques-uns des plus éminents spécialistes mondiaux de notre sport, tout en étant validés par les résultats de travaux de recherche qui ont montré que le tennis est un sport de spécialisation tardive. Le type, l'intensité et le volume d'entraînement proposés aux joueurs de la tranche d'âge 12-14 ans sont considérés comme étant de la plus haute importance (McCraw, 2002). Nous savons en effet qu'un grand nombre des joueurs de l'élite mondiale actuelle (Federer et Hénin-Hardenne notamment) n'ont pas été soumis à des charges d'entraînement lourdes ou de type "professionnel" à ces âges.

Généralement, il est convenu que le plan de carrière à long terme d'un joueur doit être divisé en périodes plus courtes caractérisées par différents objectifs d'entraînement. Les joueurs âgés de 12 à 14 ans doivent suivre la phase d'entraînement intitulée "Entraînement semi-spécialisé" ou la phase "Apprendre à s'entraîner" (Balyi, 2003) ou encore la phase "Développer l'entraînement" (Schonborn, 1993). Peu importe le titre, ce qui compte vraiment, c'est la philosophie générale et les caractéristiques communes de cette phase d'entraînement :

- Le développement de la motricité globale est essentiel mais en même temps, l'entraînement doit cibler de plus en plus les facteurs limitant la performance tennistique.
- Les premiers efforts concertés visant à périodiser l'entraînement doivent débiter pour aider les joueurs à :
 - Atteindre les objectifs d'entraînement.

- Maintenir un équilibre entre entraînement général et entraînement spécifique au tennis, compétition et développement des capacités motrices (c.-à-d. vitesse et endurance, force et puissance).
- Coordonner et planifier les intensités, volumes et charges d'entraînement appropriés.
- Respecter leur développement biologique (grâce à la surcompensation, l'hypertrophie, le repos et la récupération, etc.).
- Accélérer le développement général de leur jeu.
- Réduire les risques de blessures, de surentraînement et de surmenage.
- Cependant, la finalité de la planification avec des joueurs de cette tranche d'âge ne doit pas être de leur donner la possibilité d'atteindre le sommet de leur forme sportive:
 - Parvenir au pic de forme n'est pas souhaitable à l'âge de 12 ans.
 - Il est possible de prévoir la survenue d'un pic de forme à l'âge de 13 ans, mais l'objectif doit être de "parvenir au sommet de sa forme sportive dans le but d'apprendre comment atteindre son pic de forme".
 - Deux pics de forme peuvent être programmés pour les joueurs de 14 ans (pour les joueurs extrêmement bien préparés et talentueux, le plan peut être divisé en 3 cycles avec 3 pics de forme), mais il demeure essentiel de prévoir de longues périodes d'entraînement/de préparation.
- Plus les joueurs sont jeunes et inexpérimentés, plus ils ont besoin de temps pour apprendre/améliorer certaines compétences. Il s'ensuit donc que ces joueurs doivent s'entraîner plus et suivre des périodes de préparation plus longues que les juniors confirmés et les joueurs professionnels.
- La quantité et la QUALITE d'entraînement jouent un rôle important (van Aken, 1999).
- Un plan annuel "double" avec deux phases de préparation et deux phases de compétition est un plan adéquat.

- Les méthodes d'entraînement doivent différer de celles utilisées pour des joueurs professionnels (Unierzyski, 1994). Par exemple, l'entraînement par intervalles, le travail anaérobie lactique et la musculation intensive ne sont généralement pas conseillés pour les 12-14 ans.
- A partir de 15-16 ans (filles) et de 17-18 ans (garçons), la planification et la périodisation de l'entraînement prennent une structure similaire à celle adoptée avec les joueurs professionnels. L'idée de progresser est toujours importante, mais les programmes doivent être personnalisés de manière à provoquer un pic de forme au moment du ou des tournoi(s) majeur(s) et à optimiser la préparation lors des tournois mineurs (Schonborn, 1984).
- L'organisation des cycles doit tenir compte du calendrier scolaire (vacances).

Un exemple général de plan annuel est illustré dans la figure 1.

OBJECTIFS D'ENTRAINEMENT POUR DES JOUEURS DE 12 A 14 ANS (FONDATION DES PLANS D'ENTRAINEMENT)

Développement technico-tactique

A l'âge de 12 ans, les joueurs doués possèdent normalement une technique solide : il arrive par conséquent que le travail technique habituel (axé sur le déplacement) soit moins utilisé qu'avec des enfants prépubères (±11 ans) (Pankhurst, 1999). Le but principal du travail technico-tactique à cet âge est d'aider les joueurs à développer un jeu complet, ce qui leur permettra par la suite de peaufiner un style de jeu personnel. Plus précisément, les objectifs sont les suivants :

- Apprendre à jouer dans les cinq situations de jeu et à utiliser les cinq schémas tactiques de base (à savoir adopter une position sur le court proche de la ligne de fond, avancer dans le court, frapper la balle avant le sommet du rebond, s'ouvrir le court et exécuter les différents types de montée au filet) avec assurance et de façon positive.
- Améliorer la précision des coups et les automatismes dans toutes les situations de jeu (Schonborn 1994). A l'âge de 13-14 ans, le joueur doit être capable de différencier les avantages des enchaînements coup croisé long/coup croisé court, coup profond long de ligne/coup croisé court, etc.
- A partir de 13-14 ans, les joueurs doivent petit à petit commencer à créer un style de jeu qui leur est propre. Ce faisant, ils doivent apprendre à connaître quelles sont leurs forces et leurs limites sur les plans physique, mental, tactique et technique et s'efforcer d'utiliser leurs coups et enchaînement favoris (Pestre,

Age Mois	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
11	Pas de périodisation annuelle												
11- 12	Prep. 1			Comp. 1		Prep. 2				Comp. 2			T r a n s i t i o n
12-13	Prep. 1			Comp. 1		Prep. 2				Comp. 2			
13- 14	Prep. 1			Comp. 1		Prep. 2				Comp. 2			
14	Prep. 1			Comp. 1		Prep. 2		Comp. 2 (3?)					
14-15	Prep. 1			Comp. 1		Prep. 2	Comp. 2		Prep. 3	Comp. 3			

Figure 1. Exemple de plans annuels d'entraînement pour différentes tranches d'âge.

1998). Une approche tactique, fondée sur le jeu, ponctuée par des exercices en situation ouverte et en situation semi-ouverte, doit être adoptée pour aider les joueurs à atteindre cet objectif (les exercices en situation fermée peuvent être utilisés s'il est nécessaire d'apporter des corrections d'ordre technique).

- Même si les cours collectifs doivent prévaloir (un enseignement personnalisé peut être nécessaire pour les joueurs possédant des dons exceptionnels), la programmation individualisée ou la différenciation des tâches demeurent importantes (Krolak, 1990).

Développement et préparation physique

Il va de soi que certaines généralisations peuvent être faites concernant l'entraînement physique des joueurs de cette tranche d'âge. Néanmoins, en raison des différences entre l'âge chronologique et l'âge biologique et de la diversité physique qui en découle, il est essentiel de prescrire les charges d'entraînement au cas par cas. En règle générale, l'objectif prédominant dans le domaine de l'entraînement physique est de transformer la forme physique générale en forme physique spécifique au tennis (Grosser & Schonborn, 2002 ; Schonborn, 1984 ; Unierzyski, 1993 ; van Aken, 1999). Le développement de la coordination, de la vitesse, de l'adresse, de l'équilibre et du jeu de jambes revêt par conséquent un caractère prioritaire dans le cadre du travail physique et doit être réalisé de façon plus poussée sur le court (Strzelczyk, Wachowski & Kowalski, 1991). Les autres objectifs principaux de l'entraînement physique incluent :

- La poursuite de l'amélioration de la force dynamique, de la force explosive et de la force générale ;
- La prévention des blessures (stretching, stabilité lombaire) ;
- L'endurance (principalement l'endurance aérobie avant de passer à un travail davantage axé sur l'endurance anaérobie après l'âge de 13-14 ans) ;
- Le renforcement des aptitudes sportives générales : capacité de pratiquer 3-4 jeux de ballon avec un bon niveau de maîtrise.

Etant donné qu'il est quasiment impossible de maximiser toutes les qualités physiques, les joueurs doivent s'efforcer d'atteindre un niveau satisfaisant (niveau moyen au

minimum) pour chacune d'elles (ou la majorité d'entre elles).

Préparation mentale et psychologique / connaissances théoriques

Afin de devenir plus mûrs, les joueurs ont besoin d'apprendre à être plus autonomes et davantage responsables de leurs propres décisions, sur le court comme en dehors (Gabler & Zein, 1984). Le rôle de l'entraîneur est de les aider dans cette voie en posant les bonnes questions et en leur permettant de faire des erreurs et d'en tirer des enseignements (van Fraayenhoven, 1999). Dans le cadre de ce travail, les exercices en situation ouverte nécessitant une prise de décision de la part des joueurs peuvent jouer un rôle important. De même, à un âge où les joueurs commencent à voyager régulièrement, ils doivent apprendre à :

- Comprendre et gérer le stress, en surmontant les états d'hypovigilance et d'hypervigilance ;
- Suivre des routines pendant les compétitions (notamment pour les échauffements, l'évaluation des matches, l'inscription dans les épreuves de double, la réservation des courts d'entraînement, etc.) ;
- Développer des rituels personnels, se familiariser avec les techniques de relaxation et de concentration ;
- Prendre part aux compétitions dans le respect des règles du jeu et du règlement des tournois.

Afin de développer leur autonomie, les joueurs doivent également :

- Donner le meilleur d'eux-mêmes à l'entraînement et en match ;
- Prendre conscience de l'importance du repos et de la récupération ;
- Se rendre compte des bienfaits potentiels de la visualisation ;
- Avoir connaissance de la dynamique JOUEUR - ENTRAINEUR - PARENT
- Comprendre grosso modo les principes d'entraînement et l'importance de la planification ;
- Faire leur sac et préparer leur matériel eux-mêmes (avant l'âge de 12 ans) ;
- Etre à l'heure ;
- Tenir un journal d'entraînement.

Tournois

Les tournois remplissent pour les joueurs de moins de 14 ans des fonctions complètement différentes de celles qu'ils remplissent pour

les joueurs professionnels. La compétition doit être au service du processus d'entraînement et ne pas entraver les objectifs du plan périodisé. Cela signifie que les tournois doivent être programmés une fois le plan périodisé établi (il faut d'abord préparer le plan, puis trouver les épreuves adaptées) et que le nombre de tournois/matches disputés par an doit être déterminé en fonction de l'âge, des compétences, de l'état d'esprit et de la condition physique des joueurs afin d'éviter tout risque de surmenage et d'optimiser leur développement. A cette fin, les joueurs doivent jouer différents types de tournois et dans différentes catégories d'âge en s'efforçant toujours de conserver un ratio victoires/défaites allant de 2 à 3 victoires pour 1 défaite (voir Tableau 1 ci-dessous). En résumé, ces jeunes joueurs doivent participer à des compétitions avec les objectifs suivants en vue (Grosser, Loehr, Schonborn & Weber, 1996) :

- Améliorer leurs résultats, accroître leur motivation et enrichir leur expérience ;
- Découvrir les caractéristiques de la vie itinérante du joueur de tennis ;
- Construire leur indépendance ;
- Apprendre à mettre en œuvre les schémas tactiques/techniques dans des matches serrés.

Tous ces facteurs doivent pour le joueur de moins de 14 ans revêtir beaucoup plus d'importance que la victoire ou l'amélioration du classement dans sa catégorie d'âge (Lubbers & Gould, 2003).

BIBLIOGRAPHIE

Gabler H. & Zein B.(1984). Talentsuche und Talentforderung im Tennis. Czwalina.
 Grosser M., Loehr J., Schönborn R., Weber K. (1996) An appeal to the ITF, ATP and WTA. Unpublished manuscript.
 Królak A. (1990). Introduction to modern tennis (in Polish). Trening nr 2.
 Lubbers, P. & Gould, D. (2003). Phases of world-class player development, ITF CSSR, 30, 2.
 McCraw, P. (2002). Player development philosophy, ITF CSSR, 12-13.
 Pestre, B. (1998). Improving the game in fast courts through tactical situations, ITF CSSR, 14, 13-15.
 Pankhurst, A. (1999). Game based coaching, ITF CSSR, 19, 11-13.
 Schonborn, R. (1993). Players' performance and development, ITF CSSR, 2, 1.
 Strzelczyk R., Wachowski E., Kowalski, J.(1991). Fitness level of tennis players. (in Polish). Trening nr 4(12).
 Unierzyski, P. (1996). A retrospective analysis of junior Grand Slam Winners, ITF CSSR, 9, 2.
 Unierzyski, P. (2003). Planning and periodisation for the 12-14 year old tennis players, ITF CSSR, 31, 6-8.
 Unierzyski, Szczepanowska, E. & Schefke, T. (1998). Training methods for improving endurance, ITF CSSR, 15, 6-8.
 Van Aken, I. (1999). Tactical and technical learning process, ITF CSSR, 19, 8-10.
 Van Fraayenhoven, F. (1994). Player profiling, self analysis, ITF CSSR, 3, 10-11.

	Age		
	12	13	14
Nombre maximum de matches par an	50 / 30	60 / 30	70/35
Nombre maximum de tournois internationaux par an	6	6-7	9 + championnats individuels & par équipes (européens par exemple)
Nombre maximum de tournois consécutifs	2	2	2-3
Durée des périodes de préparation (en semaines) :			
1ère/	14-16	12-15	10-12
2ème/	12-14	10-13	4-6
3ème	X	X	4-6
Nombre total d'heures d'entraînement par an	520-600	550-700	600-800

Tableau 1. Données sur le nombre de tournois et d'heures d'entraînement pour les joueurs de 14 ans et moins

Exemple de Périodisation sur le Circuit Junior avec L'Equipe des Jeunes de L'ITF

Par Iván Molina (entraîneur itinérant de l'ITF)

INTRODUCTION

L'exemple de périodisation présenté ici est basé sur le travail réalisé avec les joueurs de l'équipe des jeunes de l'ITF lors d'une tournée européenne de 8 semaines. Pendant ces 2 mois, les joueurs disputent 7 tournois (tous comptant pour le classement junior, sauf un), avec une coupure d'une semaine consacrée à l'entraînement sur le gazon anglais. La tournée, qui débute à Santa Croce pour s'achever à Wimbledon, voit les joueurs participer à quatre épreuves sur terre battue et jouer sur gazon les autres semaines.

Voici quelques points à prendre en considération pour la mise en œuvre du plan :

- Les membres de l'équipe sont de nationalités différentes et figurent parmi les 40 premiers du classement du Circuit ITF des jeunes.
- Les joueurs sont parfaitement préparés physiquement au départ de la tournée.

- Avant le début du premier tournoi, joueurs et entraîneurs se réunissent pour discuter et se mettre d'accord sur ce qu'ils attendent de la tournée sur le plan des résultats et définir les règles de vie en communauté.
- A l'issue du premier tour de compétition, l'entraîneur s'entretient avec chacun des joueurs individuellement afin d'analyser avec eux leur prestation et de déterminer les objectifs d'entraînement pour la tournée.

Une fois que les joueurs auront défini leurs propres objectifs, le plan sera adapté afin de les aider à :

- Atteindre un niveau de performance maximal ou optimal au cours de la tournée, de préférence lors d'un des tournois du Grand Chelem.
- S'adapter aux charges d'entraînement et de compétition grâce à une récupération parfaitement planifiée, prenant notamment en compte la

personnalité du joueur et ses acquis en matière d'entraînement.

- Recourir à la formulation d'objectifs pour se donner un cadre de travail (mobilisation des efforts autour des objectifs fixés en accord avec l'entraîneur sur les plans de l'entraînement et de la compétition).
- Améliorer leur jeu.
- S'habituer aux déplacements et à la compétition à l'échelle internationale.
- Se préparer de façon professionnelle à la compétition.
- S'adapter sur les plans physique et psychologique aux changements de surface.
- Nouer des liens avec des joueurs de nationalités et de cultures différentes.

CONTENU DE L'ENTRAINEMENT

Avec ces objectifs à l'esprit, le contenu de l'entraînement variera d'un joueur à l'autre, mais en règle générale on retrouvera les axes de travail suivants :

Technique	Tactique	Physique	Mental
<p>Coup droit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la rotation du tronc pour faciliter l'accélération de la raquette. - Travailler sur le placement qui précède et le remplacement qui suit les frappes en appuis ouverts sur des balles excentrées. <p>Revers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer l'accélération de la raquette sur les revers long de ligne. <p>Premier service:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la rotation de l'épaule et du tronc dans les différents plans de façon à accroître la puissance et la régularité au service. <p>Second service:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacer le point de frappe encore davantage vers l'avant pour privilégier la vitesse, plutôt que l'effet. <p>Jeu au filet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travailler l'exécution de la première volée en direction du côté ouvert du court et le jeu de jambes sur la volée suivante. <p>Retour de service:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer l'équilibre : raccourcir le geste de préparation tout en travaillant sur l'accélération de la raquette au moment du déclenchement de la frappe jusqu'à l'impact. <p>Jeu sur gazon</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'entraîner à être plus bas sur les jambes (positions d'attente caractérisées par une flexion plus importante des genoux). - Travailler de manière plus exhaustive le service et le retour à l'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travailler les situations de jeu en fonction du style de jeu personnel de chaque joueur tout en encourageant les joueurs à prendre l'initiative dans le jeu. - Aider les joueurs à jouer davantage à l'intérieur du court en se rapprochant notamment de la ligne de fond. - Développer leur capacité à s'ouvrir le court en travaillant les coups croisés rebondissant à mi-court. - Avancer pour jouer les balles à mi-court avant le sommet du rebond. - Mettre au point des schémas de jeu dans lesquels les joueurs " construisent " chaque frappe en tirant parti de la frappe précédente. - Privilégier longueur et placement sur les retours de service dans le cadre du jeu sur terre battue. - Aider les joueurs à repérer et à exploiter les situations qui leur sont favorables (profiter d'un coup performant ou du fait que l'adversaire est en difficulté) pour monter au filet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Varier les échauffements en incluant des exercices et jeux dynamiques visant à travailler la souplesse. - Au minimum 5 fois par semaine, essayer de travailler la vitesse, le temps de réaction, la coordination et la force explosive. Chaque exercice ne doit pas durer plus de 10 secondes et la séance doit être terminée au bout de 30-40 minutes (échauffement non compris). - Travailler l'endurance anaérobie 1 à 2 fois/semaine au moyen d'exercices d'une durée d'environ 25 secondes. Effectuer 3 séries de chaque avec un rapport effort/repos de 1/1. Une autre méthode possible pour travailler la capacité anaérobie consiste à faire disputer un match de football aux joueurs. Les joueurs doivent s'abstenir d'effectuer ces séances tant qu'ils sont toujours en course en simple. - Quatre à cinq fois par semaine, les joueurs doivent réaliser 3 séries de 8 répétitions de gestes de fond de court, service et volée avec poids (raquette + poids de 450 g). Il est même possible de les effectuer les jours de match (en guise d'échauffement) en mettant l'accent sur l'accélération du corps et de la raquette. - Les exercices de renforcement des muscles du tronc et du bas du dos doivent être réalisés 3 à 4 fois par semaine. - Les joueurs doivent effectuer au moins 15 minutes d'étirements à l'issue de chaque séance d'entraînement et de chaque match. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aider les joueurs à s'habituer à l'importance des rituels avant, pendant et après les matches. - Rappeler que le fait de se donner à 100 % est un moyen de montrer à l'adversaire son envie et son ambition pendant les matches. - Inculquer aux joueurs l'idée que les erreurs font partie du jeu et qu'il faut par conséquent les accepter. - Favoriser la discipline. - Encourager les joueurs à planifier et à analyser leurs matches. - Travailler avec eux la nécessité de rester mentalement " dans le présent ", de conserver une bonne attitude et d'adopter un langage corporel positif.

Tableau 1. Un exemple des contenus d'entraînement pour une équipe junior en tournée.

Périodisation pour les Joueuses de 18 Ans et Moins

Par Craig Morris (directeur de la formation des entraîneurs, Tennis Australia)

INTRODUCTION

Lorsqu'on travaille avec des sportives de n'importe quelle discipline, il est primordial que ces athlètes comprennent la voie qu'il leur faut suivre. De manière empirique, mon travail avec la population féminine pratiquant le tennis a montré, à maintes reprises, que les joueuses manifestent une envie réelle d'être intégrées dans le processus de planification. Lorsqu'il est compris et entretenu par l'entraîneur, le sentiment de responsabilité généralement développé par les joueuses par rapport aux progrès accomplis peut être un tremplin important vers des succès futurs. Dans le cadre de ce processus de planification cependant, l'entraîneur doit toujours veiller à ce qu'il y ait une parfaite correspondance entre le plan annuel et les besoins de l'athlète.

Dans cet article, j'aborderai les questions les plus urgentes liées au travail effectué avec des joueuses de tennis et à la périodisation d'un plan annuel approprié. Les principaux facteurs à prendre en considération seront reliés directement au plan et un certain nombre de recommandations seront faites aux entraîneurs s'occupant de jeunes joueuses. Mais avant tout, je vous présenterai un exemple de périodisation d'un plan annuel pour une jeune joueuse australienne, qui servira de base à des réflexions supplémentaires (Figure 1).

RECOMMANDATION N°1. TENIR COMPTE DE L'AVIS DE LA JOUEUSE DANS LE PLAN

Comme mentionné plus haut, il est essentiel de faire participer les joueuses à l'élaboration du plan annuel. Les responsabiliser de cette manière aura probablement pour effet de les rendre plus autonomes et de les amener à aborder l'entraînement et la compétition plus positivement.

Pour que leur relation fonctionne, entraîneur et athlète doivent développer un véritable partenariat. Et le fait d'offrir à la joueuse la possibilité de donner son avis sur le plan permet de créer une telle relation.

RECOMMANDATION N°2. CALENDRIER DES TOURNIS

Lorsqu'il s'agit d'établir le calendrier des tournois, particulièrement lorsque le point de départ est l'Australie, les tournées de trois à cinq semaines constituent la formule idéale. Je me suis en effet aperçu que les joueuses réagissaient favorablement et positivement aux tournées de ce type qui leur permettaient de s'investir pleinement sur les plans physique, émotionnel et psychologique. Après un certain temps ou un certain nombre de semaines, les joueuses commencent à éprouver une certaine fatigue et, quelle que soit la façon dont celle-ci se manifeste, ses effets peuvent rapidement transformer une tournée " bénéfique " en une tournée néfaste sur le plan du développement du jeu. Ceci dit, il faut tout de même un certain temps pour que les joueuses se fassent une place sur le circuit et s'adaptent émotionnellement et physiquement à l'environnement et aux contraintes de la compétition. Par conséquent, les tournées doivent avoir une durée suffisante pour que ces différents

types d'adaptation puissent se produire. Pour toutes ces raisons, vous remarquerez à la Figure 1 que les blocs de compétition ont une durée maximale de cinq semaines et que l'épreuve prioritaire et la survenue du pic de forme sont généralement placés vers la deuxième ou troisième semaine de la tournée.

RECOMMANDATION N°3. SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT POUR LE DÉVELOPPEMENT DU JEU

Au moment de constituer le plan annuel, il faut penser à réserver suffisamment de temps au développement du jeu de la joueuse. Les blocs d'entraînement spécifique sont essentiels pour préparer au mieux les joueuses physiquement et mentalement à la compétition. La plupart du temps, les joueuses ont de bonnes chances de tirer au mieux parti du travail effectué à condition que les blocs d'entraînement (phase de préparation / quatre à six semaines) ne soient pas exécutés à la hâte et bénéficient au contraire du soutien et de la confiance de l'entraîneur. Les joueuses considèrent souvent ces phases de préparation comme la clé de leur réussite en compétition et si elles ne se sentent pas à l'aise pendant toute leur durée, elles risquent d'aborder la compétition avec anxiété. De toute évidence, le rôle de l'entraîneur consiste à préparer ses athlètes physiquement, mentalement, techniquement et tactiquement, mais j'estime également que dans le cadre de la préparation des athlètes (hommes et femmes), l'attention doit porter sur eux en tant qu'individus, ce qui signifie que des domaines tels que la stabilité émotionnel doivent être pris en considération (voir Recommandation n°5).

RECOMMANDATION N°4. CONTINUITÉ DU PROGRAMME

En tant qu'entraîneur, il importe de bien comprendre les différentes phases de la planification. Cela permet de garder les objectifs du programme en ligne de mire et de communiquer plus efficacement avec les joueuses. Comme évoqué à la recommandation n°3, la phase de préparation mérite une attention toute particulière dans le cadre du travail de l'entraîneur avec les joueuses. Cela ne veut pas dire pour autant que les autres phases ont moins d'importance. En effet, la phase de compétition correspond bien souvent à la période la plus angoissante pour les joueuses et les phases de pré-compétition sont indispensables pour consolider le degré de confiance (qualité qui est le reflet du sentiment que l'on éprouve à l'égard de son jeu et surtout du travail effectué). Ces phases doivent commencer au moins deux semaines avant le début de la tournée. A l'issue de la phase de compétition (tournée), l'entraîneur DEVRA respecter la phase de transition (récupération complète/active), comme indiqué à la Figure 1, car les joueuses auront dépensé énormément d'énergie.

RECOMMANDATION N°5. APPROCHE GLOBALE DU DÉVELOPPEMENT

Je tiens particulièrement à ce que les entraîneurs prennent en considération la personne en tout premier lieu dans l'élaboration d'un plan annuel. Que l'athlète soit de sexe masculin ou de sexe féminin,

c'est l'une des clés de la réussite du plan et de la consolidation de la relation entre l'entraîneur et l'athlète. Le plan annuel fixe les lignes directrices pour la réalisation des objectifs définis au départ, alors que la réussite de l'entraîneur et de l'athlète repose en définitive sur la relation qu'ils entretiennent et la confiance qu'ils ont l'un envers l'autre. Un sentiment de confiance que l'entraîneur peut cultiver en faisant preuve de sollicitude à l'égard de la personne plutôt qu'à l'égard de la joueuse de tennis.

Une bonne connaissance des athlètes est indispensable à l'efficacité du processus de planification : les entraîneurs doivent savoir comment les joueuses réagissent dans diverses situations et établir le plan en conséquence. Si une joueuse a besoin que le programme soit diversifié, proposez-lui plus de variété ; si une joueuse semble éprouver des difficultés, assouplissez le plan ; enfin, si un certain environnement réussit bien à une joueuse, créez-le ! Ce n'est qu'en comprenant les athlètes de cette façon que l'on peut s'assurer de la réussite de son programme.

RECOMMANDATION N°6. VARIEZ L'ENTRAÎNEMENT / RECOMPENSEZ LES JOUEUSES POUR LES PROGRES ACCOMPLIS

Il est primordial que les joueuses gardent leur fraîcheur et leur concentration. C'est essentiel sur le circuit, mais tout aussi indispensable pendant les différentes phases du plan. Même si à certains moments les joueuses s'entraînent en dépit d'une certaine fatigue, le développement global de leur jeu ne sera optimal que si elles peuvent réagir efficacement et constamment au stimulus d'entraînement. Au moment de planifier le cycle hebdomadaire (microcycle), faites de la place à la récupération - physique et mentale - et variez le stimulus d'entraînement pour préparer le système nerveux à établir des schémas moteurs qui fonctionnent.

Enfin, valorisez les joueuses pour les progrès accomplis. Si elles se distinguent à l'entraînement ou en compétition, récompensez-les. Les athlètes apprécient cette démarche humaniste qui favorise le processus d'apprentissage.

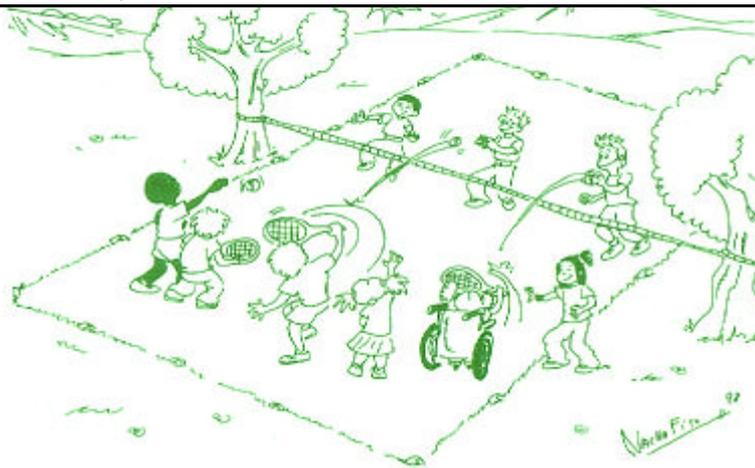
CONCLUSION

En résumé, mon travail d'entraîneur auprès de joueuses m'a permis de connaître quelques-uns des moments les plus gratifiants de ma vie. Les relations qui ont été nouées demeurent, même lorsque les rapports professionnels ont cessé, et sont fondées sur le respect et l'amitié.

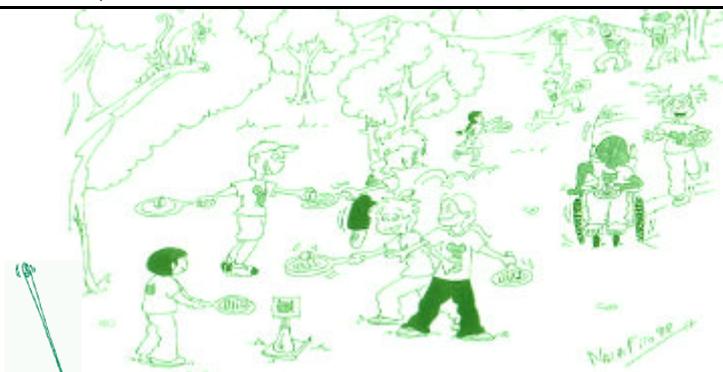
Se forger une carrière de joueuse de tennis professionnelle est quelque chose d'extrêmement difficile. En effet, cela présente des défis quotidiens pour la joueuse comme pour l'entraîneur. Cependant, lorsque l'entraîneur connaît bien son élève et possède de solides compétences en matière de planification, il est en mesure de construire un chemin et un environnement d'apprentissage qui aideront la joueuse à développer tout son potentiel.

2 COURS D'UNE HEURE POUR LES ENFANTS DE 5-8 ANS

LEÇON 23	Thème : ATTRAPER ET LANCER LA BALLE EN COOPERANT AVEC SES CAMARADES
Objectif	Frapper une balle en direction d'une zone cible.
Echauffement	Le " <u>pare-balles</u> " : Les élèves se tiennent derrière une ligne et l'enseignant fait rouler des balles dans leur direction. Les élèves doivent essayer de stopper les balles. Celui qui réussira à en bloquer le plus grand nombre aura gagné.
Jeux/Exercices	Le " <u>tennis base-ball</u> " : Les élèves constituent des équipes de 3 joueurs : un lanceur, un frappeur et un receveur. Le lanceur laisse tomber la balle, le frappeur l'envoie par-dessus le filet et le receveur l'attrape avant qu'elle ne rebondisse. Après 10 frappes, on intervertit les rôles. L'équipe gagnante est celle qui attrape le plus grand nombre de balles.
Variantes	Changer le côté de tamis qui frappe la balle, changer la cible, changer la zone de frappe, changer les caractéristiques du lancer, etc..



LEÇON 24	Thème : CONTROLE DE LA BALLE, COMPETITION ET MOBILITE
Objectif	Eviter l'adversaire tout en contrôlant la balle posée sur sa raquette.
Echauffement	Le <u>gardien de but à la raquette</u> : A l'aide de sa raquette, l'enseignant fait rouler des balles en direction des enfants. Ils doivent les bloquer et les renvoyer au professeur en utilisant leur raquette. Le gagnant est celui qui réussit à bloquer le plus de balles.
Jeux/Exercices	Les <u>chats et les souris</u> : Les enfants se répartissent en deux équipes. Chaque élève doit tenir une balle sur le tamis de sa raquette. L'équipe des " chats " essaye d'empêcher l'équipe des " souris " d'atteindre la " zone de sécurité " en touchant leurs raquettes et en essayant de leur faire tomber leurs balles.
Variantes	Essayer de faire tomber la balle de l'adversaire, sans faire tomber sa propre balle, en touchant sa raquette, sautiller en gardant le contrôle de la balle sur sa raquette et en évitant de toucher les autres élèves, etc.

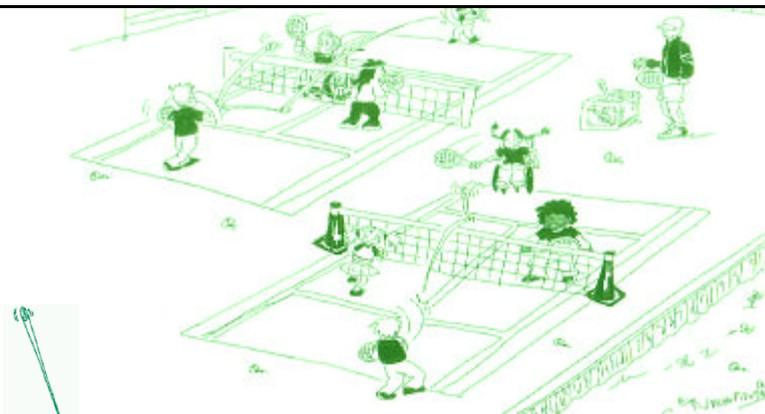


2 COURS D'UNE HEURE POUR LES ENFANTS DE 8-10 ANS

LEÇON 23	Thème : LANCER ET RELANCER LA BALLE, COOPERER : SERVICE ET VOLEE
Objectif	Acquérir les coups utilisés pour entamer un point et jouer au filet.
Echauffement	<u>Le match fantôme :</u> Les enfants se mettent 2 par 2. Ils jouent un match l'un contre l'autre en simulant les différents coups qui constituent un point.
Jeux/Exercices	<u>Le jeu au filet :</u> Les élèves jouent des échanges à deux. Le joueur A doit servir dans une zone spécifique du court et suivre sa mise en jeu au filet. Le joueur B relance le service de manière à faire jouer une volée à son partenaire. Ensuite, ils jouent l'échange. Un échange de 4 frappes équivaut à 1 point. L'équipe qui gagne est celle qui marque le plus de points. Ensuite, les joueurs intervertissent les rôles.
Variantes	La première équipe qui marque 10 points a gagné.



LEÇON 24	Thème : LANCER ET RELANCER LA BALLE, COOPERATION ET COMPETITION : LE JEU DE DOUBLE
Objectif	Familiariser les enfants au concept du jeu de double et leur donner les outils pour comprendre quelles doivent être les intentions des différents joueurs sur un terrain de double.
Echauffement	<u>La balle qui brûle les mains :</u> Chaque enfant a une balle qu'il ne doit pas tenir pendant plus de 2 à 3 secondes avant de la lancer ou de la faire en direction d'un camarade. Ce dernier doit la ramasser/l'attraper avant de la faire passer à l'élève suivant le plus vite possible.
Jeux/Exercices	<u>Les Masters de double :</u> Jeu de double classique. Le serveur pendant 4 points de suite. Il doit servir tour à tour en direction de l'un et l'autre joueur de l'équipe adverse. Après quatre points, le partenaire du serveur devient le serveur et les élèves se déplacent d'un cran.
Variantes	" Quatre élèves avec une balle ", les rôles de l'élève : serveur, relanceur, partenaire du serveur, partenaire du relanceur, etc.



La Périodisation de L'Entraînement: Peut-Elle Fonctionner pour les Joueurs Professionnels ?

Par E. Paul Roetert (directeur du programme USTA High Performance) & Patrick McEnroe (capitaine de l'équipe américaine de coupe Davis)

INTRODUCTION

Comme mentionné dans un des articles précédents, la périodisation de l'entraînement est une manière d'organiser les activités d'entraînement du joueur afin de minimiser les risques de surentraînement et d'optimiser ses chances de parvenir au meilleur niveau de performance possible. La périodisation de l'entraînement fait partie du paysage sportif depuis très longtemps et a fait ses preuves dans de nombreuses disciplines différentes telles que la natation, l'athlétisme et l'haltérophilie. Même si la théorie de la périodisation a également un sens dans le contexte du tennis, la mise en pratique de ce concept sur le circuit professionnel est bien plus compliquée qu'il n'y paraît de prime abord pour plusieurs raisons. L'une d'elles est que les besoins des joueurs en matière d'entraînement peuvent être relativement différents. Une autre de ces raisons est que les emplois du temps quotidiens, hebdomadaires et mensuels peuvent aussi varier d'un joueur à l'autre. Pour les besoins de cet article, nous nous pencherons sur un certain nombre de questions pratiques susceptibles d'influencer le programme d'entraînement et le programme de compétition des joueurs sur le circuit ATP (circuit professionnel des joueurs). Plutôt que d'essayer de voir comment concevoir un programme d'entraînement de manière concrète, nous examinerons plusieurs des raisons qui font que la périodisation de l'entraînement peut être difficile à mettre en œuvre dans le milieu du tennis et nous apporterons un certain nombre de solutions possibles.

LES JOUEURS DE TENNIS NE BÉNÉFICIENT PAS D'UNE INTERSAISON

Traditionnellement, dans le cadre des plans d'entraînement conçus sur le principe de la périodisation, l'intersaison sert à effectuer le travail foncier qui permet au joueur d'aller au bout de la saison sportive. Au tennis, il n'existe pas d'intersaison et, s'ils le désirent, les joueurs peuvent jouer un tournoi pratiquement chaque semaine tout au long de l'année. La question de savoir si le tennis a besoin d'une intersaison bien délimitée fait l'objet d'un débat passionné depuis déjà pas mal de temps. Le problème est qu'il n'est pas si facile d'y apporter une réponse. Le calendrier comprend de nombreuses compétitions différentes et chaque directeur de tournoi considère que l'épreuve qu'il organise est très importante. Il arrive qu'un tournoi disputé dans un certain pays soit le seul qui y soit organisé (un excellent moyen de promouvoir le tennis dans le pays en question), qu'il ait un passé prestigieux ou qu'il attire un grand nombre de spectateurs. Ce ne sont que quelques-unes des raisons pour lesquelles il n'est pas si facile de déplacer les dates des tournois dans le calendrier ou, pire encore, de supprimer un tournoi du calendrier.

Actuellement, le mois de décembre est considéré sur le circuit comme " l'intersaison

" non officielle. Par rapport à d'autres sports, il ne fait aucun doute que c'est très court. Mais, étant donné l'universalité du tennis et sa très grande popularité dans de nombreux pays (le tennis est numéro 2 derrière le football dans beaucoup de pays), l'existence d'un grand nombre de tournois n'a rien d'étonnant. Du point de vue de la périodisation, les joueurs doivent personnaliser leurs programmes d'entraînement et les adapter en fonction de leurs besoins propres. Leur principal objectif doit être de pouvoir jouer au plus niveau tout en restant en bonne santé. Un élément essentiel pour tous les joueurs est de parvenir à se réserver des petites périodes de pause dans leur emploi du temps pour disposer d'un temps de récupération suffisant entre les tournois dans la mesure où le calendrier des tournois ne leur en donne pas la possibilité automatiquement. Il peut arriver par exemple qu'un joueur souhaite disputer trois tournois d'affilée puis prendre une semaine de repos. Une coupure plus longue peut être nécessaire si le joueur effectue des modifications techniques spécifiques dans son jeu.

LES TOURNOIS DU GRAND CHELEM NE SONT PAS ESPACÉS DE FAÇON ÉGALE

Logiquement, la manière la plus simple d'établir un plan d'entraînement sur le concept de la périodisation est de l'articuler autour des quatre tournois du Grand Chelem dans le but de parvenir à son pic de forme lors de chacune de ces épreuves. Le problème principal de cette stratégie est que ces tournois majeurs ne sont pas répartis de manière égale tout au long de la saison, ce qui complique la tâche consistant à prévoir les " pics de forme " dans le plan d'entraînement du joueur. En particulier, le tournoi de Wimbledon est trop proche dans le calendrier de celui de Roland Garros pour permettre de vraies phases de transition et de préparation. C'est pourquoi une stratégie d'entraînement différente doit être employée entre ces deux épreuves. Une très courte pause est conseillée juste après les Internationaux de France (selon le parcours du joueur dans ce tournoi) mais en règle générale, la finalité de l'entraînement restera principalement de maintenir le niveau de jeu. L'intervalle de temps entre les autres tournois du Grand Chelem est suffisant pour que le joueur puisse récupérer de manière appropriée et se préparer en vue du tournoi suivant.

LE CLASSEMENT ET L'ARGENT JOUENT UN GRAND RÔLE

Lorsqu'un joueur fait partie des 10 meilleurs joueurs du monde, il a généralement le luxe de pouvoir choisir les tournois auxquels il souhaite participer et ce pour plusieurs raisons. Tout d'abord, les joueurs les mieux classés ont pour habitude de disputer les plus grandes épreuves qui sont également celles qui offrent le plus d'argent, de telle sorte que leur compte en banque et leur classement se portent bien. Ensuite, étant

donné qu'ils gagnent beaucoup d'argent, ils peuvent décider de suivre un calendrier qui leur permet de prendre du repos à des moments stratégiques de la saison pour pouvoir récupérer, s'entraîner, et travailler leur jeu. En revanche, les joueurs moins bien classés doivent jouer quasiment toutes les semaines pour gagner suffisamment d'argent pour vivre du tennis, ce qui laisse peu de temps pour la récupération ou le travail technique.

CHAQUE SEMAINE EST DIFFÉRENTE SELON LES RÉSULTATS OBTENUS

Là encore, il s'agit d'un sujet délicat. Les meilleurs joueurs qui parviennent en finale semaine après semaine bénéficient d'un certain nombre d'avantages supplémentaires dont ne bénéficient pas les joueurs moins bien classés. Tout d'abord, les joueurs les mieux classés n'ont pas à se demander comment ils vont faire financièrement pour se rendre d'un tournoi à l'autre. La pression de devoir se qualifier pour entrer dans le tableau final n'est pas là non plus. De leur côté, les joueurs moins bien classés doivent généralement choisir soit de rester sur place après avoir été éliminé soit de partir pour le tournoi suivant le plus vite possible. Leur décision dépend surtout de la date à laquelle ils devront jouer leur premier match lors du tournoi suivant et des partenaires d'entraînement qu'ils pourront trouver. D'autre part, le surentraînement peut devenir un sujet d'inquiétude dans la mesure où les joueurs moins bien classés passent généralement beaucoup de temps à s'entraîner alors que les joueurs mieux classés consacrent ce temps à la compétition. Généralement, les blessures surviennent plus en raison de problèmes de surentraînement qu'en raison du fait que les joueurs disputent trop de matches.

SOLUTIONS ET CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEURS

1. Joueur et entraîneur doivent établir un plan annuel prévoyant des périodes de repos appropriées, un calendrier de tournois réaliste et suffisamment de temps pour s'entraîner à intervalles réguliers.
2. Faites preuve de suffisamment de souplesse pour apporter des modifications au plan si le joueur dépasse les attentes et passe au stade suivant ou s'il se blesse et que le programme d'entraînement ou le calendrier de tournois doivent être modifiés en conséquence.
3. Travaillez sur le long terme. Élaborez un plan de développement comprenant à la fois des objectifs à court terme et des objectifs à long terme.
4. Incorporez des périodes de repos après chaque bloc de compétition. La plupart des joueurs ne peuvent rester à leur vrai pic de forme que pendant une période de trois semaines environ, après quoi ils ont besoin

d'une période de repos. Jouer au-delà de cette période prédispose les joueurs aux blessures.

5. Mettez de la variété dans le programme d'entraînement pour éviter que les joueurs n'éprouvent de l'ennui et de la lassitude. Très souvent, la pratique du double permet de donner un souffle nouveau à l'entraînement.

6. Si votre joueur possède les compétences permettant de le faire jouer à un niveau supérieur sur une surface spécifique, la périodisation de l'entraînement doit être conçue de manière à lui donner la possibilité d'atteindre son meilleur niveau lors des épreuves disputées sur cette surface.

7. Demandez à un spécialiste de la préparation physique de vous aider à élaborer un programme approprié que vous surveillerez de près. Un programme adapté doit comprendre le travail de la souplesse, de la force, de la vitesse, de l'adresse, de la coordination et des capacités aérobie et anaérobie.

Périodisation dans le Tennis Masculin de Haut Niveau

Par Jofre Porta (entraîneur de Carlos Moyá) et David Sanz (directeur de la formation des entraîneurs, RFET, Espagne)

Dans cet article, nous présenterons le concept de périodisation dans le contexte du tennis de haut niveau. Après avoir passé en revue les différents modèles de périodisation qui existent, nous nous arrêterons sur un modèle qui, selon nous, convient bien aux caractéristiques du circuit professionnel. Il s'agit du modèle utilisé par Jofre Porta, co-auteur de cet article, avec le joueur de tennis professionnel Carlos Moyá.

INTRODUCTION

La périodisation est un processus méthodique consistant à structurer l'entraînement en répartissant les charges de travail de manière à ce qu'elles améliorent au mieux la capacité d'adaptation du joueur. L'objectif final de la périodisation est d'aider les joueurs à atteindre et, dans une certaine mesure, planifier leur niveau de performance maximal.

La périodisation permet de prévoir à l'avance et d'anticiper les événements imprévus pouvant survenir pendant l'entraînement et la compétition. Dans le tennis de haut niveau, ce sont les objectifs à moyen et à long terme liés aux compétitions auxquelles le joueur prend part qui influencent principalement la périodisation. La nature du circuit, où une certaine dose d'incertitude (blessures, maladies, forme physique et mentale du joueur, résultats, horaires et durées des matches, etc.) est monnaie courante (Porta, 2004), fait qu'il est

indispensable de réviser et d'adapter les programmes d'entraînement et de compétition régulièrement. Faire preuve de la même souplesse est également primordial pour gérer les exigences psychologiques variées de la compétition, où la diversité des surfaces, des adversaires et des formats de compétition (3-5 sets) sont autant de facteurs pouvant influencer sur l'intensité et la durée de l'effort physique.

L'adaptabilité de la périodisation aux objectifs fixés et aux particularités du joueur en fait un outil excellent qui facilite le contrôle de l'entraînement. Ainsi, l'amélioration ou la détérioration de la forme d'un joueur peut être attribuée au travail effectué et des modifications peuvent être apportées en conséquence. " La périodisation commande les modifications de l'entraînement à l'aide de critères bien définis fondés sur l'évaluation permanente de la progression de l'entraînement " (Navarro, 2003).

Selon Serrano (2004), les points à prendre en considération et les tâches à effectuer avant d'élaborer le plan sur les principes de la périodisation sont les suivants :

- Contexte antérieur au plan (blessures ou antécédents médicaux, contenu des plans précédents).
- Définition des objectifs de la saison.
- Définition des conditions, du contenu et des objectifs de l'entraînement.
- Elaboration du calendrier des compétitions.
- Définition des contenus des différentes phases de la saison.
- Définition des protocoles d'évaluation de la saison et des moyens de contrôle de l'entraînement.
- Respect du plan.
- Evaluation continue du plan.
- Mise en œuvre des modifications nécessaires apportées au plan.
- Respect du plan.
- Evaluation finale de l'efficacité du plan.

MODELES DE PERIODISATION

Les différents modèles de périodisation s'adaptent aux besoins des sportifs et des disciplines. Leur organisation est très similaire, mais des différences fondamentales existent au niveau de la répartition des charges. Le plus souvent, on différencie deux types de modèle :

- Les modèles classiques sont basés sur la théorie de périodisation de Matveiev (1965, 1991). Ils reposent sur une programmation de type ondulatoire de charges régulières ; les périodes d'entraînement sont généralement organisées de la manière suivante :
 - Périodes de préparation (développement des capacités motrices et de coordination) Générale et spécifique.
 - Périodes de compétition (incluent les compétitions les plus importantes).
 - Périodes de compétition (incluent les compétitions les plus importantes).

- Les modèles contemporains, caractérisés par l'utilisation de charges concentrées, sont proposés, entre autres, par Issurin et Kaverin (1985), Verchosanshy (1990), Navarro (1994). Le volume et l'intensité d'entraînement sont définis comme des valeurs dépendant de la charge sur une courte période. On travaille certaines capacités et/ou on poursuit certains objectifs dans le cadre de blocs d'entraînement spécialisé consécutifs. Les mésocycles, qui durent entre 14 et 28 jours, sont étiquetés comme suit :
 - Le mésocycle de type Accumulation (A) est destiné à améliorer le potentiel moteur du joueur et à constituer une réserve de qualités fondamentales.
 - Le mésocycle de type Transformation (T) voit les progrès réalisés lors de la phase (A) être transformés afin de correspondre de manière plus spécifique aux exigences du jeu.
 - Le mésocycle de type Réalisation (R) est axé sur l'obtention de résultats dans le cadre de laquelle les pics de performance doivent coïncider avec les compétitions les plus importantes.

Les modèles contemporains sont ceux qui, de notre point de vue, sont le mieux adaptés aux particularités du tennis de haut niveau. Les caractéristiques du travail " type " réalisé dans le cadre de chaque type de mésocycle sont présentées dans le Tableau 1 (Sanz et Ávila, 2005).

Dans le cadre du tennis de haut niveau, les avantages des modèles de périodisation contemporains par rapport aux modèles classiques incluent notamment :



Les modèles contemporains sont mieux adaptés aux particularités du tennis de haut niveau.

- La possibilité d'obtenir de l'entraînement des résultats plus sélectifs, immédiats et cumulatifs.
- Un type de périodisation plus souple et tenant compte des événements imprévus de la compétition. La possibilité de procéder à des ajustements sans que l'impact sur le plan général ne soit trop important, ce qui permet de conserver le contrôle sur les mésocycles.

EXEMPLE D'UN MODELE ADAPTE AU TENNIS DE HAUT NIVEAU

Dans le Tableau 2, un modèle adapté du modèle de type ATR utilisé avec Carlos Moya (Porta, 2004) est illustré. Dans le cadre de ce modèle, la phase de Transformation est divisée en deux mésocycles : un cycle de transformation générale et un autre de transformation spécifique. Ici, il est intéressant de remarquer que la durée et le contenu des cycles d'entraînement (ATTR) varient en fonction de la phase de la saison dans laquelle le joueur se trouve.

CONCLUSION

Nous aimerions conclure cet article en soulignant que, à notre avis, quel que soit le modèle de périodisation adopté, contemporain ou classique, ces méthodes conçues pour organiser l'entraînement sont indispensables si l'on souhaite optimiser les performances, puis quantifier le lien existant entre la performance et le travail réalisé à l'entraînement.

REFERENCIAS

- Issurin, V.B. y Kaverin, V.F. (1985). Planirovaina i postroenie godovogo cikla podgotovki grebcov. Moscú, Grebnoj sport.
- Matveyev, L. (1965). Periodización del entrenamiento deportivo. Moscú, Madruga.
- Matveyev, L. (1991). "El entrenamiento y su organización". Revista de Entrenamiento Deportivo V (I):17-23.
- Navarro, F (1994). "Modelos avanzados de la planificación del entrenamiento". I Congreso Internacional de Entrenamiento Deportivo de Castilla y León, Junta de Castilla y León.
- Navarro, F. (2003). Bases del Entrenamiento y su planificación. Módulo 2.1. del Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Madrid: COE.
- Serrano, D. (2005). La planificación del entrenamiento en bádminton y en tenis.

MESOCYCLES	CONSIGNES
ACCUMULATION	<ul style="list-style-type: none"> • Travail de la coordination ainsi que travail de l'endurance aérobie et de la force. • Travail de la force générale exécuté avec une certaine vitesse et des charges moyennes. • Entraînement par intervalles et fartlek.
TRANSFORMATION	<ul style="list-style-type: none"> • Musculation avec haltères ou sur appareils simulant les mouvements du tennis (travail de la force-vitesse). • Exercices de vitesse avec résistance (charge faible). • Exercices axés sur l'exécution des coups (rythme d'exécution). • Exercices d'endurance aérobie-anaérobie avec une certaine dominante technique et tactique (entraînement par intervalles de forte intensité avec dépassement du seuil anaérobie).
REALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun état de fatigue pour peaufiner la technique. • Travail de la capacité anaérobie alactique sans fatigue nerveuse (entraînement par intervalles de forte intensité avec récupération complète). • Privilégier les objectifs tactiques par rapport aux objectifs techniques. • Travail proprioceptif (travail préventif).

Tableau 1. Travail réalisé lors des mésocycles ATR.

	Caractéristiques	Objectifs sur le plan technique	Objectifs sur le plan physique
ACUMULATION (A)	Faible intensité et volume élevé	Frappes de base et frappes en position immobile. Jeu de jambes sans déplacement	Accroissement de l'endurance
TRANSFORMATION GENERALE (T)	Augmentation du volume et baisse de l'intensité	Jeu de jambes avec déplacement. Coups particuliers. Entamer le travail tactique Situations d'attaque-de défense. Matches	Travail de plus en plus à dominante neuromusculaire
TRANSFORMATION SPECIFIQUE (T)	Essayer d'atteindre le pic de forme	Travail technique Schémas de jeu Nombre élevé de matches	Eviter l'accumulation de fatigue en fin de période d'entraînement
REALISATION (R)	Compétition	Peaufiner les coups Ajustements tactiques Préparation à la compétition	Récupération Travail visant à améliorer le fonctionnement du système nerveux

Tableau 2. Modèle ATR adapté au tennis (Porta, 2004).

- En Torres, G y Carasco, L. (coord.). Investigación en deportes de raqueta: Tenis y Badminton. Murcia, Quaderna editorial.
- Porta, J. (2004). La planificación en el entrenamiento del Tenis. I Jornadas de actualización para Técnicos. (Documento inédito). RFET: Valencia.
- Sanz, D. y Ávila, Fco. (2005). La planificación del Entrenamiento en el Tenis de Competición. Apuntes curso Entrenador Nacional de Tenis. (Documento inédito). Madrid: RFET.
- Verchosanshy, Y. (1990). Entrenamiento Deportivo. Planificación y programación. Barcelona, Martínez Roca.

Périodisation dans le Tennis Féminin Professionnel

Par Steven Martens (capitaine de l'équipe belge de coupe Davis) et Carl Maes (capitaine de l'équipe belge de Fed Cup)

INTRODUCTION

Les différents articles dans ce numéro de ITF Coaching & Sport Science Review ont mis en évidence la singularité du tennis en ce qui concerne la périodisation. Le tennis diffère en effet de sports tels que la natation ou l'athlétisme qui permettent la périodisation de plans précis. Dans notre sport, il est pratiquement impossible de prévoir la

survenue des pics de forme. Les difficultés relatives à la périodisation sont encore plus grandes dans le tennis professionnel dans la mesure où les joueuses s'engagent à disputer un nombre minimum de tournois sur les cinq continents.

Sur le circuit féminin professionnel, le système de classement en vigueur incite à

jouer toujours plus de tournois. En conséquence, beaucoup de joueuses mettent en danger leur condition physique et négligent leur récupération et leur préparation générale. Par le passé, le classement était déterminé à partir d'un nombre moyen de tournois et les joueuses pouvaient se préparer de manière plus complète ou se reposer après une blessure.

Mais les directeurs de tournoi regrettaient que les meilleures joueuses ne participent pas à plus de tournois. Cela a donné lieu à une refonte du système de classement et aujourd'hui, il s'avère que les joueuses jouent trop et ne s'entraînent pas assez. Afin de se préparer et de s'entraîner dans de meilleures conditions, elles pourraient décider de moins jouer, mais la plupart ne le font pas. Dans ces conditions, on peut se demander si l'augmentation du nombre de blessures dans le tennis professionnel moderne ne serait pas due au fait que les joueuses jouent trop et sont sous-entraînées.

D'autres facteurs viennent compliquer le processus de périodisation. Trente semaines passées sur les routes, c'est aussi 30 villes différentes, des voyages permanents et des changements incessants (fuseaux horaires, hôtels, nourriture, surfaces de jeu, conditions météorologiques, etc.). Il est nécessaire d'examiner de plus près le système de classement, les règles et les disparités entre les sexes pour éviter de calquer les programmes des joueuses sur ceux des hommes et d'imposer aux jeunes joueuses des emplois du temps conçus pour des adultes.

EXIGENCES SPECIFIQUES DU TENNIS FEMININ

Alors que le tennis féminin poursuit son évolution, les différences par rapport au tennis masculin se font de plus en plus visibles. Celles-ci ont un impact sur la tactique en match et la stratégie, ainsi que sur la périodisation pour les joueuses.

En raison en grande partie de leur maturation physique précoce, les filles commencent à pratiquer le même type de jeu que leurs homologues plus âgées. Du côté des garçons en revanche, la différence reste nette entre les juniors et les seniors, et même entre les différentes catégories d'âge chez les jeunes. En conséquence, le nombre de jeunes sur le circuit professionnel féminin semble être en progression.

Sur le plan social et psychologique, les études montrent que les filles sont plus mûres que les garçons à un âge plus précoce. Il a également été démontré qu'elles sont plus individualistes, tout en étant plus dépendantes, mais aussi mieux organisées. Duda (1992) a remarqué que les hommes préfèrent les situations de compétition, car ils privilégient davantage les objectifs égocentriques, tandis que les femmes préfèrent les situations de performance, en raison de leur préférence pour les objectifs pragmatiques. De manière empirique, il a également été observé que les joueuses aiment davantage qu'on s'occupe d'elles et qu'on leur prête attention, c'est pourquoi la présence de personnes clés autour d'elles peut prendre beaucoup d'importance. La plupart du temps, les joueuses considèrent leurs pairs ou leurs adversaires sur le circuit davantage comme des rivales que comme des collègues.

Pris ensemble, ces facteurs peuvent avoir un impact significatif sur la périodisation pour les joueuses et sur la dynamique entraîneur-joueuse.

PERIODISATION POUR LES JOUEUSES PROFESSIONNELLES : RECOMMANDATIONS

Nombre de tournois consécutifs par opposition au temps passé hors du circuit (période d'entraînement et/ou période de récupération)

Plusieurs spécialistes (ECS, 2004) ont suggéré la planification d'un nombre minimum de blocs d'entraînement (voir Tableau 1) en fonction de l'âge de la joueuse. Des études ont montré que près de 50 % des jeunes joueuses figurant dans le top 100 du classement établi par l'ITF omettent de planifier le bloc de 8 semaines et 1 bloc de 4 semaines (Raabe & Verbeek, 2004).

Le Tableau 2 indique que les filles figurant dans le top 30 du classement de l'ITF disputent à peu près autant de tournois que les 30 premières joueuses du classement WTA, mais un nombre relativement plus élevé de matches. Par rapport aux joueurs professionnels, elles disputent moins de tournois, mais, là encore, plus de matches. Les particularités du circuit junior par rapport au circuit professionnel et du circuit masculin par rapport au circuit féminin (taille des tableaux, niveau de jeu général, etc.) peuvent en partie expliquer ces différences.

Ces mêmes spécialistes recommandent également un nombre spécifique de semaines consécutives de compétition. Il est conseillé de disputer un maximum de 3 tournois à la suite. Exceptionnellement (une seule fois dans l'année), il est possible de prendre part à 4 tournois consécutifs ; en revanche, il est inadmissible de disputer 5 tournois d'affilée. A la lecture du calendrier de 2004, on s'aperçoit qu'il comporte 38 séries de 5 (ou 6) compétitions (semaines) consécutives.

Règle de participation en fonction de l'âge.

A notre avis, il est absolument nécessaire que la Règle de participation en fonction de l'âge (" Age Eligibility Rule ") édictée par la WTA (WTA, 2005) soit liée au nombre de tournois

Age	Premier (important)	Deuxième bloc	Troisième bloc
14	8 semaines	6 semaines	4 semaines
16	8 semaines	4 semaines	4 semaines
18	8 semaines	4 semaines	

Tableau 1. Blocs d'entraînement recommandés par tranche d'âge.

	ATP 2004		WTA 2004		ITF 2004				
	Moy tourn	Moy match	Moy tourn	Moy match	Age moy	Moy tourn WTA/ITF	Moy tourn ITF jnrs	Moy total	Moy partidos
1>10	20.7	67.7	16.6	60.7	16.0	8.6	11.1	19.7	73.9
11>20	27.0	64.3	22.9	63.7	15.8	5.8	13.6	19.4	66.1
21>30	27.3	62.9	19.9	49.3	16.5	7.4	13.2	20.6	60.6
31>40	24.1	54.1	24.9	56.6	16.6	7.0	11.2	18.2	53.7
41>50	27.1	56.7	23.9	53.9	16.0	8.9	12.1	21.0	64.6
51>60	22.2	45.3	23.4	55.1	16.4	5.8	13.1	18.9	52.3
61>70	23.5	48.7	25.2	54	16.2	5.7	13.2	18.9	45.9
71>80	25.1	47.6	20.8	53.8	16.0	5.2	11.2	16.4	43.6
81>90	27.1	54.3	22.8	50.8	16.4	5.9	12.1	18.0	52.5
91>100	24.0	49.0	23.2	54.4	16.3	4.0	16.8	20.8	42.7
1>100	24.9	55.0	22.4	55.3	16.2	6.4	12.8	19.2	55.5

Tableau 2. Nombre moyen de tournois/matches en 2004 pour les joueurs du top 100 du classement ATP et les joueuses du top 100 des classements WTA et ITF.

juniors. Dix ans après son entrée en vigueur, cette règle a permis de réduire de manière significative les cas de " burnout " (épuisement professionnel) et a contribué à l'allongement de la durée moyenne de la carrière des joueuses. Les stressors ont changé : de facteurs externes sur lesquels les joueuses n'ont aucun contrôle (médias, parents, etc.), les facteurs de stress sont devenus des variables davantage liées à la performance (blessures, voyages, etc.).

Le remaniement du système de classement, dans le cadre duquel les joueuses sont désormais incitées à accumuler les points, a eu un impact négatif sur la règle de la WTA relative à l'âge des joueuses (Tableau 3). A partir de 1997, le nombre moyen de tournois disputés par les joueuses a augmenté et en conséquence, la règle a été modifiée à plusieurs reprises. Etant donné que les filles jouent en même temps sur le circuit senior et sur le circuit junior, la nécessité d'avoir une règle applicable aux deux circuits apparaît comme évidente.

Les chiffres donnés dans le Tableau 3 concernent uniquement les matches de simple. Si l'on tient compte du fait que la pratique du double est encouragée sur le circuit junior dans la mesure où le classement calculé combine les résultats en simple et en double, ces résultats prennent encore plus de sens. D'autre part, les défaites dans les qualifications des tournois de 10 000 USD n'entrant pas en compte dans le nombre total de tournois autorisés, cela peut rendre ces chiffres encore plus opaques.

Limiter le nombre de tournois ou rendre les périodes de repos obligatoires

Même au niveau senior, le nombre de tournois disputés par les joueuses est trop élevé pour qu'elles puissent mener une vie

	WTA 94	WTA 97	WTA 2001	WTA 2004
	Moyenne des tournois	Tous les tournois	18 meilleurs tournois	17 meilleurs tournois
1>10	15.8	21.0	17.4	16.6
11>20	16.5	23.3	24.3	22.9
21>30	15.9	20.3	23.6	19.9
31>40	17.1	21.6	23.1	24.9
41>50	17.0	23.9	24.0	23.9
51>60	17.6	21.8	24.7	23.4
61>70	15.4	19.7	25.0	25.2
71>80	15.1	24.1	21.3	20.8
81>90	13.5	20.9	22.2	22.8
91>100	15.3	20.7	23.9	23.2
1>100	15.9	21.8	23.0	22.4

Tableau 3. Impact de la modification du système de classement sur le nombre de tournois disputés.

sportive équilibrée et profiter d'une longue carrière. Limiter le nombre de tournois auxquels les jeunes joueuses et les joueuses confirmées de la WTA auraient le droit de participer présenterait de nombreux avantages. Le classement reposerait de plus en plus sur la qualité des performances, ce qui dissuaderait les joueuses de s'inscrire dans de trop nombreux tournois et contribuerait à rendre les tableaux plus ouverts. Malheureusement, il est difficile de convaincre les personnes concernées de l'intérêt d'une telle mesure, étant donné que la limitation du nombre de tournois se traduirait par une perte potentielle de revenus pour les joueuses.

Une autre solution possible consisterait à obliger les joueuses à s'éloigner du circuit

pendant un nombre minimum de semaines ou pendant au moins deux blocs (de " x " semaines) par an. Mais la réalité économique est telle que dans ce cas, les agents et les joueuses décideraient probablement d'organiser des exhibitions lucratives à la place.

MODÈLES DE PÉRIODISATION

Balyi (2003) souligne l'importance de la périodisation pour éviter des situations dans lesquelles les joueuses se sentent obligées de jouer beaucoup pour améliorer leur classement, mais ne parviennent pas à jouer suffisamment de matches car elles ne prennent pas assez de temps pour s'entraîner correctement. En

implorant les entraîneurs de se soucier du bien-être de leurs élèves, Balyi considère le tennis comme un sport de spécialisation tardive (ce qui peut être sujet à débat) comprenant 4 étapes différentes.

De son côté, Maes (2003) propose d'alterner des cycles de 3 semaines sur le circuit et des cycles de 3 semaines en dehors du circuit et de prévoir au minimum 1 bloc d'entraînement plus important de 6 à 8 semaines. La semaine n°1 du cycle " en dehors du circuit " serait consacrée à un travail de faible volume axé sur les coups/facteurs les moins utilisés et les plus techniques. La semaine n°2 verrait une augmentation du volume d'entraînement et de l'intensité, tandis que la semaine n°3 serait caractérisée par des séances explosives très spécifiques et moins

volumineuses, avec comme dominante tactique les forces plutôt que les faiblesses de la joueuse. La phase la plus sous-estimée d'un point de vue physique et mental est la phase de transition/récupération.

La WTA (2001) recommande la programmation de phases de préparation (minimum : 4 semaines), de pré-compétition (minimum : 4 semaines), de survenue du pic de forme (maximum : 3 semaines) et de récupération active (1-4 semaines) plusieurs fois tout au long de l'année calendaire. Cependant, dans le contexte du système de classement actuel, il apparaît que ces blocs sont trop longs ; c'est pourquoi nous proposons de garder l'ordre mais de varier la durée (phases plus courtes pendant la saison sportive et 1 (ou 2) phases de préparation et de pré-compétition plus importantes par an).

D'un point de vue technologique, des programmes informatiques tels que " Digitaltenniscoach " et " Dsagenda " peuvent vous guider dans les domaines de la planification et de la périodisation et être utilisés comme moyen de communication entre l'entraîneur et l'athlète.

CONCLUSION

Les performances des joueuses de tennis sont difficiles à périodiser et c'est de plus en plus le cas dans la mesure où les jeunes femmes (ou les jeunes filles) commencent à disputer des compétitions au niveau senior à un très jeune âge. Si entraîneurs, préparateurs, parents et agents ne parviennent pas à éviter que ces jeunes femmes ne jouent et ne s'entraînent trop, alors il est urgent de revoir le règlement des tournois et les systèmes d'entraînement.

REFERENCIAS

- Balyi, I. & Hamilton, A. (2003). Long-term athlete development, trainability and physical preparation of tennis players. In M. Reid, A. Quinn & M. Crespo (Eds.). *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (49-57). London, ITF Ltd.
- European Coaches Symposium. (2004). Unpublished document. ECS, Malta.
- Duda, J. (2002). The implications of motivational climate in tennis. In M. Crespo, D. Miley, & M. Reid (Eds.). *Top tennis coaching* (55-58). London, ITF Ltd.
- Otis, C. & Goldingay, R. (2000). *The athletic woman's survival guide*. Human Kinetics.
- Pluim, B. (2001). Males vs. Females. In M. Crespo, B. Pluim, & M. Reid (Eds.). *Tennis medicine for tennis coaches* (127-130). London, ITF Ltd.
- Maes, C. (2003). Planning physical conditioning for professional players. In M. Reid, A. Quinn & M. Crespo (Eds.). *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (217-225). London, ITF Ltd.
- Raabe, B. & Verbeek, M. (2004). A study of the activities of the top hundred-ranked ITF junior girls in 2004 and junior players on the WTA Tour ranking in 2004. *Tennis Europe*.
- Reid, M.M. & Maeso, M. (2003). Strength and conditioning in the female game. In M. Reid, A. Quinn & M. Crespo (Eds.). *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (193-198). London, ITF Ltd.
- WTA (2001). *Physically speaking*, July.
- WTA (2005). *Age Eligibility Rule*.



Le choix des tournois joue un rôle important dans le processus de périodisation.

Notre sélection de Livres et de Vidéos

LIVRES

THE WINNER'S MIND. A COMPETITOR'S GUIDE TO SPORTS AND BUSINESS SUCCESS. (UN ESPRIT CONQUÉRANT. GUIDE DU COMPÉTITEUR POUR RÉUSSIR DANS LE SPORT ET LES AFFAIRES.)

Auteur : Allen Fox Année de parution : 2005 Langue : Anglais Niveau : Tous les niveaux ISBN : 0-9722759-2-4

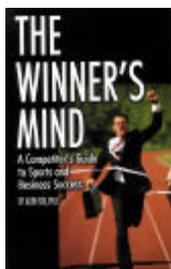
En plus de partager ses expériences de joueur de tennis de classe mondiale et d'homme d'affaires accompli, Allen Fox dévoile les stratégies de succès des champions et révèle au lecteur comment les utiliser pour faire pencher la balance en sa faveur sur le court de tennis, mais aussi en dehors. Il décrit les caractéristiques psychologiques communes aux gagnants, ainsi que certains des obstacles qui peuvent se dresser sur le chemin de la victoire. Grâce à ce livre, entraîneurs et joueurs comprendront mieux les qualités requises pour réussir et posséderont les connaissances nécessaires pour atteindre leurs objectifs.

Pour plus de renseignements : www.racquetTECH.com

Dear Teenager, If You Only Knew... (Cher ado, si seulement tu savais...)

Auteur : Peter Burwash Année de parution : 2000 Langue : Anglais Niveau : Tous les niveaux ISBN : 1-887089-20-9

Les entraîneurs qui s'occupent de joueurs adolescents, ainsi que les joueurs eux-mêmes, doivent absolument lire ce livre. Il n'est pas à



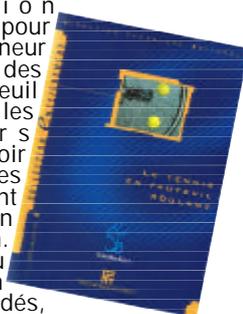
proprement parler spécifique au tennis, mais en se servant de ses expériences de joueur de tennis professionnel, de parent, d'enseignant, de conseiller et d'assistant social, l'auteur apporte un éclairage intéressant sur l'état d'esprit des adolescents. Le livre contient également d'excellents conseils et citations pour les adolescents tels que " On devient généralement le type de personne que l'on côtoie. Faites de votre mieux pour choisir vos amis de manière judicieuse ", ainsi que pour leurs parents et les conseillers qui les entourent tels que " Dans les pays les plus riches aujourd'hui, les parents ont tendance à laisser leurs enfants choisir la voie la plus facile. Mais souvent, la voie la plus facile n'est pas celle qui permet de forger le caractère... ".

Pour plus de renseignements : www.torchlight.com

Le tennis en fauteuil roulant.

Editeur : Fédération Française de Tennis Année de parution : 2002 Langue : Français Niveau : Tous les niveaux ISBN : 2-907267-86-8

Ce livre constitue une source d'information incontournable pour tout entraîneur travaillant avec des joueurs en fauteuil roulant ou pour les entraîneurs souhaitant savoir quels types d'exercices peuvent être conçus avec un peu d'imagination. Tous les aspects du tennis pratiqué en fauteuil sont abordés, des différentes façons de tenir la raquette correctement au travail de la mobilité en passant par la préparation physique. Agrémentés de nombreux schémas en couleurs de haute qualité illustrant les exercices visant à travailler



la mobilité et les exercices tactiques pour les 5 situations de jeu différentes, ce document vaut vraiment la peine d'être lu.

Pour plus de renseignements : www.fft.fr

Tenis: Espacio, Tiempo y Números (Tennis: Espace, Temps et Nombres)

Auteur : Fernando Segal Année de parution : 2003 Langue : Espagnol Niveau : Tous les niveaux ISBN : 987-43-6841-1

Ce livre est un des plus exhaustifs qui existe sur le tennis, abordant notamment



les avantages d'être un joueur complet, la philosophie qui se cache derrière la pratique du tennis, les différentes méthodes d'enseignement et d'analyse du tennis et les différentes situations de jeu. Outre des considérations théoriques sur les contenus et les méthodes d'entraînement pour le tennis, le livre contient plus de 250 exercices différents à effectuer sur le court. Ceux-ci sont regroupés en fonction de la situation de jeu et chacun d'eux est illustré de 2 schémas au minimum. D'autre part, l'auteur propose à chaque fois au moins 2 manières possibles de faire évoluer l'exercice. En bref, il s'agit d'une source d'information précieuse pour tous les entraîneurs désireux de connaître des exercices nouveaux et performants.

Pour plus de renseignements : destino@sinectics.com.ar

DVD

Art of Tennis: Kids on court Volume 1. (Art du tennis : les enfants sur le court Volume 1.)

Auteurs : Jürgen Mullar et Oliver Heuft Année de parution : 2003 Langues : Anglais et allemand Niveau : Tous les niveaux

Ce DVD, qui présente de nombreuses activités différentes pouvant être réalisées avec des enfants ainsi que leur justification scientifique, donnera à tous les entraîneurs matière à réflexion. D'autre part, il explique comment utiliser différents outils pédagogiques tels que des cordes à sauter, des balles de tennis adaptées, des ballons de basket, etc. pour faciliter le processus d'apprentissage des enfants et améliorer le plaisir qu'ils ont à jouer. En résumé, ce DVD est une excellente source d'information pour les entraîneurs s'occupant d'enfants et souhaitant favoriser l'apprentissage de leurs élèves et s'amuser un peu par la même occasion. Pour plus de renseignements : www.art-of-tennis.com



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London Sw15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464 Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: itf@itftennis.com Webside: www.itftennis.com
ISSN 1812-2302

Traduction : Christophe LePigeon

Selected photo credits: Paul Zimmer, Ron Angle, Sergio Carmona.