

Étant un parent d'un joueur de haut niveau, nous souhaitons nous assurer que vous possédiez tous les renseignements dont vous avez besoin pour soutenir votre enfant au cours de son cheminement dans la pratique de son sport. Ainsi, vous serez mieux outillé pour prendre les décisions les plus éclairées possible pour votre fils ou votre fille. Vous trouverez donc ci-dessous, et dans les pages suivantes, quelques considérations clés (par étape de développement) que vous devriez connaître.

## Étape de consolidation

### Quel est l'objectif final pour mon enfant à cette étape de son développement ?

Jeter les bases de la poursuite de l'excellence. Consolider/établir les bases nécessaires pour devenir un joueur junior compétitif sur les plans sportif, tactique, technique ainsi que sur la perception du sport.

### Quels sont les objectifs sur lesquels nous devrions nous concentrer avec l'entraîneur de notre enfant ?

- Suivre méticuleusement la croissance du joueur afin d'optimiser le développement de la flexibilité, de la vitesse, de la force et de l'endurance aérobie
- Continuer de développer et de peaufiner les habiletés techniques dans les séances d'entraînement dans le but d'être techniquement solide et exempt de « *drapeaux rouges* » en ce qui concerne les prises et les élans
- Acquérir une variété de coups
- Contrôle de la balle
- Intensité
- Consolider les habiletés acquises pendant les entraînements et les appliquer à des situations de compétition
- Consolider un style de jeu spécifique en se servant des habiletés requises dans des situations de jeu
- Développer l'habileté de prendre de bonnes décisions afin de s'entraîner et de concourir avec succès
- Aborder le concept de récupération et de prévention grâce au sommeil, à l'hygiène, au massage sportif, à l'hydrothérapie, à une saine alimentation et à un échauffement efficace dans tous les aspects de la préparation

### Quelle devrait être ma mission en tant que parent ?

- Aider votre enfant à devenir responsable et autonome
- Travailler avec l'entraîneur personnel pour vous assurer que votre enfant possède un plan d'entraînement et de compétition annuel personnalisé (réparti selon les différentes « saisons », par exemple la préparation automnale, les Championnats canadiens en salle, les Championnats canadiens d'été, les tournois estivaux).
- Comprendre le modèle du tennis qui décrit comment votre enfant peut progresser dans le sport — voir le Guide de l'élite pour obtenir plus de détails [http://www.tenniscanada.com/wp-content/uploads/2016/02/Entire-book\\_High\\_Performance\\_dec2017-002-ilovepdf-compressed.pdf](http://www.tenniscanada.com/wp-content/uploads/2016/02/Entire-book_High_Performance_dec2017-002-ilovepdf-compressed.pdf) (occasions de développement/camps, Championnats canadiens, centres régionaux et nationaux d'entraînement, occasions de tournées internationales et processus de sélection, aide financière).
- En se servant d'un programme d'entraînement individualisé et de qualité *qui tient compte des normes internationales*, l'athlète reçoit un programme basé sur son développement à long terme et sur son âge de développement ou de tennis
- Il est essentiel de tester et d'évaluer en permanence le développement physique de l'athlète. Cette mesure devrait être intégrée au programme trois fois par année.



- Les décisions et les choix de tournois doivent comprendre un nombre approprié de matchs selon l'étape de développement, favoriser le développement à long terme de l'athlète plutôt que des victoires à court terme et inclure un match d'entraînement par semaine.
- Enfin, l'établissement des valeurs du franc jeu et de l'esprit sportif devrait être une priorité essentielle. De plus, vous devriez rechercher un programme ou un entraîneur qui accorde une grande importance à l'esprit sportif, à l'éthique de travail, à l'encadrement et au respect.

### Réponses aux questions les plus fréquemment posées pour les joueurs de cette étape du développement

Combien de semaines de repos et de régénération mon enfant doit-il avoir par année (pas de raquette) ?	4 - 6 semaines	
À combien de tournois devrait-il participer par année ?	15 - 20	Ratio victoires/défaites 3:1
Combien de matchs officiels devrait-il disputer par année ?	45 - 60	
Combien de matchs d'entraînement devrait-il disputer par année ?	48	
À quels tournois mon enfant peut-il participer ?	Tournois provinciaux ou canadiens U14/U16 (garçons)/U14/U18 (filles). Tournois internationaux par catégorie d'âge U12/U14 et tournois ITF d'entrée de gamme	
Combien d'heures par semaine devraient être consacrées au développement physique ?	5 - 8	
Combien d'heures par semaine devraient être consacrées à l'entraînement (cours de groupe et cours privés) ?	12- 14 heures (comprend des cours de groupe et cours privés)	
Quel devrait être le nombre total d'heures par semaine (tennis/physique) ?	16 - 24 h (filles)/20 h (garçons)	

**Quel est le rôle des classements à cette étape du développement ?** Bien qu'à cette étape les classements deviennent de plus en plus importants (par exemple, ils sont obligatoires pour accéder aux épreuves de l'ITF), il est toujours essentiel que les athlètes continuent de se concentrer sur l'atteinte des objectifs de performance lorsqu'ils disputent des compétitions (par exemple, améliorer le pourcentage de premières balles de service, profiter des occasions pour attaquer, etc.).

