

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 Plaisir et fondamentaux

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

Apprendre les fondamentaux et avoir du plaisir grâce au mini-tennis et à d'autres sports (sports de ballon qui nécessitent une différenciation du haut et du bas du corps, une prise de conscience et une prise de décision particulière). À la fin de cette étape, l'enfant peut jouer avec la raquette et la balle d'une dimension appropriée, sur un court de dimensions appropriées avec les habiletés appropriées.

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

- Développer davantage les habiletés de base de mobilité (courir, rouler, sauter, lancer, attraper)
- Développer davantage les habiletés motrices de base (réaction, équilibre, différenciation, dissociation, orientation, dextérité et rythme).
- Explorer les fenêtres d'entraînement optimal de la vitesse et de la souplesse (flexibilité).
- Développer les habiletés de base du tennis (technique/tactique).
- Acquérir les habiletés psychologiques (concentration, contrôle des émotions, attitude positive, engagement et effort).
- Aborder les règles du jeu et l'éthique du tennis.
- Aborder la prise de décision.

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

- S'assurer que la participation est amusante et agréable.
- 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).
- Les habiletés de base du tennis doivent être acquises dans des groupes qualitatifs et par le biais de cours privés.
- Le jeu fondé sur le mini-tennis doit faire partie du programme.
- 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.
- À cette étape, vous devriez soutenir votre enfant dans son développement et vous concentrer peu, voire pas du tout, sur les résultats ou le classement.

### **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) ?	8 semaines	
À combien de tournois devrait-il participer par année ?	0 (5 - 6 ans) 7 - 12 (7 - 9 ans)	<b>Ratio victoires/défaites 3:1</b>
Combien de matchs officiels devrait-il disputer par année ?	45 - 60	
Combien de matchs d'entraînement devrait-il disputer par année ?	15 - 25 matchs (5 - 6 ans) 25 - 40 matchs (7 - 9 ans)	
À quels tournois mon enfant peut-il participer ?	Tournois sur ½ terrain jusqu'aux tournois sur terrain complet avec balle de transition (club ou provinciaux)	
Combien d'heures par semaine devraient être consacrées au développement physique ?	4,5 - 5 heures (dont 2,5 - 3 heures dans d'autres sports)	
Combien d'heures par semaine devraient être consacrées à l'entraînement (cours de groupe et cours privés) ?	1 - 4 heures (5 - 6 ans) 4 - 9 heures (7 - 9 ans)	
Quel devrait être le nombre total d'heures par semaine (tennis/physique) ?	5 - 8 heures (5 - 6 ans) 8 - 12 heures (7 - 9 ans)	

