

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 développement

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

Devenir un athlète complet et développer toutes les habiletés nécessaires pour devenir un joueur de tennis.

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

- Le développement à long terme doit avoir la préséance sur les résultats à court terme
- Les joueurs continuent de poursuivre l'atteinte des objectifs personnels dans le cadre d'un entraînement collectif
- Les programmes d'entraînement sont fondés sur l'âge du développement et les fenêtres d'entraînement optimal (vitesse, souplesse ou flexibilité)
- Votre enfant devrait participer à plusieurs sports et activités physiques pour développer ses qualités athlétiques (car le tennis est un sport demandant un **HAUT NIVEAU DE COORDINATION**). On recommande les sports de balle qui mettent l'accent sur la différenciation du haut et du bas du corps, le mouvement et le changement de direction, le suivi oculaire et la conscience tactique (hockey, soccer, basketball, la crosse, handball, pour n'en nommer que quelques-uns).
- Les séances d'entraînement doivent être bien planifiées et structurées de manière à ce que la période préparatoire soit suffisamment longue pour développer des bases solides
- Une période officielle de tournois doit être désignée et planifiée par un entraîneur certifié.

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

- Soutenir et fournir les conseils nécessaires pour faire en sorte que l'expérience de tennis de votre enfant soit agréable
- Aider votre enfant à devenir responsable et autonome
- 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)
- Discuter du modèle du tennis avec l'entraîneur de votre enfant
- Conserver une perspective à long terme sur le développement de votre enfant dans le sport. Ne laissez pas les résultats dicter vos décisions.
- Soutenir les expériences de compétition de votre enfant en vous concentrant sur le processus et ses efforts et non sur les résultats
- Continuer de favoriser le jeu non structuré/encadré avec vous et avec ses pairs
- Garder toujours votre sang-froid en faisant preuve d'un langage corporel neutre lorsque votre enfant est en compétition
- Encourager et soutenir la participation à un autre sport complémentaire à un niveau compétitif (peut-être un sport d'équipe pour équilibrer la nature individuelle du tennis)
- 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) ?	6 - 8 semaines	
À combien de tournois devrait-il participer par année ?	10-15	Ratio victoires/défaites 3:1
Combien de matchs officiels devrait-il disputer par année ?	30 – 45	
Combien de matchs d'entraînement devrait-il disputer par année ?	30-40	
À quels tournois mon enfant peut-il participer ?	Tournois provinciaux ou canadiens U12/U14 jusqu'aux tournois internationaux par catégorie d'âge U12/U14	
Combien d'heures par semaine devraient être consacrées au développement physique ?	5,5 - 7 heures (dont 3 heures dans <b>d'autres</b> sports)	
Combien d'heures par semaine devraient être consacrées à l'entraînement (cours de groupe et cours privés) ?	10- 12 heures, y compris 2-4 heures de cours privés	
Quel devrait être le nombre total d'heures par semaine (tennis/physique) ?	15 – 18 heures	

### Quel est le rôle des classements à cette étape du développement ?

À cette étape du développement, les classements peuvent donner une fausse impression à la fois du niveau actuel de votre enfant et de son « potentiel futur ». Durant cette étape, il est donc préférable de minimiser l'importance accordée aux classements. Félicitez et récompensez plutôt ses efforts quotidiennement.

