



# Tournée de tennis

## Vacances de Pâques



Encadrants : Sarah DAVID & Mathurin CHAUVIN

# SOMMAIRE

---

Présentation générale

Le site

-  Les tournois
-  L'hébergement
-  Les déplacements

L'organisation de la semaine

-  L'alimentation
-  Les activités
-  L'approche tennistique
-  Les règles de vie commune
-  La communication joueurs / familles / entraîneurs

Exemple type d'une journée

Annexe 1 : Les règles fondamentales de la tournée

Annexe 2 : Contrat de la tournée

## Présentation générale

Sarah, diplômée d'état et enseignante au club et Mathurin, DEUG STAPS et AMT, avons l'ambition de réaliser une tournée en extérieur. C'est un projet plein d'ambitions pour nous mais surtout pour les joueurs. Le but de cette tournée est de favoriser la progression personnelle de chaque compétiteur et de souder des liens entre les joueurs pour en ressortir un collectif plus fort.

Progresser, s'épanouir et partager, voilà comment nous pourrions qualifier en 3 verbes la tournée que nous vous proposons.

En tant qu'entraîneur, l'opportunité de pouvoir proposer une tournée est l'occasion de pouvoir mettre en place une variété d'activités tout au long des journées. Celles-ci ont toujours pour intérêt d'optimiser l'approche à la compétition pour le joueur. Lors de ce stage, nous organiserons des entraînements tennistiques, tactiques et physiques qui seront des axes de progression prioritaires. De plus, que ce soit de manière individuelle, en petit nombre ou encore avec l'ensemble des compétiteurs, nous ferons des briefings et débriefings dans le but d'échanger sur les ressentis, les moments vécus, les défaites, les victoires, les doutes, le stress avant, pendant et après les matchs. Ce sera l'occasion de présenter la notion de mental aux compétiteurs. La relation compétiteur / encadrant et les échanges qui pourront se produire seront, pour nous, de véritables indicateurs nous permettant d'adapter les axes de développement.

Après avoir participé à plusieurs tournées de tennis, nous ne pouvons clairement retenir que du positif. Avec du recul, nous nous apercevons que ces moments uniques sont des temps forts de notre progression. L'émulation et l'envie de se préparer au mieux avant que la tournée commence, la volonté de tout donner sur le terrain parce que la bande de copains est derrière à nous soutenir, l'impression que chaque jour passe trop vite sont autant de facteurs qui montrent la force mentale que peut donner une tournée de tennis. L'épanouissement des compétiteurs à travers un tel projet est au cœur de nos intentions.

Le tennis est l'un des seuls sports individuels où nous pouvons nous exprimer par la force d'un collectif. Partir une semaine avec ses copains, et adversaires à la fois, pour progresser, faire des entraînements, participer à des matchs, contribuer à la réussite d'un collectif sont autant de paramètres que nous sommes fiers de pouvoir proposer à nos jeunes.

Enfin, il nous semble essentiel de rappeler que ce projet est encore une preuve de l'investissement fait par le club pour cette génération. La tournée va permettre aux compétiteurs de s'inscrire dans le projet du développement du club en portant fièrement les couleurs et les valeurs que l'on véhicule. La participation financière est l'illustration de cette confiance et de cette volonté de faire de nos jeunes compétiteurs l'avenir de notre club.

## L'organisation

- 🎯 Tournée au Sable d'Olonne
- 🎯 Du samedi 13 au 20 avril 2019
- 🎯 Logement en camping (mobil 'home)
- 🎯 3 tournois par personne
- 🎯 3 encadrants (Mathurin, Sarah et un autre jeune)

## Les objectifs de cette tournée

3

- 🎯 Savoir vivre en collectivité et respecter les règles de vie commune
- 🎯 Se rendre compte de l'importance et de la force que peut dégager un collectif dans notre sport qui est à la base individuel
- 🎯 Savoir partager et faire des efforts pour favoriser la vie en collectif
- 🎯 Avoir une approche professionnelle de la compétition
- 🎯 Augmenter son nombre de matchs
- 🎯 Savoir s'alimenter pour favoriser la performance et la récupération après l'effort
- 🎯 Apprendre à se connaître et à connaître les profils de ses coéquipiers
- 🎯 Être capable d'aborder une compétition dans un bon état d'esprit
- 🎯 Devenir autonome, être responsable
- 🎯 Savoir analyser ses matchs et trouver des solutions

➔ **Progresser d'un point de vue tennistique, tactique, mental et physique !**



## Liste des joueurs / joueuses concernés

Cette tournée est ouverte à l'ensemble des joueurs ci-dessous :

- 🎾 Azat KHACHATRYAN (30) 2006
- 🎾 Jules VOLARD (30/2) 2006
- 🎾 Simon FRANSOUSKY (30/5) 2006
- 🎾 Evan POSTELLEC (30/4) 2007
- 🎾 Mathis VOGNE (30/4) 2007
- 🎾 Gaëtan SANTANDREA (30/5) 2007
- 🎾 Milo MARTIN (30/5) 2007
- 🎾 Tristan VETOIS (30/5) 2007
- 🎾 Mathieu CALVEZ (30) 2007
- 🎾 Arthur MIKOLAJCZYK (30/3) 2008
- 🎾 Keylan MIECH (30/5) 2007
- 🎾 Baptiste ANDRE (30/5) 2008
- 🎾 Romain FOUCHER (30/5) 2008
- 🎾 Noé LEBARON (30/5) 2008
- 🎾 Loane GUIRRIEC (30/5) 2008
- 🎾 Jeanne HAMELIN (30/4) 2006
- 🎾 Aziliz LEFLOCH (30/5) 2008
- 🎾 Léa THOMAS (40) 2008



4

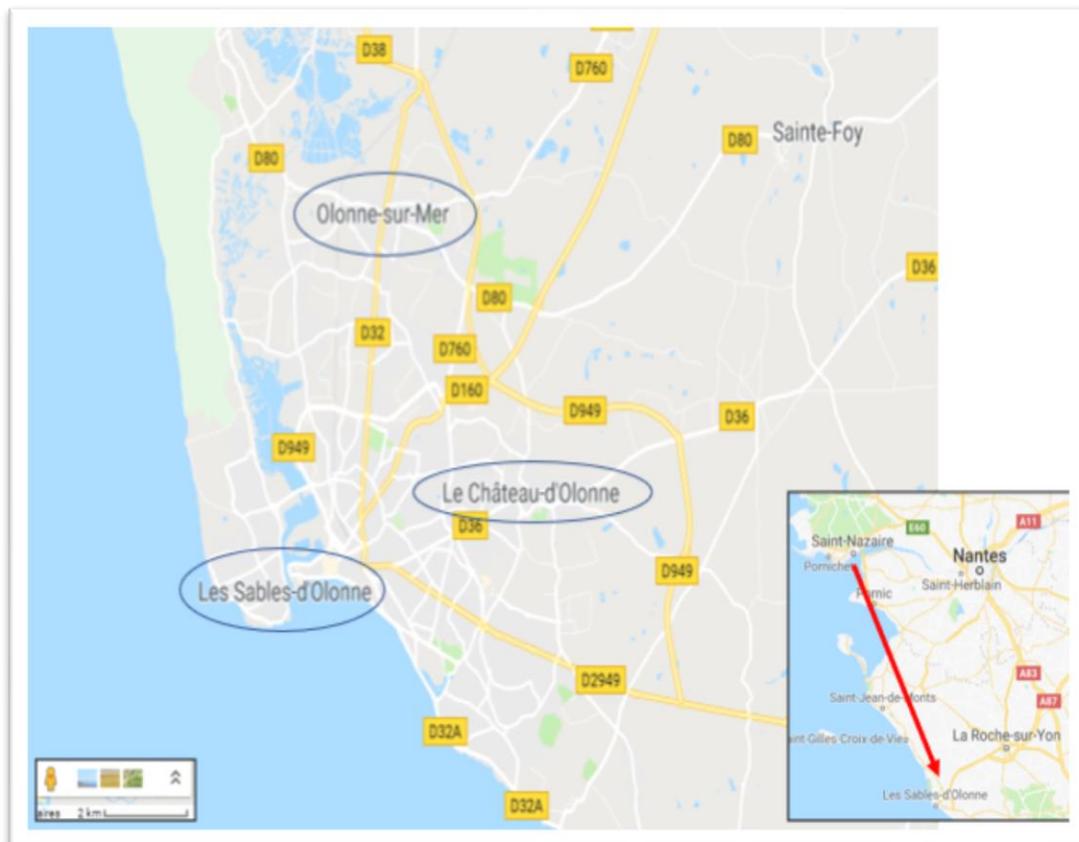


## Le site :

### Les tournois

3 tournois dans un rayon de 15 minutes depuis le lieu de l'hébergement :

- 📍 Olonne sur Mer : **du 11 au 19 avril 2019**
- 📍 Les Sables d'Olonne : **du 13 au 21 avril 2019**
- 📍 Château d'Olonne : **du 15 au 22 avril 2019**



### L'hébergement

Camping Le Moulin de la Salle \*\*\*\*

Situé aux Sables d'Olonne, l'endroit est idéal. Le camping a une salle de fitness, terrain de city foot en extérieur, location de vélo, proche de la plage. Beaucoup d'activités pourront être envisagées si nous en avons l'opportunité dans la semaine.

<https://www.moulinde lasalle.com/>

## Les déplacements

Nous nous déplacerons avec nos véhicules personnels. Les voici ci-dessous :



### Véhicule de Sarah :

- Modèle : Opel Corsa
- Année : 2008
- Kilométrage : 204 000 km



### Véhicule de Mathurin :

- Modèle : Clio break Estate
- Année : 2018
- Kilométrage : 10 000 km

## L'organisation de la semaine

### L'alimentation

Durant la semaine, nous accorderons une attention particulière à une bonne alimentation. Ce qui nous semble aussi très important c'est de responsabiliser les jeunes pour qu'ils soient dans la mesure de connaître les aliments à consommer avant, pendant et après l'effort. Pour cela, nous organiserons des temps théoriques afin qu'ils soient capables de prévoir et de planifier les repas de la semaine avec notre aide. Même si nous avons déjà une idée des courses à effectuer pour la semaine, notre intention est vraiment de les sensibiliser sur l'alimentation pour qu'ils puissent prendre conscience de ce qu'est une bonne hygiène alimentaire et son utilité.

Dans la semaine, les repas seront préparés en binôme et un roulement s'effectuera entre les binômes chargés de vaisselle et ceux chargés de préparer chaque repas. Le planning des tâches sera mis au clair dès le début de la tournée et demandera l'implication de tous les jeunes.



## **Les activités**

Comme vous pourrez le voir ci-dessous dans l'exemple d'une journée type, nous proposerons beaucoup d'activités extra tennistiques. Ces temps nous permettrons d'ajuster la charge de travail journalière en fonction des matchs à venir. Ainsi, il y aura des activités plus calmes comme les temps de relaxation, d'étirement, les temps théoriques, les jeux de sociétés ou encore les temps de cuisine.

Du côté des activités demandant une sollicitation énergétique importante, nous retrouvons les séances de tennis et de préparation physique et les sports collectifs. Dès qu'un joueur aura un ou plusieurs matchs dans la journée, nous veillerons à ce qu'il arrive en pleine possession de ses capacités physiques, mentales et tennistiques. Pour y parvenir, nous favoriserons ou non la participation aux activités plus coûteuses en énergie en fonction de nos volontés pour le joueur. Cette réflexion sera individualisée pour chaque compétiteur.

Ces activités ont pour objectif de développer les performances des jeunes, ainsi qu'à favoriser leur épanouissement.

## **L'approche tennistique**

Lors des entraînements, les séances tennistiques seront toujours en lien avec les objectifs techniques et tactiques de chaque joueur. L'objectif de ses entraînements est de préparer au mieux la compétition à venir, en mettant les joueurs en confiance et en leur apportant des apports tactiques, des schémas de jeux à réaliser ainsi que des points techniques sur les coups qu'ils sont capables de réaliser. De plus, nous allons les guider afin qu'ils soient capables d'observer et d'analyser le jeu de leurs adversaires.

Pour suivre au mieux les jeunes, nous allons réaliser des fiches de suivi lors des compétitions, elles nous permettront d'analyser si les objectifs sont atteints, si la tactique abordée en match était la bonne, faire un ratio fautes provoqués / fautes directes et point gagnants. Mais aussi pour qu'ils puissent s'auto-analyser et se rendre compte par eux-mêmes de leurs réussites et de leurs points faibles afin qu'ils soient réalistes avec ce qu'ils produisent.

## **Les règles de vie commune**

Pour que la tournée se passe dans les meilleures conditions possibles, nous avons établi une charte de règle fondamentale, ainsi qu'un contrat de tournée que chaque compétiteur devra lire et signer avec sa famille avant le départ. (cf. annexe 1).

## **La communication joueurs / entraîneurs / familles**

Pour faciliter la communication entre les joueurs, les entraîneurs et les familles, nous souhaitons mettre en place un système pour partager chaque jour de la tournée entre les encadrants et les parents.

Par exemple un groupe « WhatsApp » où nous pourrions partager les résultats des jeunes, ainsi que des photos et des commentaires, cela évitera que nous (encadrants) soyons sans arrêt sur nos téléphones pour répondre aux questions des parents. Nous nous engageons à partager chaque soir le bilan de la journée avec les activités effectuées et les résultats des matches.

8

## **Un exemple type d'une journée**

La description suivante est l'organisation d'une journée idéale que nous pourrions réaliser. Lorsque les joueurs auront des matches et en fonction des sollicitations pour les déplacements, ce programme se verra modifié.

- 8h → Réveil collectif
- 8h10 - 8h40 → Footing de 10' et séries d'exercices basées sur la motricité et coordination
- 8h40 - 9h30 → Petit déjeuner et présentation de la journée
- 9h30 - 11h30 → Répartition des jeunes en 2 groupes, l'un avec Sarah pour faire une séance d'entraînement tennistique, l'autre avec Mathurin pour faire de la préparation physique. Après 45', inversement des groupes.
- 11h30 - 12h → Douche et temps libre
- 12h - 12h30 → Préparation du repas
- 12h30 - 13h30 → Repas, vaisselle et présentation de l'après-midi
- 13h30 - 15h → Temps libre (activité calme obligatoire)
- 15h - 16h → Sport collectif
- 16h - 16h30 → Goûter
- 16h30 - 17h30 → Temps théorique (thème spécifique + questionnaire final)
- 17h30 - 19h → Temps libre
- 19h - 19h30 → Préparation du repas
- 19h30 - 20h30 → Dîner
- 20h30 - 21h → Vaisselle et présentation de la journée du lendemain
- 21h - 21h45 → Jeux de société
- 21h45 - 22h → Temps de relaxation et d'étirements
- 22h - 22h15 → Brossage de dents et préparer son sac pour le lendemain
- 22h15 → Extinction des feux et dépôt du matériel électronique !!