

COOPÉRER ENTRE ENTRAÎNEURS



1 | Le premier entraîneur physique d'un jeune, c'est l'entraîneur de tennis.

Il est indispensable de considérer et de quantifier «la charge physique» des séances de tennis et de la communiquer aux autres entraîneurs. Surtout au moment de l'adolescence, car le jeune cumule à ce moment les instabilités de sa croissance physique avec un besoin exponentiel à délivrer de la puissance. C'est une période charnière où il faut que le jeune fournisse des séances parfois intenses sur le terrain pour assurer son développement tennistique et où il faut le préserver autant

que possible de la surutilisation. C'est possible de le faire, mais il faut alors éviter les doublons de séances sur le plan physique. Et inversement : si le jeune est dans une période à priorité de développement physique hors terrain, l'entraîneur de tennis doit adapter l'intensité des séances sur le court. On ne peut pas tout faire en même temps. Il faut déterminer les périodes d'entraînement et les deux entraîneurs doivent se compléter et harmoniser leurs objectifs pour le joueur.

2 | La coopération des deux entraîneurs va au-delà d'un suivi et d'un horaire :

Il doit se créer une complicité technique, car l'entraîneur de tennis va devoir utiliser des astuces purement physiques pour intégrer le bon mouvement, la bonne sensation à un élève. Le travail physique se révèle alors comme une formidable porte d'entrée sur la technique tennistique d'un jeune, avec l'avantage de supprimer l'autojugement du jeune sur sa performance.

Il est préférable que les deux entraîneurs aient les mêmes valeurs et la même mentalité. Nous savons que chaque séance de tennis contient une charge mentale. Pourquoi en serait-il autrement pour les séances physiques ? Il faut utiliser cette chance et les deux

entraîneurs peuvent alors mettre leurs messages en synergie, pousser le joueur dans une seule et même direction.

AVERTISSEMENT : Ces dernières années, il y a une forte augmentation de l'utilisation des séances physiques à forte spécificité tennis, ce qui est une bonne chose. Mais lorsque l'on fait ces exercices sur lesquels on espère un transfert technique vers le tennis, il est important que la réalisation technique soit bonne afin d'éviter l'enseignement de gestes spécifiques faux. La vigilance et la complicité entre les deux entraîneurs sont alors primordiales. Il faut se mettre d'accord sur la technique voulue et surtout sur l'objectif tennistique.

La coopération entre l'entraîneur de tennis et l'entraîneur physique chez les adolescents

Que l'entraîneur de tennis et l'entraîneur physique travaillent de concert est un concept que beaucoup d'entre nous reçoivent probablement comme une évidence. Pourtant, dans la réalité, c'est un concept encore plus important que jamais et qu'il convient surtout de préciser de nouveau ici.

MÉMO SUR LES ÉLÉMENTS CLÉS DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

- U12** Plaisir, adaptation aux situations physiques proposées, autonomie générale de l'enfant. Début de la prévention. Savoir courir, sauter, attraper, faire du vélo, un sport d'équipe et nager.
- U15** Construction de l'endurance, de la puissance et des habiletés spécifiques au tennis.
- U18** Poursuite du plan U15 avec plus d'individualisation. Prise en compte plus marquée de l'importance des compétitions. Prise en compte de l'importance du service et de la récupération.

3 | Ne passons pas à côté de l'essentiel

Chaque âge comprend des étapes de développement (voir le mémo flash ci-dessous) et il convient que l'entraîneur de tennis et l'entraîneur physique soient d'accord sur les principes de base du développement de l'athlète, pour ensuite adapter la chose aux particularités individuelles des jeunes avec qui ils travaillent.

Alors que les méthodes d'entraînement spécialisées se médiatisent fortement

ces dernières années, rappelons que l'entraînement peut être exigeant tout en restant simple. Ce sera toujours la qualité de l'objectif et l'exigence des entraîneurs dans leur réalisation qui feront la différence. Cette exigence se loge notamment dans les volumes, les intensités, la variabilité, la précision... et la combinaison de ces paramètres !