

LA PREPARATION PHYSIQUE AU TENNIS

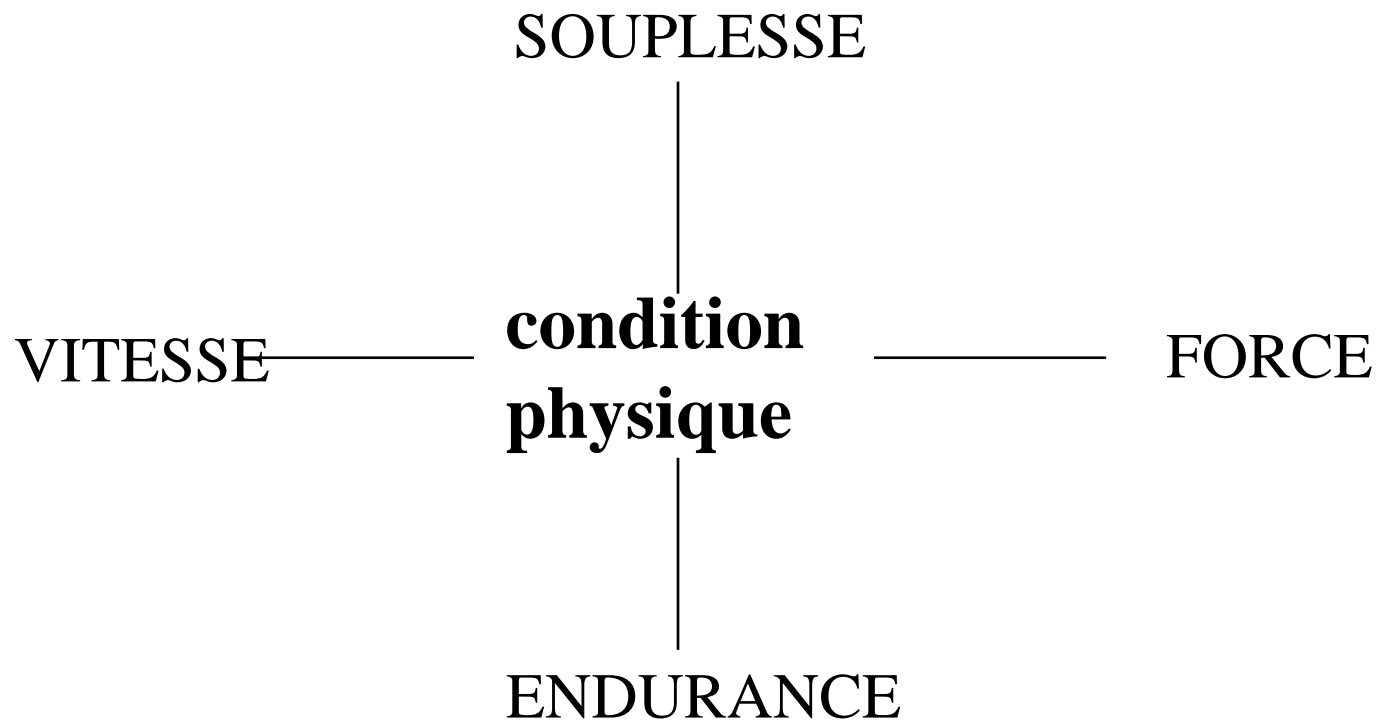
Stage de formation d'entraîneurs
Niveau I



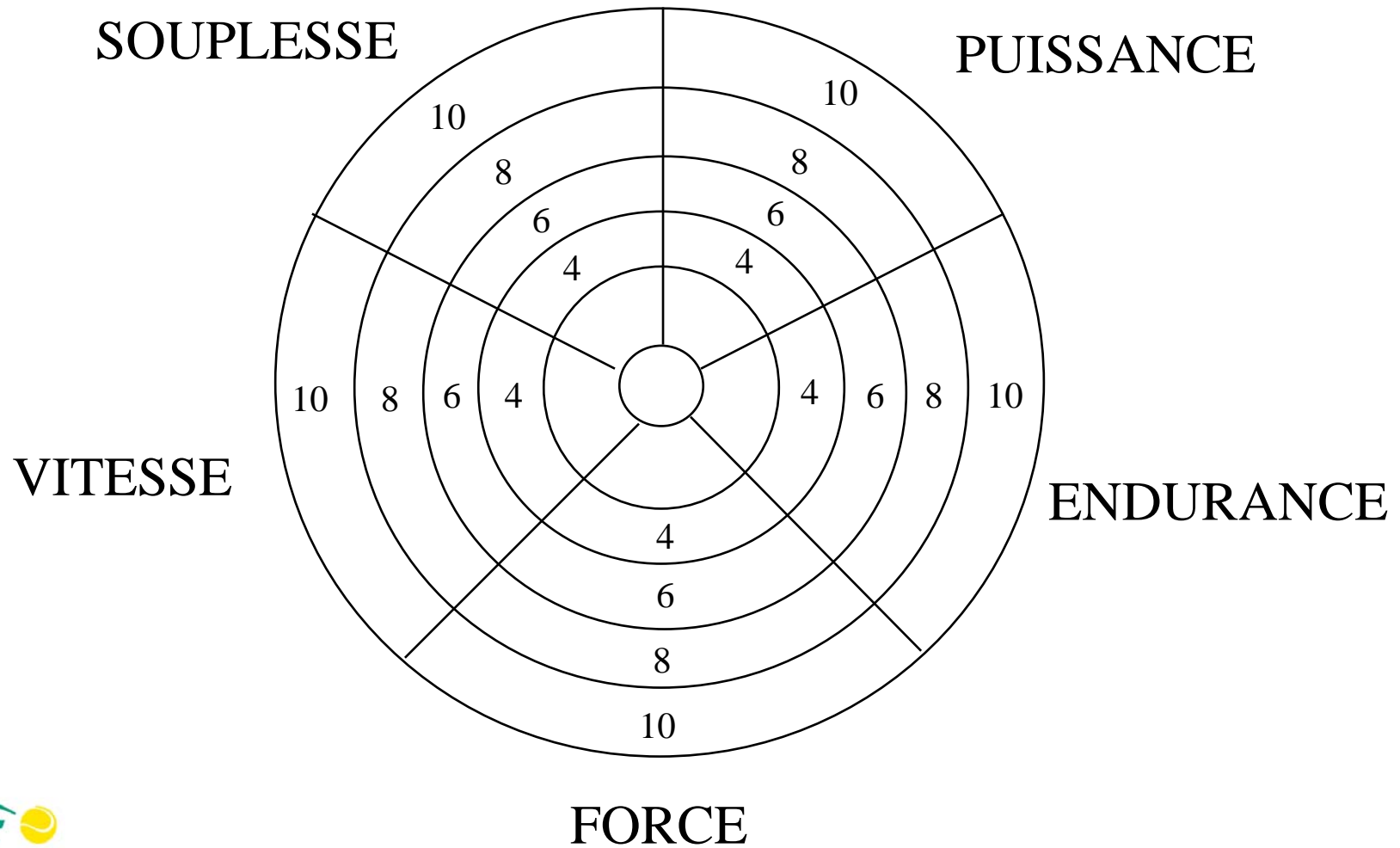
A la fin de cette présentation, vous devez être capable de:

- Identifier et expliquer les éléments de la condition physique
- Décrire comment le corps réagit à l'entraînement
- Construire un programme de préparation physique pour le tennis, efficace et sans danger
- Maîtriser et évaluer les éléments de la condition physique
- Connaître l'utilisation d'un circuit de musculation sans danger pour le joueur

LES ELEMENTS DE LA CONDITION PHYSIQUE



TENNIS



LES ELEMENTS DE LA CONDITION PHYSIQUE

- Souplesse: Capacité de mouvement d'une articulation ou d'un ensemble d'articulations
- Endurance: Capacité de poursuivre une activité physique prolongée et de faible intensité en différant les effets de la fatigue
- Vitesse: Temps nécessaire pour coordonner les mouvements d'une articulation ou de ceux du corps dans son ensemble
- Force: L'énergie maximum qu'un muscle ou un groupe de muscles peut opposer à une résistance

LES PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

- Différences individuelles: chaque individu est unique
- Adaptation: les conséquences de l'entraînement sur le corps
- Surcharge: comment le corps réagit au travail intensif
- Progression: travail de manière lente et progressive
- Spécificité: en forme, mais dans quel but?
- Variation: éviter l'ennui et le manque de fraîcheur
- Planification à long terme: cela prends des années
- Réversibilité: sans entraînement, perte de la condition

LES PRINCIPES D'ENTRAINEMENT

Les différences individuelles

Facteurs intervenant dans la condition de chacun:

- Les facteurs héréditaires
- L'âge
- Le mode de vie
- Entraînement et niveau de condition
- Maladie et blessures
- Habitudes alimentaires
- Repos et récupération

LES PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

Adaptation

- Les muscles, les tendons et les ligaments s'accoutument aux pressions créées par l'entraînement
- Le corps s'adapte lentement
- Commencer à travailler au niveau de la condition physique actuelle des joueurs

LES PRINCIPES D'ENTRAINEMENT

Adaptation

- Plusieurs types d'adaptation:
 - Amélioration de la circulation, de la respiration et des fonctions cardiaques
 - Amélioration de la puissance et de l'endurance musculaire
 - Les os, les tendons et les ligaments deviennent plus solides

LES PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

Surcharge

- Augmentation et individualisation des exigences sur le corps humain
- Utilisation de la surcharge en adaptant:
 - La fréquence: Nombre de séances par semaine/mois/an, nombre de répétitions d'un exercice particulier pendant un entraînement
 - L'intensité: Niveau d'intensité (haute = 80% de l'intensité maximale, basse = 50%)
 - Le temps: Durée de l'entraînement, et des temps de repos

LES PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

Réversibilité

- Perte des bienfaits acquis à l'entraînement
- Elle peut provenir de:
 - La réduction de la charge de travail
 - L'arrêt de l'activité
- Les longues périodes d'inactivité devront être évitées
- Une période de récupération est nécessaire avant de retrouver le niveau d'entraînement précédent

LES PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

Spécificité

- Le programme d'entraînement doit être adapté aux exigences des efforts du tennis
- Le tennis exige des efforts courts et intenses, accompagnés par de fréquentes périodes de repos, et ceci pendant une relative longue période d'activité physique
- Se contenter de jouer au tennis ne donne pas la charge de travail nécessaire

LES PRINCIPES D'ENTRAINEMENT

Progression

- Une augmentation trop rapide de la charge de travail:
 - Le corps n'a pas le temps de s'adapter
 - Elle peut créer des blessures
- Les bases de la progression à suivre:
 - Aller du facile au difficile
 - Progressivement augmenter la fréquence, l'intensité et la durée des séances
- Prendre note des entraînements pour pouvoir mesurer les progrès

LES PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

Variation

- Quand l'entraînement est monotone ---> danger:
 - Perte de concentration
 - Faible performance
- Il faut varier les habitudes et les exercices:
 - Changer le lieu de l'entraînement
 - Introduire des compétitions amicales
 - Travailler sur d'autres domaines d'activités
- Quand l'entraînement devient ennuyeux, il faut le changer!

LES PRINCIPES D'ENTRAINEMENT

Variation (suite)

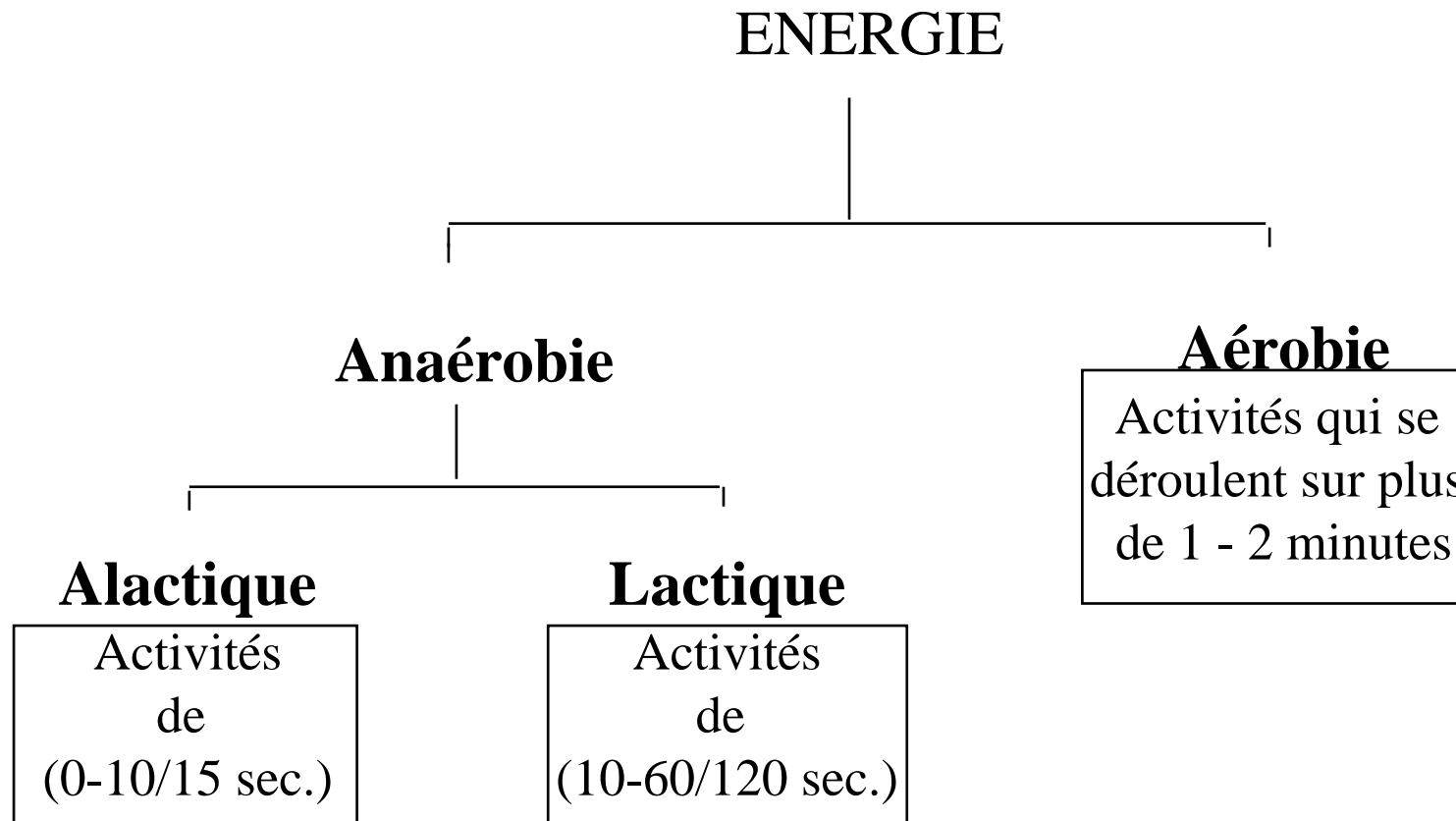
- Les sessions dures doivent être suivies par des séances plus faciles
- Le travail doit être suivi par le repos et la récupération
- Des longs entraînements doivent être suivis par des entraînements courts
- Une session très intense et dure doit être suivie par une session plus décontractée

LES PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

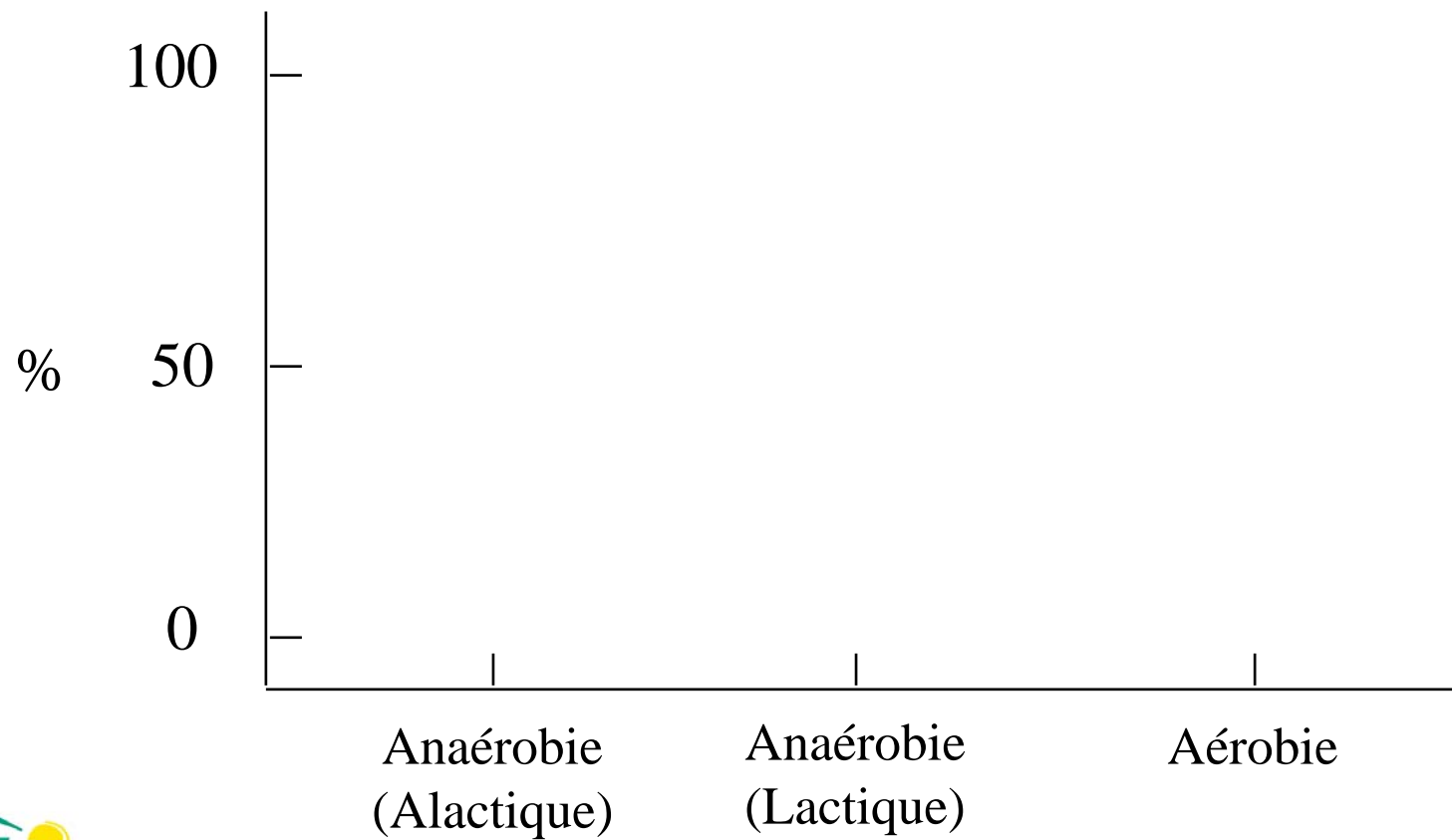
Planification à long terme

- Nécessité de garder un effort constant et un engagement pendant plusieurs années pour atteindre le haut niveau
- Planifier des objectifs à court et à moyen terme permet d'atteindre les objectifs à long terme
- Discuter et se mettre d'accord sur un plan d'entraînement réaliste
- Le joueur doit sentir le bénéfice de chaque entraînement

LE SYSTEME ENERGETIQUE



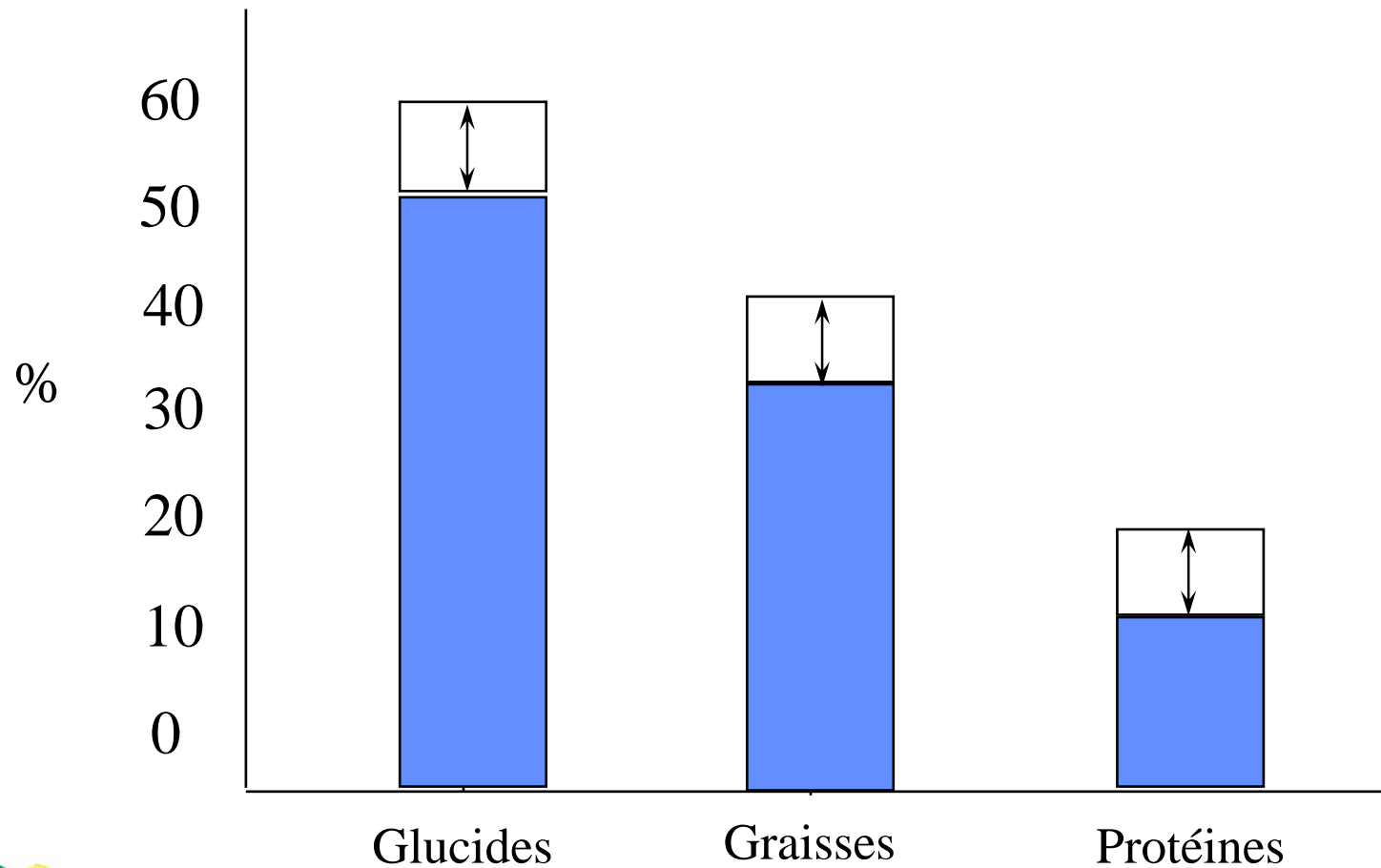
LE SYSTEME ENERGETIQUE AU TENNIS



CATEGORIES D'ALIMENTS

- Glucides
- Graisses
- Protéines
- Vitamines
- Minéraux
- Fibres
- Eau
- Alcool

CONTRIBUTION RELATIVE des aliments



LE REGIME ALIMENTAIRE

- Pour aider les joueurs à planifier leur alimentation:
 - Lister les aliments de base pour chaque participant
 - Donner des exemples de repas équilibrés
 - Rédiger une liste alimentaire par semaine
 - Changer les horaires des sessions pour se conformer aux heures normales des repas
 - Garder les sessions régulières et à heures fixes
 - Communiquer avec les élèves sur le sujet de l'alimentation
 - Chercher plus d'informations sur ce sujet (auprès d'un nutritionniste, de stages ou de livres)

L'ÉCHAUFFEMENT

- 10 à 20 minutes.
- Avant le début de l'entraînement
- Le début de l'échauffement peut être commencé avant de rentrer sur le court
- Meilleure utilisation du temps

POURQUOI L'ÉCHAUFFEMENT?

- Augmentation de l'amplitude du mouvement
- Amélioration de la respiration, de la circulation sanguine et de la température du corps
- Préparation mentale des joueurs
- Réduction des risques de blessures
- Augmentation du rendement et du niveau de performance surtout au début de l'activité

LE CONTENU DE L'ÉCHAUFFEMENT

- Echauffer le corps dans son ensemble pour élever la température de sang et des muscles, puis étirer les muscles
- L'échauffement doit être spécifique au tennis
- Etre adapté au joueur
- Associer l'intensité et la durée sans introduire de fatigue
- Effectuer l'échauffement le plus prêt possible du début de l'activité ou de l'entraînement

LES DIFFERENTES PHASES DE L'ECHAUFFEMENT

- En général:
 - Trottiner ou saut à la corde en augmentant l'intensité
 - Exercices d'étirement allant du haut vers le bas du corps
- De manière spécifique:
 - Courir, sauter, lancer, attraper avec une intensité supérieure
 - Exercices d'étirement spécifique au tennis

POURQUOI LA DECOMPRESSION?

- Le corps doit récupérer et retrouver son état initial de repos
- Ce retour n'est pas instantané
- La décompression aide à réduire les courbatures
- Elle empêche la formation excessive d'acide lactique dans les muscles

LES EXERCICES DE DECOMPRESSION

- Exercices effectués de manière souple et rythmée
- Trottiner
- Etirement
- Jeux
- Douche chaude, bain et massage

AMELIORER LA SOUPLESSE

Indications pour les étirements

- Commencer par un échauffement général et des exercices de relaxation
- Ne pas effectuer d'étirements avant que les muscles soient chauds
- Ne pas forcer lors des étirements
- On peut sentir l'étirement dans la partie la plus centrale et grosse du muscle
- Etre progressif

AMELIORER LA SOUPLESSE

Indications pour les étirements (suite)

- Ne jamais rebondir en fin de position. Avoir un mouvement continu sans à-coups
- Respirer calmement et en rythme
- Se concentrer sur les muscles qui participent le plus aux efforts
- S'étirer avant et après chaque entraînement

EXERCICES DE SOUPLESSE DE BASE

- Avant et après une activité intense
- Etirements journaliers (15-20 minutes)
- Période de pré-étirement (jusqu'à ce que le joueur transpire):
 - Activité continue sans efforts excessifs
 - Marche rapide
 - Course lente, sautiller sur place
 - Corde à sauter
 - Léger parcours à vélo

EXERCICES DE SOUPLESSE DE BASE (suite)

- Phase d'étirement: Un exercice pour chaque groupe de muscles ou articulations importantes:
 - Cou, épaules, coudes, poignets, buste, bas du dos, hanches et chevilles
 - Etirer pendant 15-30 secondes de manière continue et le faire au moins trois fois pour chaque étirement

ENDURANCE

Types

- Aérobic: L'endurance globale pour soutenir une activité
- Musculaire: Capacité à maintenir un effort avec un groupe de muscles
- Anaérobic: Le complément de l'endurance aérobie (dans les 20-30 secondes du début de l'effort)

AMELIORATION DE L'ENDURANCE AEROBIE

- Course continue et longue: 25-40 minutes, 3 fois par semaine. 130-160 battements/minute
- L'entraînement fractionné: Alternier des efforts intenses avec des périodes de récupération (ex: sprint de 100 mètres, trotter sur 100 mètres, sprint de 100 mètres). Durée 20-25 minutes.
- Il doit suivre et non précéder un travail technique sur le court

VITESSE

Types

- Vitesse: Vitesse nécessaire pour coordonner et finir un mouvement
 - Elle peut être améliorée en effectuant des exercices de vitesse (méthodes d'entraînement)
- Vitesse de réaction: Vitesse nécessaire pour réagir à un signal
 - Elle peut être améliorée avec un entraînement similaire aux exigences et aux conditions du tennis

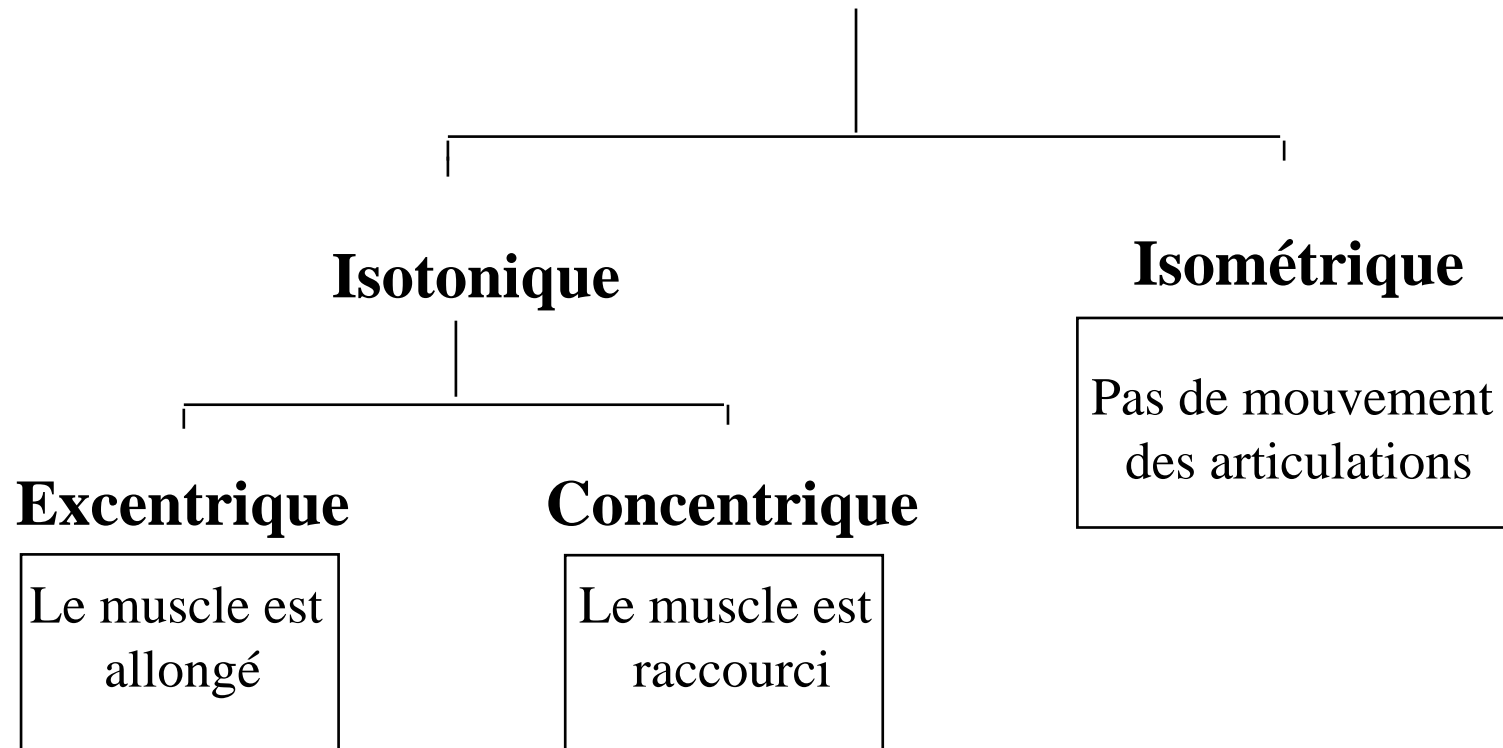
AMELIORATION DE LA VITESSE

Méthodes d'entraînement

- Exercices de course-vitesse: sur place, en mouvement
- Exercices de vitesse assistée: course descendante, course tirée par élastique, tapis roulant
- Exercices de course avec résistance: course montante, course dans du sable ou dans l'eau, ou alourdie par des vêtements lestés
- Exercices de vitesse-endurance: Entraînement en circuit et pliométrie
- Entraînement de sprint: accélération, répétition

FORCE

Les différents types de contractions musculaires



FORCE ET PUISSANCE

Eléments importants à considérer

- Force globale requise: haut/bas du corps
- Force spécifique requise: Groupes musculaires impliqués
- Types de musculation:
 - Exercices utilisant son propre poids: abdominaux, pompes...
 - Exercices utilisant un partenaire comme résistance
 - Exercices utilisant des équipements: haltères, appareils de musculation, balles lestées, mur, élastiques, cordes...

MUSCULATION

- A déconseiller pour les enfants
- Faire suivre l'entraînement sous la surveillance d'un spécialiste
- Pour le tennis, la recommandation est:
de nombreuses répétitions avec des poids légers (pour développer l'endurance musculaire plutôt que la force musculaire)