



Entraînement de Jérémie CHARDY Projet de haut niveau

Stratégie à long terme

Sur le plan général :

- ne pas chercher le résultat à court terme, entraîner pour le moyen et long terme

Sur le plan tennis :

- Donner les armes techniques et aider le joueur à trouver son style de jeu en fonction de ses qualités physiques et mentales, des exigences du haut niveau, de l'évolution du jeu et des règles.
- Il est donc important de mettre en place une technique complète le plus tôt possible pour ne pas freiner l'évolution du joueur à cause d'un trou technique

Sur le plan physique :

- Préparer le corps aux charges du haut niveau
- Travailler les différentes qualités au bon moment
- Attention au lien entre l'entraînement physique et le tennis (style de jeu)

Sur le plan mental :

Valeurs importantes pour développer le bon état d'esprit :

- Faire le maximum par rapport à soi et non par rapport aux autres (meilleur moyen de ne pas se limiter)
- être conscient de ses forces et faiblesses
- Apprendre de la victoire (pourquoi je gagne) et de la défaite (qu'est ce j'aurai pu faire pour gagner) à travers un bilan objectif
- investissement personnel
- développer l'autonomie tennistique (le joueur cherche les solutions)
- attitude positive
- aborder le match contre un joueur et non un classement

Sur le plan hygiène de vie :

- prendre conscience que le corps est l'outil de travail
- sommeil
- récupération active (massage, sauna)
- importance de la nutrition

Fonctionnement personnel pour la programmation annuelle

1/ Bilan à partir des matchs et tests

Identification des forces et faiblesses dans les 4 domaines :

Tennis : Technique, Tactique
Physique
Mental
Hygiène de vie

2/ placement des périodes dans le calendrier

4 types de période :

- compétition
- entraînement général
- entraînement spécifique
- repos

3/ déterminer les compétitions

4/ mise en place de l'emploi du temps de les périodes d'entraînement

- Déterminer les objectifs de la période
- Placer les séances dans les semaines
- Déterminer les objectifs et contenu des séances (durée, exercices, intensité)

Les différents types de séances :

- Tennis
- Préparation physique
- Préparation mentale
- Mixte
- Récupération

Fonctionnement dans la période de compétition

Organisation générale de la journée du match :

- Réveil musculaire
- Echauffement tennis avec approche tactique suivant l'adversaire

- Echauffement physique et mental pour le match
- match
- récupération (nutrition, assouplissent)
- bilan du match
- séance de réglage (ancrer points forts, régler faiblesses)
- observer futur adversaire
-

Organisation générale les jours sans match

- favoriser la récupération
- séance d'entretien physique
- 1 ou 2 séances tennis courtes orientées sur la tactique du prochain match, sur des réglages précis

Communication dans les entraînements

Mes interventions sont limités pour laisser le joueur dans ses sensations, elles portent sur la tactique (plus ou très peu sur la technique sauf sur demande du joueur)

Discours positif pour Augmenter la confiance

La place est plus à l'action qu'au raisonnement, donc très peu de mots dans mes interventions

Objectifs et type d'exercices

80% entraînement des points forts (forces) avec des exercices semi-ouvert (schéma tactique) et ouverts (points)

20% travail points à améliorer (faiblesses) avec des exercices fermés (panier, gammes) ou semi ouvert (schémas de jeu)

Fonctionnement dans la période d'entraînement général

Minimum 2 blocs de 4 semaines (3 d'entraînement et 1 de semi-récupération)

Communication et enseignement :

1. Je reste longtemps sur l'objectif à travailler pour arriver à une certaine maîtrise
2. Je suis présent et exigeant derrière le joueur, je le corrige pour que l'exécution soit parfaite tout en essayant de ne pas envoyer trop de messages

Objectifs et exercices

30% entraînement des points forts (forces) avec des exercices semi-ouvert (schéma tactique) et ouverts (points)

70% travail points à améliorer (faiblesses) avec des exercices fermés (panier, gammes) ou semi ouvert (schémas de jeu)

Fonctionnement dans la période spécifique

Minimum 1 bloc de 3 semaines (2 d'entraînement et 1 de semi-récupération)
Elle est placée entre les compétitions ou avant la compétition après une période d'entraînement général

Communication et enseignement :

J'interviens plus sur le jeu de jambe et l'intention tactique, moins sur les correctifs techniques
Je ralentis la fréquence de mes interventions pour laisser le joueur rentrer dans ses sensations
J'attends plus que le joueur me sollicite pour intervenir
J'essaie d'être le plus clair et simple possible dans mon discours

Objectifs et exercices

70% entraînement des points forts et schémas forts avec des exercices ouverts et semi-fermé
Mettre le jeu en place
Mise en confiance le joueur
Le recentrer sur ses sensations
30% entraînement des faiblesses

Décomposition d'une séance tennis type

Echauffement

Concentration de la frappe : timing
Concentration bas du corps
Concentration haut du corps
Concentration tactique : effet, trajectoire, vitesse
Dernière évolution : dynamisme des jambes (déplacements)

Corps de la séance

Objectifs : Exercices + récupération

Cool down
timing

Fonctionnement personnel sur informatique

Utilisation du logiciel Excel pour contrôler le volume des séances
Word pour les bilans
Le carnet de bord comprend : objectifs, forces et faiblesses, matchs références