

L'entraînement physique au tennis :

Le tennis est un sport qui demande une palette très large de qualités physiques ; en effet, il faut être endurant, rapide, fort, mais aussi et surtout parfaitement coordonné. Tout cela peut s'améliorer et devient un complément indispensable dans la formation du joueur ou de la joueuse de tennis. Pendant longtemps, le tennis est resté un sport où les progrès étaient recherchés principalement par un entraînement technique. Pour cette raison, je vous propose un entraînement physique hebdomadaire supplémentaire axé sur sept points :

1. **L'échauffement** : objectifs : élever la température interne du corps de quelques degrés, amener le sang aux muscles et préparer le corps à faire un effort plus intense.
2. **L'endurance** : pouvoir effectuer un travail de faible ou moyenne intensité dans un laps de temps plus ou moins long (de 2 minutes à plusieurs heures), sans baisse d'efficacité et sans dette d'oxygène.
3. **La vitesse** : capacité à exécuter un mouvement en un minimum de temps et à répéter le plus grand nombre de mouvements dans ce temps donné. Au tennis, la vitesse est déterminée par trois paramètres : le temps de réaction, la vitesse de déplacement et la durée d'exécution.
4. **La force** : (ou renforcement) permet à un muscle ou à un groupe musculaire de vaincre une résistance extérieure ou de la supporter. Le muscle est considéré comme l'élément central du développement de la force.
5. **La coordination** : qui se compose de cinq qualités : (l'orientation, la réaction, la différenciation, le rythme et l'équilibre) est une qualité qui permet de combiner un ensemble d'actions avec cohérence, précision, économie et efficacité pour un objectif à réaliser. La coordination est directement liée au système nerveux central.
6. **Les étirements** : ont pour objectif de redonner aux muscles leurs longueurs de repos initiales et d'améliorer également la souplesse ; celle-ci est fonction de l'élasticité musculaire et ligamentaire. Le travail de la souplesse permet d'améliorer l'amplitude musculaire et le relâchement des muscles mais aussi à prévenir les lésions.
7. **Les sports collectifs** : la pratique d'un ou plusieurs sports collectifs permet d'améliorer les capacités physiques indispensables au tennis qui sont : l'endurance, la vitesse, la force, l'explosivité, la coordination et la souplesse. C'est pourquoi, il est important d'intégrer la pratique de sports collectifs dans la programmation de l'entraînement.

Chacun de ces points sera entraîné régulièrement pendant les séances programmées sur une heure avec comme objectif une progression pour chacun.

Tarif hiver : Fr. 20.-/h par junior

Age minimum: 10 ans (né en 2008)

Début des entraînements : dès 4 juniors inscrits

Jour d'entraînement : A définir encore suivant les inscriptions (et les disponibilités des terrains)

Coupon à redonner ou à retourner à Jacques Bregnard, avenue de Neuchâtel 9, 2024 St-Aubin-Sauges

Natel: 079 / 385 78 31



ENTRAÎNEMENTS PHYSIQUES :

Nom : Prénom :

Signature des parents :