



# La préparation mentale à l'Académie de tennis Sánchez-Casal en Floride

Eva Borrás

## RÉSUMÉ

À l'Académie de tennis Sánchez-Casal, située à Naples (Floride), la préparation mentale constitue l'un des quatre piliers du système d'entraînement, lequel repose également sur le travail technique, l'enseignement tactique et la préparation physique. L'imbrication de ces quatre piliers est l'un des points forts du système. Tous les intervenants travaillent en équipe et prêtent une très grande attention à chacune de ces facettes de l'entraînement.

**Mots clés:** Préparation mentale, entraînement complet, équipe, communication, objectifs/buts, processus.

**Article reçu:** 1 Fev. 2019

**Article accepté:** 6 Mars 2019

**Auteur correspondant:** Eva Borrás

Email : [evaborras@gmail.com](mailto:evaborras@gmail.com)

## INTRODUCTION

L'Académie de tennis Sánchez-Casal, située à Naples (Floride), est un centre d'entraînement de tennis qui est également doté de sa propre école, l'Emilio Sánchez International School (ESIS). Elle accueille actuellement 65 joueurs qui travaillent toute l'année et qui viennent des quatre coins de la planète. Ces élèves poursuivent en général deux objectifs différents : certains espèrent jouer au sein d'une université américaine, tandis que d'autres ambitionnent d'intégrer le circuit professionnel. Chacun d'eux bénéficie d'un entraînement complet, qui aborde les quatre piliers du système : technique, tactique, physique et mental. Pour assurer la bonne exécution de son programme d'entraînement, l'Académie s'est attaché les services d'une équipe de professionnels spécialisés dans chacun des domaines de travail du système : des entraîneurs de tennis, des préparateurs physiques et des psychologues du sport. Tous ces intervenants travaillent sous la houlette du directeur du centre: Emilio Sánchez. Les élèves de l'Académie sont pour la plupart âgés de 12 à 18 ans. Leur journée de travail se déroule comme suit:

- à 6 h, ils se lèvent, prennent leur petit-déjeuner, puis se préparent avant d'aller sur le court.
- à 7 h, ils commencent leur échauffement;
- de 7 h 15 à 10 h 15, ils s'entraînent sur le court;
- de 10 h 50 à 12 h 30, ils vont à l'école;

- de 12 h 30 à 13 h, ils déjeunent;
- de 13 h à 16 h 30, ils retournent à l'école;
- de 16 h 45 à 18 h 15, ils s'entraînent physiquement.

La préparation mentale a lieu chaque jour pendant les trois heures d'entraînement sur le court ainsi que les mercredis après-midi pendant deux heures après l'école. Il s'agit d'un processus complet, qui se déroule sous la conduite des psychologues du sport, mais qui est également suivi et facilité par les autres membres de l'équipe. L'objectif principal est de créer un environnement motivationnel, dans le cadre duquel on encourage l'ardeur au travail et on met l'accent sur la tâche à accomplir. La préparation mentale repose sur l'enseignement et l'apprentissage de tout un éventail d'habitudes, de stratégies et de valeurs. Elle est centrée non seulement sur les périodes d'entraînement et de compétition des joueurs, mais aussi sur les différents moments de leur vie quotidienne (lorsqu'ils se lèvent, aux repas, durant les périodes de préparation et de récupération, à l'école ou à la maison).

L'intention première est de créer une structure mentale et d'amener les élèves à développer un sentiment durable de confiance et d'indépendance, non seulement sur les courts de tennis, mais aussi dans leur vie personnelle.

## LE SYSTÈME DE PRÉPARATION MENTALE DE L'ACADÉMIE SÁNCHEZ-CASAL

La préparation mentale à l'Académie est structurée selon une approche qui aborde le joueur sous différents angles de vue, depuis les aspects les plus ordonnés, au niveau du groupe, jusqu'aux besoins individuels propres à chaque joueur.

1. Les règles et les normes qui sont appliquées aussi bien sur le court qu'en dehors constituent l'un des principaux piliers du système de préparation mentale. Le fait que les joueurs évoluent dans un cadre aux limites bien définies et qu'ils connaissent les conséquences s'ils sortent de ce cadre facilite la gestion du groupe tout en créant un climat de confiance pour les joueurs.

2. Évaluation psychologique. Chaque joueur qui entre à l'Académie fait l'objet d'une évaluation, au cours de laquelle il fournit ses renseignements personnels et se voit remettre plusieurs questionnaires tirés du domaine de la psychologie du sport. Il s'agit simplement de recueillir des données, qui ne seront utilisées qu'à titre de référence pour faire connaissance avec les joueurs et les mettre progressivement en confiance par rapport à la psychologie du sport.

Ce processus visant à apprendre à mieux connaître les joueurs se poursuit chaque jour sur le court et en dehors à mesure qu'ils s'entraînent, disputent des matchs, socialisent, gèrent les situations auxquelles ils sont confrontés, trouvent des solutions, communiquent et se préparent.

3. À chaque fois qu'un élève arrive à l'Académie, on lui remet, lors d'une de ses premières séances de préparation mentale, une fiche qui lui servira à établir ses objectifs personnels pour



la saison. Ainsi, chaque joueur doit prendre le temps de réfléchir aux aspects qu'il pense devoir améliorer. Il doit aborder les aspects techniques, tactiques, physiques et psychologiques. Des objectifs personnels sont ensuite préparés en tenant compte des données recueillies auprès de chaque joueur et de tous les professionnels de l'équipe ; les objectifs sont assortis d'un calendrier distinct pour la réalisation des tâches et l'atteinte des résultats attendus, et ce, dans les quatre domaines de travail: technique, tactique, physique et mental.

La fiche sera remise à chacun des élèves et constituera une feuille de route à suivre.

4. Les joueurs inscrits à l'Académie sont répartis en plusieurs groupes selon leur âge et leur niveau de jeu. Chaque groupe, en concertation avec l'entraîneur/le formateur, le préparateur physique et le psychologue du sport, dresse une liste d'objectifs communs qui visent à améliorer la performance du groupe.

Ces objectifs communs sont axés sur les besoins des joueurs compte tenu de leur âge et de leurs particularités. Cette tâche est réalisée en collaboration avec le formateur/l'entraîneur du groupe en question.

5. Le programme de préparation mentale est défini sur la base des objectifs globaux de l'Académie. Ceux-ci sont divisés en plusieurs périodes distinctes, selon le moment de la saison. Ainsi, durant les phases de pré-saison, de pré-compétition ou de compétition, le programme de préparation général de l'Académie évoluera en fonction de ces objectifs globaux.

6. Communication. Il s'agit d'un outil important qui permet de s'assurer que tout fonctionne bien. Il s'articule autour de deux axes:

- Communication avec les parents : au quotidien, par l'intermédiaire d'une application qui met en évidence les aspects qui les concernent ; et, chaque mois, par la diffusion d'un rapport qui évalue les quatre piliers de l'entraînement (technique, tactique, physique et mental).
- Communication avec les entraîneurs dans le cadre de deux réunions quotidiennes. Ces réunions ont lieu avant et après l'entraînement, et de manière continue, pour assurer la préparation et le suivi des élèves du groupe.

7. Un programme de motivation est mis en place pour renforcer le développement des aspects qui dépendent des joueurs eux-mêmes. Concrètement, ce programme permet d'encourager encore davantage les joueurs à atteindre les principaux objectifs qu'ils visent, par exemple par l'attribution de récompenses du type « joueur du mois » ou « joueur de l'année ».



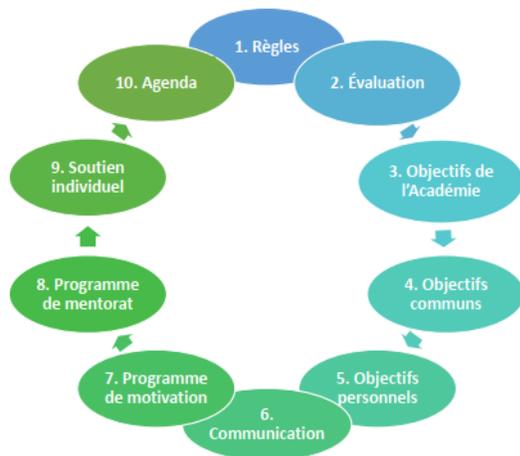


Figura 1. Les stades du système de préparation mentale de l'Académie Sánchez-Casal.

8. Programme de mentorat « Student Ambassador ». Ce programme a pour objet d'aider les nouveaux élèves de l'Académie à s'adapter grâce au soutien de joueurs plus anciens, auxquels on confie le rôle d'« ambassadeur auprès des élèves ». Les professionnels de l'Académie veillent chaque jour à la bonne intégration des nouveaux venus, mais ce programme facilite la socialisation des nouveaux joueurs au sein de leur groupe. En d'autres termes, les joueurs plus anciens apportent leur contribution en faisant office de mentors auprès des élèves qui viennent d'arriver. Par exemple, ils mangent avec eux lors des repas, ils font des activités avec eux les week-ends ou ils organisent des jeux de groupe. Choisis parce qu'ils possèdent toutes les qualités requises pour s'acquitter efficacement de leur rôle, ces mentors reçoivent des directives à suivre pour rendre la période d'adaptation des nouveaux plus agréable.

9. Un soutien individuel est fourni aux joueurs qui ont besoin de conseils personnalisés pour résoudre un problème d'ordre sportif, scolaire ou personnel.

La préparation mentale qui est offerte est vaste et complète, mais il y a des moments particuliers ou des situations où les joueurs ont besoin d'un accompagnement ciblé de la part du psychologue du sport.

10. Pour finir, l'outil le plus important du système de préparation mentale de l'Académie est l'agenda, appelé « planner ». Cet outil permet d'organiser et de résumer toutes les activités de préparation mentale que chacun des joueurs de l'Académie doit effectuer. Il rassemble l'ensemble des éléments indispensables aux élèves:

- les objectifs concernant le travail à accomplir et les résultats à atteindre durant les différentes périodes de la saison;
- leurs routines: avant, pendant et après l'entraînement sur le court;

- leur plan de match, établi selon leurs forces et leurs faiblesses: en fond de court, au service et en retour de service;
- les objectifs quotidiens qu'ils se fixent avant d'aller sur le terrain, que ce soit pour une séance d'entraînement ou un match;
- la description quotidienne de leurs émotions et de leurs sentiments avant de se rendre sur le court;
- l'apprentissage de l'analyse quotidienne de leur performance, au moyen d'une évaluation réalisée par rapport aux objectifs établis précédemment;
- l'apprentissage de l'analyse de leur performance en match au moyen du rapport de tournoi;
- le système de contrôle et la communication avec le formateur de chaque groupe.

L'un des principaux objectifs de cet outil est d'apprendre aux joueurs à être autonomes et, ce faisant, à être moins hésitants et plus sûrs d'eux. C'est un support pédagogique, qui les encourage non seulement à jouer chaque jour afin d'acquérir une routine efficace qu'ils pourront appliquer avant, pendant et après leur entraînement sur le court, mais aussi à s'efforcer d'améliorer leur performance et à l'analyser au quotidien. Un autre objectif consiste à donner aux élèves l'habitude de déterminer comment ils se sentent et de définir des objectifs en conséquence. Un autre aspect important est d'apprendre aux élèves à auto-analyser et à auto-évaluer la qualité de leur travail par rapport aux objectifs qui avaient été établis au préalable, plutôt que de se soucier de savoir si le résultat du match était bon ou mauvais. Au bout du compte, ce système offre deux avantages aux joueurs : ils savent qu'ils disposent d'un plan qui a été préparé par des personnes de confiance vers lesquelles ils peuvent se tourner dès qu'ils en ont besoin, et ils travaillent dans un cadre structuré et bien pensé, fondé sur un suivi régulier et des communications quotidiennes.

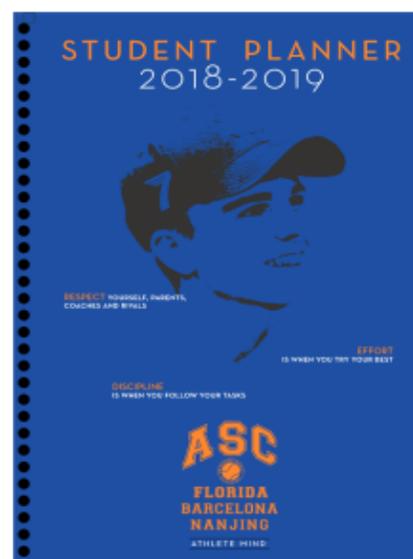


Figure 2. L'agenda étudiant des joueurs de l'ASC.

## CONCLUSION

Les joueurs qui passent par l'Académie et son système de préparation mentale bénéficient d'un entraînement psychologique, dans le cadre duquel ils acquièrent tout un ensemble d'habitudes et de stratégies ainsi qu'une structure mentale dont ils pourront tirer parti non seulement pour relever de futurs défis sportifs, mais aussi pour franchir les prochaines étapes de leur vie.

## RÉFÉRENCES

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Crespo, M. (2011). Tactical periodisation in tennis: An introduction, *ITF CSSR*, 53, 16-18.
- Crespo, M., Reid, M. and Quinn, Q. (2006) *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. London: The International Tennis Federation
- Dent, P. (2002) *Mental Skills Training*. ITF South and East African Coaches Workshop, Pretoria, South Africa
- Girod, A. (2001) Self-Confidence, *ITF Coaching and Sports Science Review*. 25 pp.9-10
- Jackson, S. and Csikszentmihalyi, M. (1999) *Flow in sports: the keys to optimal experiences and performance*. Champaign, IL; Human Kinetics.
- Quinn, A. (2003) Prepare your mind to win. In Crespo, M., Reid, M., and Miley, D. (Eds.). *Applied Sports Science for High Performance Tennis* (pp. 69-74) London: International Tennis Federation

Roetert, E.P. & McEnroe, P. (2005). Can periodised training work for professional male players? *ITF CSSR* 36, 11-12.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Wilson, D. (2001) Key behavioural characteristics of successful ITF Juniors, *ITF CSSR* 25, 2-3

Young, J. (2000) "In the zone." *ITF Coaching and Sports Science Review*. 20 pp.10-11.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2019 Eva Borrás.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remix, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

**Attribution:** Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)