



# Proposition de calendrier de compétition pour un jeune joueur de tennis

Francisco J. Penalva

JC Ferrero Equilite Sport Academy - Académie de Tennis

## RÉSUMÉ

Dans cet article, nous proposons un calendrier de tournois pour la saison tennistique d'un joueur de 16 ans de bon niveau. En plus de donner la priorité aux périodes d'entraînement et de sélectionner les compétitions en fonction du niveau de jeu du joueur, nous tenons compte de la proximité géographique des tournois.

**Mots clés:** périodisation, planification, jeunes joueurs, compétitions

**Article reçu:** 26 Oct 2017

**Article accepté:** 21 Fév 2018

**Auteur correspondant:**

Francisco J. Penalva, JC Ferrero

Equilite Sport Academy -

Académie de Tennis

Email:

[franpenalva@equelite.com](mailto:franpenalva@equelite.com)

## INTRODUCTION

Pour mettre au point un calendrier de compétition bien pensé, il est important de miser sur une planification adéquate (Roetert et McEnroe, 2005). La planification joue un rôle déterminant dans la gestion de la performance sportive étant donné que la structure et le contenu de l'entraînement de même que son organisation influent fortement sur la réalisation des résultats attendus (Crespo, 2011). À cet égard, il faut se rappeler qu'il est quasiment impossible pour un joueur d'améliorer ses performances s'il effectue le même programme d'entraînement jour après jour. D'où la nécessité d'opter pour la périodisation. Cette approche consiste, dans les grandes lignes, à élaborer un programme d'entraînement et de compétition qui ordonne les tâches selon des intervalles réguliers (Fleck et Kraemer, 1996).

Pour réussir à bien planifier l'entraînement d'un joueur, il convient de disposer au préalable d'une connaissance approfondie des principales caractéristiques du tennis. Notre sport se caractérise par des déplacements nécessitant des sprints et des arrêts rapides ainsi que par des gestes répétés pour frapper les balles à des hauteurs différentes ; ainsi, la pratique du tennis sollicite divers groupes musculaires et combine des périodes d'intensité maximale et sous-maximale avec de longues périodes d'intensité modérée ou faible (Fernández-Fernández et al., 2009). Comme chacun sait, la réussite dans un sport professionnel comme le tennis se mesure par rapport au classement atteint par les joueurs (Reid et Morris, 2013). Pour concrétiser leurs objectifs, accéder au

circuit professionnel ou atteindre un bon classement chez les jeunes, les joueurs doivent disputer un très grand nombre de tournois tout au long de l'année (Roetert, Reid et Crespo, 2005).

En tenant compte des aspects que nous venons d'évoquer, nous pourrions commencer à créer un calendrier de tournois ; cependant, nous avons remarqué que les entraîneurs, en raison d'un manque de données scientifiques sur le sujet, ont tendance à établir le programme des jeunes joueurs uniquement en s'appuyant sur leur expérience et en prenant exemple sur les calendriers de compétition des joueurs de leur époque (Reid et al., 2009).

C'est pourquoi nous tenterons ici de vous aider à mettre au point un calendrier de compétition pour un joueur de 16 ans tout en formulant des recommandations à la lumière des études qui ont été réalisées jusqu'à présent.

## METHODE

Le présent article propose un examen de la littérature traitant de la question de l'établissement d'un calendrier de tournois pour des joueurs de tennis âgés de 16 à 18 ans, ainsi qu'une description des différents aspects à prendre en considération, que ceux-ci soient liés au développement des joueurs ou aux effets potentiels du nombre de matchs disputés sur leur développement. Il convient ici de préciser qu'on

dispose de peu d'études sur cette question pourtant importante.



Nous nous sommes appuyés sur ces données, aussi restreintes soient-elles, ainsi que sur les enseignements tirés d'expériences passées avec de jeunes joueurs de niveau similaire pour élaborer un calendrier dont vous pourriez vous inspirer. Avant tout, ce calendrier est axé sur le développement à long terme du joueur : il met l'accent sur l'entraînement dans l'objectif d'aider le joueur à réaliser les progrès attendus. Il tient également compte de l'aspect économique, c'est pourquoi les tournois internationaux doivent être aussi proches que possible du lieu d'entraînement du joueur et à la condition que ce dernier puisse intégrer le tableau principal.

Pour en apprendre davantage au sujet de la planification de l'entraînement des joueurs de 14 ans et moins, veuillez consulter les études d'Unierzyski (2003 ; 2005), entre autres. Pour les joueurs de 18 ans et moins, référez-vous à Molina (2005) et Morris (2005). En ce qui concerne l'entraînement des joueurs de tennis professionnels, prenez connaissance des études de Porta et Sanz (2005), de Martens et Maes (2005) et de Reid, Quinlan et Morris (2010).

### PROPOSITION DE CALENDRIER

Le calendrier que nous proposons est présenté ci-après. Plusieurs aspects importants sont à noter : tout d'abord, nous avons conçu notre calendrier pour un joueur âgé de 16 ans, qui vit en Espagne, qui est en bonne santé et qui commence la compétition la dernière semaine de février. Cette date de reprise de la compétition s'explique par le fait que ce joueur a terminé la saison précédente la première semaine de décembre ; il a ensuite pris deux semaines de vacances avant d'entamer une pré-saison de dix semaines. Deuxièmement, notre objectif était de combiner des tournois juniors avec les tournois nationaux les plus importants de la catégorie d'âge de notre joueur, comme ceux du circuit Marca pour les 16 ans et moins (figure 1).



Au moment d'établir un calendrier de compétition, rappelez-vous que la pré-saison joue un rôle très important, ce qui explique qu'elle s'étale sur 10 semaines. Pendant cette période, on peut travailler de manière efficace en respectant les différentes phases nécessaires à une bonne préparation : entraînement, récupération et adaptation des différents tissus (Roetert et Ellenbecker, 2009).

Durant la première partie de la saison, de mi-mars jusqu'à fin avril, il y a une forte concentration de tournois. À ce stade, plusieurs tournois sont très relevés et si le joueur ne réalise pas de bons résultats, il ne sera pas en mesure de disputer les tournois ITF de la catégorie G2. Ainsi, pendant ces semaines, il pourra s'entraîner les jours où il n'aura pas de matchs à disputer ; et même les semaines durant lesquelles il participera à des tournois préparatoires et entrera dans les tableaux principaux pourront être mises à profit comme des semaines d'entraînement.

Si notre joueur a obtenu de bons résultats dans les tournois qui ont précédé, il terminera cette première partie de la saison en étant récompensé par une invitation pour les qualifications ou le tableau principal du tournoi ITF JC Ferrero de la catégorie G1. Ensuite, il disputera une compétition importante, à savoir l'un des tournois de qualification pour le circuit national Marca des 16 ans et moins.

De mai à août, notre joueur alternera des périodes de préparation avec des périodes de compétition, comprenant deux ou trois tournois comme dans le dernier cas, puis une semaine de repos.

Durant les derniers mois de compétition, nous avons prévu davantage de semaines d'entraînement pour permettre à notre joueur de progresser sur les plans technique, tactique, physique et psychologique. Comme on le sait, c'est à la fin de la saison que les blessures sont les plus fréquentes. C'est pourquoi nous tenons à intensifier le travail de prévention pour limiter les risques de blessure et protéger la santé de l'athlète.

Au total, notre calendrier comprend 23 tournois, mais la participation dans un grand nombre d'entre eux n'est pas

certaines puisqu'il faudra d'abord que notre joueur parvienne à se qualifier. Si notre joueur obtient de bons résultats et qu'il réussit à se qualifier pour disputer tous les événements auxquels il est inscrit, on pourrait alors revoir à la baisse le nombre de tournois, étant donné que l'objectif est de disputer vingt tournois au maximum, conformément aux recommandations trouvées dans la littérature (Reid et al., 2009).

## CONCLUSION

Au moment d'établir un calendrier de tournois, il est primordial de tenir compte du stade de développement du joueur. De cette façon, la compétition sera motivante et, plus important encore, le risque de blessure sera moindre. Il importe également de ne pas perdre de vue un aspect fondamental : le développement à long terme du joueur. À cet égard, et dans le droit fil des observations formulées précédemment, la mise en place d'un programme d'entraînement approprié est cruciale ; l'entraînement doit donc avoir la priorité sur la compétition. En effet, on doit amener le joueur à acquérir les capacités nécessaires pour faire face aux exigences de la compétition, en veillant à ne pas brûler les étapes et à privilégier une approche progressive.

Le modèle de calendrier que nous avons proposé est adapté au pays dans lequel nous nous trouvons. Même s'il semble bien pensé, il ne faut pas oublier qu'il ne conviendra pas à tous les cas de figure, et ce, pour une raison simple : l'entraîneur doit personnaliser le calendrier de compétition en fonction des besoins propres à chaque joueur. Malgré tout, le programme que nous avons proposé peut constituer un modèle de base, qui pourra vous guider et que vous devrez adapter en permanence aux différents besoins.

## REFERENCES

- Crespo, M. (2011). Tactical periodisation in tennis: An introduction, *ITF CSSR*, 53, 16-18.
- Fernandez-Fernandez, J.; Sanz-Rivas, D.; Mendez-Villanueva, A. (2009). A Review of the Activity Profile and Physiological Demands of Tennis Match Play, *Strength & Conditioning Journal*: Volume 31 - Issue 4 - p 15-26. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181ada1cb>
- Fleck, S.J. & Kraemer, W. (1996). Designing resistance training programs, Champaign Ill, Human Kinetics.
- Martens, S and Maes, C. (2005). Periodisation for professional female tennis players, *ITF CSSR*, 36, 13-15.
- Molina, I. (2005). Periodisation in the ITF junior circuit (A case study: The ITF junior team), *ITF CSSR*, 36, 6.
- Morris, C. (2005). Periodisation for 18 & under female players, *ITF CSSR*, 36, 7-8.
- Porta, J. and Sanz, D. (2005). Periodisation in top level men's tennis, *ITF CSSR*, 36, 12-13.

- Reid, M., Quinlan, G., & Jones, D. (2009). Planning and periodization for the elite juniors tennis players. *Strength and conditioning journal*; 31:4. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181afc98d>.
- Reid, M., Quinlan, G., & Morris, C. (2010). Periodisation in tennis, *ITF CSSR*, 50, 26 – 27.
- Reid, M., & Morris, C. (2013). Ranking benchmarks of top 100 players in men's professional tennis, *European Journal of Sport Science* Vol. 13, Iss. 4. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.608812>.
- Roetert, E.P. & Ellenbecker, T. (2009). Periodization training, *ITF CSSR* 47, 10-11.
- Roetert, E.P. & McEnroe, P. (2005). Can periodised training work for professional male players? *ITF CSSR* 36, 11-12.
- Roetert, E.P., Reid, M. and Crespo, M. (2005). Introduction to modern tennis periodisation, *ITF CSSR* 36, 2-3.
- Unierzyski, P. (2003). Planning and periodisation for the 12-14-year-old tennis players, *ITF CSSR* 31, 6-8.
- Unierzyski, P. (2005). Periodisation for under-14s, *ITF CSSR* 36, 4-6.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2018 Francisco J. Penalva



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 – remixer, 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](#)

Nombre del Jugador:



Plan Anual Año:



Month	Week N.	Name of the tournament - Training - Rest	Area (T= Clay R= fast, H= grass, C= cover)	Total number of matches played (HD)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	MACROCYCLE	MESOCYCLE (ATR)	MICROCYCLE (Nº)	ac/cal/m/comm/rec
NOVEMBER	50	ITF G5 FRANCIA	HARD															
NOVEMBER	49	ITF G4 CROACIA	HARD															
NOVEMBER	48	MARCA MASTER	HARD															
NOVEMBER	47	TRAINING																
OCTOBER	46	TRAINING																
OCTOBER	45	TRAINING																
OCTOBER	44	REST / TRAINING																
OCTOBER	43	ITF G5 NETHERLAND	HARD															
OCTOBER	42	ITF G5 NETHERLAND	HARD															
SEPTEMBER	41	ITF G4 SPAIN	HARD															
SEPTEMBER	40	TRAINING																
SEPTEMBER	39	TRAINING																
SEPTEMBER	38	TRAINING																
AUGUST	37	HOLIDAYS																
AUGUST	36	ITF G5 PORTUGAL	CLAY															
AUGUST	35	ITF G4 PORTUGAL	CLAY															
AUGUST	34	ITF G4 PORTUGAL	CLAY															
JULY	33	TRAINING																
JULY	32	TRAINING																
JULY	31	MARCA SUECA	CLAY															
JULY	30	MARCA ALICANTE	CLAY															
JULY	29	TRAINING																
JUNE	28	REST / TRAINING																
JUNE	27	ITF G4 TÚNEZ	CLAY															
JUNE	26	ITF G4 TÚNEZ	CLAY															
JUNE	25	TRAINING																
MAY	24	REST / TRAINING																
MAY	23	ITF G4 MARRUECOS	CLAY															
MAY	22	ITF G3 MARRUECOS	CLAY															
MAY	21	TRAINING																
MAY	20	REST / TRAINING																
APRIL	19	MARCA EQUILITE	HARD															
APRIL	18	ITF G1 JC FERRERO	CLAY															
APRIL	17	ITF G2 BENICARLO	CLAY															
MARCH	16	TORNEO WC ITF G2 BENICARLO	CLAY															
MARCH	15	ITF G2 VINARoz	CLAY															
MARCH	14	TORNEO WC ITF G2 VINARoz	CLAY															
MARCH	13	TRAINING																
MARCH	12	TOURNAMENT WC ITF G1 JCF	HARD															
FEBRUARY	11	NATIONAL TOURNAMENT																
FEBRUARY	10	PRE-SEASON																
FEBRUARY	9	PRE-SEASON																
FEBRUARY	8	PRE-SEASON																
JANUARY	7	PRE-SEASON																
JANUARY	6	PRE-SEASON																
JANUARY	5	PRE-SEASON																
JANUARY	4	PRE-SEASON																
JANUARY	3	PRE-SEASON																
DECEMBER	2	PRE-SEASON																
DECEMBER	1	PRE-SEASON																
DECEMBER		HOLIDAYS																
DECEMBER		HOLIDAYS																