



# Le match d'entraînement chez la joueuse (Partie 1)

Jean-Luc Cotard

Fédération Française de Tennis, La France

## 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:** tennis féminin, compétence, match, entraînement

**Article reçu:** 12 Oct 2017

**Article accepté:** 25 Jan 2018

**Auteur correspondant:** Jean-Luc Cotard, Fédération Française de Tennis  
Email:

[jlcotard@fft.fr](mailto:jlcotard@fft.fr)

## INTRODUCTION

Le but de l'entraînement c'est progresser. Progresser c'est comprendre une situation pour évoluer vers un stade plus avancé, plus perfectionné. Progresser c'est développer ses capacités, GAGNER..... EN COMPÉTENCE.

Cette évolution positive n'est réellement possible que si l'environnement d'apprentissage n'est pas parasité par autre chose que la recherche absolue de développement. Le principal parasite restant le sentiment de « jugement ». C'est ce sentiment négatif qu'il convient de neutraliser pour que le match d'entraînement en tant que simulation du vrai match soit constructif.

Le questionnement qui a été formulé pour cet « audit » à l'endroit des joueuses était très simple :

- Quels étaient tes objectifs et ressentis lors des matches d'entraînement entre 10 et 14 ans
- Idem en neo pro et pro
- Pour les joueuses de Fed Cup : des matches d'entraînement étaient-ils programmés dans la semaine de la rencontre ?

Pour les entraîneurs, seul leurs constats et suggestions importaient.

Voyons leurs témoignages :

## Témoignage n°1

« Beaucoup de joueuses sont comme moi : on n'aime pas trop les matches d'entraînement. Jeune j'avais le sentiment d'être très vite évaluée, jugée et cela devenait une véritable épreuve mais pas très constructive en fait car au fond de moi, je savais que cela n'était pas un vrai match. Mais paradoxalement, pour peu que je perde à l'entraînement, cela ne renforçait pas ma confiance »

« Lors des matches d'entraînement, je jouais pour gagner et non pas pour essayer des choses, progresser. Je ne prenais pas le « risque » de faire autres choses, de mettre en place les axes travaillés »

Gagner sans risque, ???

« En Fed Cup, je me souviens que l'on faisait des sets, pas de match »

« Ce que j'aimais, c'était faire des séries de points avec des thèmes. Quand on débriefait, cela me permettait de prendre conscience de ce qui marchait alors que je ne croyais pas qu'il était possible de le faire »

« Quand je jouais avec des sparring garçons, j'étais concentrée sur mon niveau de jeu. Je n'étais pas en comparaison »

Évitement, subir les situations sans les contrôler. Fuite au travers d'une autre opposition (garçons) ou du thème qui vide le match de son sens



### Témoignage n°2

« Les filles ne jouent pas assez de matches »

« Travaillent mais n'appliquent pas assez sur des matches »

« N'aiment pas la confrontation »

Comment se servir des matches (travailler ou jouer ?) il est étonnant de voir une telle dichotomie

« Très jeune, je faisais beaucoup de matches les week-end avec des dames de mon club. Je n'étais pas mise en situation de comparaison »

« Quand j'étais en centre national, je ne vivais pas très bien la comparaison »

« En Pro, je faisais plutôt des points avec les étrangères »

« Je me souviens de cette joueuse française finaliste d'un grand chelem qui n'attachait pas d'importance au résultat des matches d'entraînement. Elle venait jouer avec nous, les plus jeunes à Roland Garros et mettait en place son jeu et ses objectifs de travail »

« En Fed Cup on ne jouait qu'un set max »

« La vraie comparaison, c'est le match officiel »

### Témoignage n°3

« Souvent, jeunes, on ne faisait pas de matches entiers mais des sets voir sets raccourcis et/ou des séries »

« A cet âge, lors des rassemblements de ligue(s), tout le monde devait jouer avec tout le monde donc on n'avait pas le temps d'aller matcher avec toutes les participantes. Et puis, on était là mais on n'avait pas l'impression de faire de la compétition, je me souviens que je préférais être avec une bonne copine plutôt qu'avec la meilleure joueuse, c'est dire si l'on ne pense pas à la compétition ! »

### Trop de match tue le match

« C'est vrai, que jeune, la compétition c'est dur mais c'est aussi dans ces âges là qu'on voit si l'on a l'esprit de compétition. »

« Ce dont je me rappelle, à l'approche de ces journées, je stressais »

Pourquoi ?

« Et bien car il y avait tous les cadres de ligue et parfois même certaines personnes de la fédération. Ils nous regardaient mais on se sentait plus jugées qu'observées à vrai dire »

La référence externe prime sur la centration sur soi. Problème de concentration

Sur l'organisation en Fed Cup...

« On ne fait jamais de matches entiers. Maximum deux sets dans la semaine ».

« Lorsqu'on fait des points il y a toujours un peu de tension, surtout quand on ne sait pas l'équipe qui va être alignée car on veut toujours aller gagner sa place. Mais, quoi qu'il arrive, on se donne à fond pour que le collectif soit performant, peu importe qui joue le week-end, la semaine, on se tire toutes vers le haut. »

Le collectif règle le problème de la référence externe. On retrouve la stratégie d'évitement déjà mise en place lors des matches nombreux

### Témoignage n°4

« Quand j'étais jeune, les matches d'entraînement étaient un jeu »

« J'aimais en jouer, souvent organisés par moi-même avec des amis »

« Quand j'étais pro, je prenais le match d'entraînement très sérieusement et il était difficile d'expérimenter et d'essayer de nouvelles choses »



### Témoignage n°5

« J'aimais la compétition, c'était dans mon ADN »

« Jouer des matches d'entraînement ne me dérangeait pas, pas de problème de comparaison »

« Le coach disait « match » et on jouait. A chacune de nous de gérer... »

« Le match d'entraînement permet de voir ce qu'elles ont dans le bide »

Bonne appréhension de l'objectif

« En pro, en Fed Cup, pas facile à gérer entre filles. C'est plutôt 1 set, des séries de points »

« C'est vrai que sur les sets ou matches d'entraînement je me souviens ne pas rechercher la mise en place de schémas nouveaux mais de ne jouer que pour gagner »

Là encore utilisation juste du match pour ce qu'il apporte

« La référence reste le vrai match »

« Avec toutes les joueuses, positiver en permanence. Pas de jugement. Exiger l'engagement et l'intensité. Le plus important reste de positiver, toujours »

Est-ce que le problème ne serait-il pas le match mais la façon de le vendre ?

### Témoignage n°6

« Quand j'avais 8 ans, les matches d'entraînement contre des filles de mon âge me stressaient. »

« Vers l'Age de 12 ans, je le gérais mieux mais c'était plus les questions des garçons du centre national d'entraînement sur les résultats qui me gênaient »

Toujours la gestion du jeu et de l'enjeu.

### Témoignage n°7

« Lors des matches d'entraînement, j'ai toujours du mal à me détacher du résultat »

« Ce que je recherche ce sont les mêmes conditions émotionnelles mais la priorité n'est pas d'appliquer de nouvelles choses »

Conflit de projet, il y a des choses à clarifier

« Aujourd'hui, j'essaie d'évaluer ce que j'ai produit. Sur le moment je reste affectée par le résultat mais j'essaie de raisonner sur le feed back »

« L'avis de mes parents après un résultat reste important »  
référence externe

« Quand je tente des choses sur un match d'entraînement j'ai l'impression de manquer de rigueur »

« Quand je m'entraîne avec une joueuse plus forte, je m'autorise des objectifs de progrès. Quand l'adversaire est de mon niveau, perdre n'est pas possible

### Témoignage n°8

« J'abordais les matches d'entraînement comme des vrais matches. Il n'y avait pas la même pression mais presque »

« Il y avait un lien confiance/perte de confiance selon le résultat: pas d'objectivation. »

« A l'approche des grandes compétitions, j'appliquais en match mes schémas de jeu « opérationnels ». Lors des autres périodes, j'essayais des choses à l'entraînement »

« Néo pro, je me souviens que l'on faisait l'hiver des matches complets en 5 sets. Il n'y avait pas d'objectifs clair si ce n'était de tenir 5 sets à l'entraînement pour en faire 3 en match officiel »

« Quand je jouais en Fed Cup, les matches d'entraînement je les jouais à fond sans pression car j'étais avant tout dans l'équipe comme joueuse de double avec très peu de probabilité de jouer le simple »

C'est ennuyeux

### Témoignage n°9

« Lors des rassemblements fédéraux, bien sûr, je me sentais jugée. Je voulais montrer ce dont j'étais capable et ces rassemblements constituaient une chance de pouvoir le faire, ce qui était relativement stressant ! »

« Je ne fais jamais de matchs entiers pendant la semaine de préparation de Fed Cup, je joue assez de matchs pendant l'année, et l'essentiel pendant cette semaine est de prendre le plus de repères possible pour le week-end, tout en gardant une certaine fraîcheur »

Globalement cohérent

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUÉZ)



Droits d'auteur (c) 2018 Jean-Luc Cotard



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](#)