



# Déplacements et tournois : Directives pour les joueurs et les entraîneurs.

**Babette Pluim, Claudia Smit, Dorian Driessen, Sandy Oskam et Charlotte van der Heijden.**

Koninklijke, Nederlandse, Bond Lawn Tennis, Pays-Bas.

## RÉSUMÉ

Cet article fournit des conseils pratiques aux entraîneurs et aux jeunes joueurs qui voyagent dans le monde entier pour jouer des tournois internationaux. La phase de préparation requiert différentes mesures administratives en lien avec l'hébergement, la vaccination et les médicaments. A leur arrivée, les joueurs et les entraîneurs doivent s'acclimater, s'accommoder d'habitudes différentes et veiller à leur propre sécurité.

Mots clés: Tournois internationaux, Joueurs.

Article reçu: 21 Janvier 2013.

Article accepté: 5 Mars de 2013.

Auteur correspondant: Babette Pluim, Koninklijke, Nederlandse, Bond Lawn Tennis, Pays-Bas.

Email: [bpluim@euronet.nl](mailto:bpluim@euronet.nl)

## INTRODUCTION

Un joueur de tennis de haut niveau doit régulièrement se rendre à l'étranger. Il se rendra dans de nombreux pays, au sein de régions du monde diverses, et traversera souvent plusieurs fuseaux horaires. Différents tournois peuvent être joués selon l'âge et le niveau du joueur (voir tableau pour un aperçu des différents tournois).

## PRÉPARATION

Afin de pouvoir se rendre dans un pays, il est nécessaire de disposer de papiers d'identité valides (par exemple, passeport). Par ailleurs, certains pays exigent un visa. Le site web [www.cibt.nl](http://www.cibt.nl) dresse la liste des pays pour lesquels un visa est nécessaire. En général, les demandes de visa exigent : des papiers d'identité, une photo d'identité et des papiers d'assurance. Un visa peut souvent être obtenu par l'intermédiaire d'une agence de voyages, ou directement à l'ambassade du pays. Pour certains pays, il est même possible de faire une demande de visa en ligne. En raison du temps de traitement des demandes de visa, il peut être pratique de demander un passeport supplémentaire. Cela permet au joueur de laisser l'un des passeports à l'ambassade et d'utiliser l'autre pour se rendre à un tournoi à l'étranger.

De plus, il est important de disposer d'une bonne couverture d'assurance. Une assurance voyage continue avec couverture mondiale est conseillée : de cette façon le joueur est toujours

couvert et cela revient souvent moins cher. Une assurance maladie avec des séances de kinésithérapie supplémentaires est recommandée pour les joueurs de tennis.

## SANTÉ

A l'étranger, il n'est pas toujours possible de conserver les mêmes habitudes alimentaires qu'à domicile. Ce n'est pas un problème en soi, mais il est sage de rechercher une alimentation saine et responsable semblable à celle à laquelle on est habitué chez soi. Cela implique une alimentation relativement riche en glucides, contenant suffisamment de protéines et de liquides, et pas trop grasse.

En matière de médicaments, il est sage de considérer ses besoins et ses options avant le début du voyage. Prenez suffisamment de médicaments pour couvrir la totalité du voyage. Gardez les médicaments essentiels dans vos bagages à main, ne les laissez pas dans les bagages que vous déposerez au check-in. Au niveau des médicaments, il existe une limite de cent millilitres de liquide lorsque vous voyagez en avion. Cette limite ne s'applique pas aux médicaments nécessaires pendant le voyage mais aux médicaments qui seront utilisés sur le lieu de destination.

TORNEOS DE LA ITF	TORNEOS DE TENIS EUROPA	TORNEOS DE LA ATP/ WTA
Juniors de la ITF Puedes encontrar los torneos junior en <a href="http://www.itftennis.com/juniors">www.itftennis.com/juniors</a> .	Tenis Europa para menores de 12, 14 y 16.	Varones: Torneos de la ATP, challengers y futures.
Varones de la ITF Los torneos de varones de la ITF se encuentran en <a href="http://www.itftennis.com/mens">www.itftennis.com/mens</a> . Aquí también se puede encontrar la hoja de datos, los resultados y la información de los jugadores.	Copas de verano / Copas de invierno.	Mujeres: \$ torneos, torneos WTA, challengers y futures.
Mujeres de la ITF Las hojas de datos, los resultados y la información de los torneos de las jugadoras se encuentran en <a href="http://www.itftennis.com/womens">www.itftennis.com/womens</a> .	Las Copas de Verano para menores de 12 años (Challenge para Países de Tenis Europa por HEAD).	
Copa Davis Junior y Fed Cup.	Campeonatos (Individuales) Europeos.	
Competición Mundial de Tenis Junior para menores de 14.		
Para inscribirse en estos torneos se necesita usuario e IPIN de Tenis Europa.	Para inscribirse en estos torneos se necesita un usuario e IPIN de Tenis Europa.	Para inscribirse en estos torneos se necesita un usuario e IPIN de ATP para la zona de jugadores.

**Tableau 1. Quel que soit le type de tournois joués il est essentiel d'effectuer une préparation complète et appropriée.**

## EL VIAJE

Quel que soit le moyen de transport utilisé (avion, bus ou train) voyager implique souvent de longues périodes d'attente, un sommeil pauvre et une nourriture inhabituelle. Le rythme d'alimentation habituel sera interrompu, et différents produits seront consommés à des moments différents. Il est sage de s'en tenir, lorsque cela est possible, à des heures régulières pour le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. Il est important de prévoir des snacks et de commander des repas à faible teneur en graisses auprès de la compagnie aérienne afin de consommer suffisamment d'hydrates de carbone au cours du voyage. Lors d'un vol, les gens perdent une quantité d'eau relativement importante. Par conséquent, les joueurs ont besoin de boire plus qu'ils ne le feraient normalement (eau, jus, limonade, boissons sportives). Un long voyage implique également d'être assis pendant une longue période. Cela peut entraîner une raideur des membres, des crampes, une accumulation des fluides dans les pieds ainsi qu'une

constipation. Le fait de se lever ou de ??? peut permettre d'empêcher ou de réduire ces symptômes. Il est important de se dégourdir les jambes et de faire quelques exercices d'étirement simples.

## Sur place

Cuando uno llega tras un largo viaje no es aconsejable comer e irse iQuand on arrive après un long voyage, il est conseillé de ne pas automatiquement manger et aller se coucher. Qu'il s'agisse du moment où vous mangez et allez vous coucher, ou de ce que vous mangez, il est important de faire des choix conscients. De plus, aller se coucher directement en arrivant peut allonger le temps de récupération du voyage.

Il est fortement recommandé de retrouver son rythme le plus tôt possible et de s'adapter à l'heure du pays. Par exemple, choisissez des horaires fixes pour manger dès le premier jour et essayez de vous y tenir. Cela permet de ne pas perturber le métabolisme et évite une perte ou un gain de poids inutile. En plus d'une nutrition adéquate (à heures fixes), il est important de boire suffisamment de liquides, en particulier dans les pays où les températures sont élevées. Plus il fait chaud plus la perte de fluides corporels est importante et plus il est nécessaire de boire.



## Décalage horaire

Lorsque plusieurs fuseaux horaires sont traversés dans un court laps de temps, on court le risque de souffrir du décalage horaire. Le décalage horaire est une perturbation du rythme veille-sommeil régulé par l'horloge biologique du cerveau (ajusté en fonction de la lumière du jour). Les moments où l'on mange sont à prendre en considération. D'autre part, la mélatonine (l'hormone du sommeil) joue un rôle important. Cette hormone est produite dans le cerveau quand il fait sombre et disparaît quand il est fait jour. Le décalage horaire a un impact négatif sur l'humeur et la performance.

## Symptômes du décalage horaire

- Fatigue, pouvant se manifester jusqu'à 5 jours.

- Baisse d'énergie et de concentration.
- Difficultés à s'endormir.
- Maux de tête.
- Perte d'appétit.
- Problèmes gastro-intestinaux.

La puissance musculaire, la souplesse et la coordination sont souvent affectés par le décalage horaire. Par ailleurs, l'absorption du glucose est moins efficace, ce qui affecte négativement l'endurance.

#### Pour prévenir le décalage horaire :

- Bien se reposer avant de partir
- Lorsque l'on voyage vers l'est, commencer à se lever et à se coucher plus tôt quelques jours à l'avance.
- Lorsque l'on voyage vers l'ouest, commencer à se lever et à se coucher plus tard quelques jours à l'avance. Le décalage horaire est plus commun en voyageant vers l'est.
- Régler sa montre sur l'heure du lieu de destination avant de partir.
- Une fois sur place, adaptez-vous au rythme local aussi vite que possible. Sortez et allez vous coucher à des heures normales pour vous.

#### La diarrhée du voyageur

Lorsque vous voyagez en Amérique du Sud, en Afrique, au Moyen-Orient ou en Asie, vous courez le risque de contracter la diarrhée du voyageur. Environ un tiers des voyageurs se rendant dans ces parties du monde contractent cette maladie. Elle est causée par la consommation de produits contaminés par une bactérie ou un virus. Malheureusement il est impossible d'identifier les aliments contaminés : ils ont l'air normal, et ont une odeur et un goût normaux. Sont considérés comme sûrs : le thé et le café chauds, l'eau bouillie, la soupe, le pain, le beurre, les sodas en bouteille, les fruits qui se pèlent, tous les aliments qui sont cuits et servis tout de suite, les produits en conserve.

La diarrhée du voyageur survient souvent au cours de la première semaine du séjour. Les symptômes les plus fréquents sont la diarrhée, les crampes, les ballonnements, la fièvre, les nausées et la sensation d'être « malade ». Il est important de bien se reposer et d'absorber suffisamment de liquides. L'eau minérale, le thé léger, la soupe, le bouillon et la thérapie par réhydratation orale sont appropriés.

Un médecin doit être consulté en cas de forte fièvre, si la diarrhée persiste après une semaine, ou en cas de déshydratation continue. Pour prévenir la diarrhée des voyageurs :

- Se laver les mains soigneusement après être allé aux toilettes et avant de manger ;
- Ne pas boire d'eau du robinet dans les continents mentionnés. Faire attention aux glaçons ;
- Ne pas boire de lait ;
- Ne pas acheter de la nourriture dans la rue ;
- Ne pas manger de légumes crus (ou seulement s'ils sont lavés avec de l'eau minérale) ;
- Ne pas manger les fruits qui ne peuvent pas être pelés ;
- Ne pas manger de viande, de poisson ou d'œuf cru (jaune d'œuf)
- Ne pas manger de glace non-emballée ;
- Ne pas manger d'aliment froids (salades, viande froide, steak haché).



#### Moustiques

Les moustiques peuvent transmettre le paludisme ou d'autres maladies telles que la méningite japonaise (encéphalite), la dengue, la fièvre jaune, et le chikungunya. Les moustiques peuvent piquer de jour comme de nuit. C'est pourquoi une protection 24h/24h est nécessaire. Les joueurs doivent porter des vêtements couvrant la totalité du corps (manches longues et jeans, chaussettes et chaussures), protéger les parties non-couvertes de leur corps (visage, mains, chevilles) avec des substances anti-insectes, et utiliser une moustiquaire.

#### SÉCURITÉ

Il est important de bien prendre soin de ses effets personnels. D'autre part, les joueurs doivent également faire attention à leurs données personnelles. Si celles-ci se retrouvent dans de mauvaises mains, cela pourrait non seulement leur coûter de l'argent, mais aussi potentiellement entacher leur réputation.

Les conseils suivants peuvent donc vous être utiles :

- Lorsque vous voyagez en voiture, assurez-vous de toujours verrouiller les portières.
- Conservez vos biens importants avec vous (passeport, portefeuille, carte de crédit), ou utilisez des coffres/casiers.
- Soyez prudent avec les réservations par Internet ; demandez si le site est sûr. Utilisez une deuxième carte de crédit avec une limite inférieure pour faire des réservations.
- Les clefs d'hôtel électroniques contiennent des détails personnels. Par conséquent, il est nécessaire de les garder en sécurité en permanence
- Ne jamais marcher à l'extérieur dans un quartier inconnu ou dans l'obscurité. Il est préférable qu'une personne du tournoi passe prendre le joueur à l'aéroport ou à la gare.
- Si le joueur observe un comportement suspect, l'administration du tournoi doit en être informée.
- Ne mentionnez pas de détails personnels lorsque vous téléphonez dans un lieu public.

## CONCLUSION

Il est essentiel pour les joueurs de se préparer de manière complète et appropriée. Les aspects administratifs les plus importants sont la possession d'un passeport, de visas appropriés et d'une bonne couverture d'assurance.

En ce qui concerne la santé, il convient de vérifier au préalable les vaccinations nécessaires et de faire preuve de prudence lors

de l'achat de médicaments à l'étranger. La consommation de produits contaminés peut causer la diarrhée des voyageurs. Par conséquent, l'alimentation exige une attention particulière. Par ailleurs, des mesures peuvent et doivent être prises pour prévenir les maladies transmises par les moustiques. Enfin, les joueurs et les entraîneurs doivent garder leurs effets personnels et leurs données personnelles en sécurité.

## RÉFÉRENCES

www.cibt.nl  
 www.itftennis.com/juniors  
 www.itftennis.com/mens  
 www.itftennis.com/womens

## Note

This article is an excerpt from the book, 'Tennis around the world', by Babette Pluim. The ITF would like to thank Youvale van Dijk for her great work in translating this publication into English from Dutch.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2013 Babette Pluim, Claudia Smit, Dorian Driessen, Sandy Oskam et Charlotte van der Heijden.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 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](#)