

L'Entraînement Physique

La condition physique est un élément déterminant dans la progression du joueur, quel que soit son niveau. Un entraînement approprié lui permet d'améliorer sa technique de déplacement, son efficacité et prévient aussi les éventuelles blessures.

3 thèmes sont abordés lors de ces 30 séances :

Le développement de la qualité musculaire

- Vitesse
- Force
- Puissance

L'augmentation de la résistance à l'effort

- Les filières énergétiques
- Les différentes formes d'endurance

L'amélioration de la coordination des mouvements

- l'adresse
- la souplesse

Nous évaluons les enfants plusieurs fois dans l'année en préparant des tests élaborés par la Fédération Française de Tennis (Navette, Détente verticale, Lancer, Luc léger..) pour suivre l'évolution des enfants.

Quelques exemples d'exercices :

Echauffement, Etirement, Echelles de rythme, cordes à sauter, différentes formes de déplacements (pas courus, chassés, croisés...), courses (en ligne droite, avec changement de direction...), lancers (main gauche et droite), réaction (signal sonore, visuel), Sports collectifs (basket, Ultimate...), Préparation physique intégrée (frapper des balles après des exercices de pré-fatigue)...

« Pour gagner, il faut un physique de vainqueur ! »