

# FEDERATION INTERNATIONALE DE TENNIS

## LES PARENTS ET LE TENNIS JUNIOR

### A) Introduction et bienfaits de la pratique du tennis

Le tennis est véritablement un sport que l'on peut pratiquer tout au long de la vie. De nombreuses études ont été faites dans le monde entier qui prouvent les bienfaits physiques, mentaux, émotionnels et sociaux découlant de la pratique de ce sport remarquable. En tant que parent de joueur de tennis, vous vous rendez compte - nous l'espérons en tout cas - de tout ce qu'a apporté la pratique de ce sport incroyable à votre enfant. Maintenant que ce dernier a atteint le stade des compétitions du plus haut niveau junior, votre rôle de parent de joueur de tennis devient encore plus important. Ce programme a été développé pour vous aider à comprendre la complexité de votre engagement et vous montrer comment vous pouvez aider votre enfant à se surpasser et, surtout, à prendre du plaisir en jouant au tennis.

Ce programme est divisé en huit sections. Tout d'abord, nous expliquons les nombreux bienfaits liés à la pratique de ce sport et l'importance du rôle des parents. Ensuite, nous abordons les sujets du stress, du surentraînement et de l'épuisement afin de vous permettre d'en reconnaître les symptômes lorsqu'ils se présentent. Mieux vaut prévenir que guérir ! S'en suivent quelques conseils pour aider votre enfant et pour mieux comprendre ce sport. Votre rôle le plus important est avant tout d'être un parent. A cet effet, nous avons ajouté des conseils pour vous aider à gérer votre relation avec les entraîneurs et à appréhender la performance de votre enfant ainsi que la nécessité de lui apprendre à se montrer responsable et professionnel. En outre, vous trouverez des conseils pratiques pour le jour du match qui vous indiqueront ce qu'il faut faire avant et après la rencontre. Nous avons également présenté des tableaux d'étude réalisés par Gould et al (2004) qui nous aident à mieux comprendre le rôle joué par les parents dans la réussite tennistique de leur enfant.

Le tennis est un excellent moyen de se forger une endurance aérobie étant donné que les matchs peuvent durer plusieurs heures. Les joueurs développent également une endurance anaérobie grâce à l'alternance des sprints courts et intenses qu'ils sont amenés à faire pour frapper la balle et de la période de repos récupérateur entre chaque point. De plus, le tennis contribuera à développer la force, la souplesse, l'agilité et l'équilibre dynamique des jambes de votre enfant au fil de centaines de démarrages et freinages, pivotements et rotations qui sont nécessaires pour atteindre les balles difficiles, courtes ou lointaines. Mais avant tout, les joueurs acquièrent une bonne forme physique tout en s'amusant.

De surcroît, le tennis n'étant pas un sport de contact, contrairement au football ou au rugby, les blessures qu'un enfant risque de se faire sont relativement minimes, surtout avec une bonne préparation physique sur le long terme. Le tennis forge aussi la confiance en soi et le respect de soi tout en enseignant la discipline, l'autonomie et le respect des autres. Avant tout, c'est un excellent moyen de faire de l'exercice physique tout en s'amusant et en acquérant du savoir-vivre.

Les sports de compétition individuels comme le tennis apprennent aux jeunes à :

- Développer une bonne conscience professionnelle
- Gérer les erreurs
- Gérer le stress et l'adversité
- Planifier et appliquer des stratégies
- Accepter la responsabilité
- Être performants sous la pression.

Cependant, ce type de sport peut aussi exercer des pressions susceptibles de nuire si elles sont mal gérées. Pour les parents, le tennis de compétition peut être une expérience des plus complexes, surtout s'ils n'ont jamais connu ce niveau.

En tant que parent, vous allez vouloir aider votre enfant à gérer les nombreux facteurs qui entrent en jeu dans l'univers de la compétition, ce qui est une nouvelle expérience pour la plupart des parents et des enfants. Vous voulez que votre enfant soit heureux, qu'il s'amuse et qu'il arrive à atteindre un niveau tennistique raisonnable. C'est sans doute la raison pour laquelle vous l'avez encouragé à s'investir dans ce sport en premier lieu.

Le soutien et l'intérêt manifestés par les parents jouent un rôle primordial dans la continuation de la pratique du tennis de l'enfant. Toutefois, il a aussi été démontré qu'une grande partie du stress physique et émotionnel affectant les joueurs de tennis juniors pouvait être causé par leurs parents. Les conséquences d'un excès de stress dans le monde du tennis de compétition junior sont uniformément négatives et mènent souvent à l'épuisement. De plus, si les parents exercent sur leur enfant plus de pression que nécessaire, ils risquent également d'endommager leur relation avec leur enfant.

Les parents ont un rôle très important à jouer dans l'activité tennistique de leur enfant, quel que soit son niveau d'engagement. Ils doivent cependant être formés et préparés au rôle qu'ils seront amenés à jouer au sein de cette équipe.

Ce module pédagogique a été mis au point pour vous aider, en tant que parent, à mieux tenir votre rôle dans le monde extrêmement complexe du tennis de compétition. Il vise à vous informer et vous procurer les conseils qui vous permettront d'aider d'une façon optimale votre enfant pour que, ensemble, vous puissiez prendre plaisir dans votre investissement mutuel au sein de la sphère tennistique. Avant de commencer la lecture de ce module, nous vous recommandons de vous poser les trois questions suivantes :

1. *D'après vous, qu'attend votre enfant de son expérience tennistique dans la catégorie Junior ?*
2. *En tant que parent, qu'attendez-vous de cette même expérience tennistique ?*
3. *Qu'attendez-vous conjointement, vous et votre enfant, de la compétition Junior ?*

## B. Le stress, le surentraînement et l'épuisement

Il est important de bien appréhender le stress, le surentraînement et l'épuisement de façon à pouvoir en reconnaître les symptômes et prendre des mesures préventives avec votre enfant.

Il existe trois niveaux différents de surentraînement : le dépassement des limites physiques, le surentraînement et l'épuisement.

**Le dépassement des limites** est une forme de surentraînement qui suit une courte période d'entraînement trop intensif. Par exemple, un joueur se plaint constamment de petites blessures pendant les séances d'entraînement et prend souvent celles-ci pour excuse lorsqu'il doit faire face à la pression des matchs importants. Le dépassement des limites peut être compensé par une période de repos. Quelques jours suffisent pour récupérer.

**Le surentraînement** correspond à une performance sportive dans un état dépressif chronique, accompagné d'un ou de plusieurs symptômes préoccupants tels que la perte d'appétit, de poids et l'appréhension de la compétition. La récupération après une période de surentraînement nécessite plus de temps qu'à la suite d'un dépassement des limites physiques.

**L'épuisement** est défini comme étant un état d'extrême fatigue physique, émotionnel et mental. Dans ces conditions, le joueur est soumis au stress sur une longue période, entraînant un manque de motivation et une baisse d'intérêt pour l'activité. En bref, le joueur est exténué, las du sport, et ne veut plus jouer. Des renseignements complémentaires concernant le surentraînement et l'épuisement seront consultables dans un autre module.

**Le stress** est par définition une condition ou une sensation éprouvée quand une personne s'aperçoit que « les sollicitations dépassent les ressources personnelles et sociales que l'individu est capable de mobiliser » (Richard S. Lazarus, 2006).

Certains joueurs, à l'approche d'un match ou d'un tournoi important, ressentent des tensions inhabituelles et souffrent de maux d'estomac. De même, au cours d'un match, un point jugé important dans l'esprit du joueur peut déclencher des tensions musculaires ou un rythme cardiaque anormalement rapide. Soudainement, le joueur est paralysé par la situation. Il est aisé de comprendre le genre de stress que les sollicitations liées à la compétition internationale peuvent causer chez un enfant. Des informations plus détaillées sur les moyens de gérer le stress seront proposées dans d'autres modules.

## C. Conseils pour les parents de joueurs

Le tennis est un sport très complexe, un sport dit ouvert. Un sport ouvert est par définition un sport qui a des variables changeantes, par opposition à un sport fermé comme la gymnastique où la performance de l'athlète n'est pas affectée par un adversaire ou par des circonstances extérieures comme la surface du court.

Au tennis, on ne frappe jamais deux fois la même balle. La vitesse, la profondeur, la hauteur ou la rotation de la balle peut changer en fonction de l'adversaire, de la surface et du fait que le match soit disputé à l'intérieur ou à l'extérieur. C'est la raison pour laquelle le tennis est un sport si difficile à maîtriser. Pour un parent qui souhaite aider son enfant à s'épanouir, il est très important d'en savoir autant que possible sur leur sport. Cependant, certains parents n'ont pas forcément joué à un niveau élevé de compétition, et, par conséquent, ont besoin d'être sensibilisés aux complexités du tennis de compétition.

Voici quelques conseils :

1. Focalisez-vous surtout sur la performance plutôt que sur les résultats uniquement.
2. Récompensez l'effort et le travail avant le succès.
3. Mettez en exergue le fait que le tennis n'est qu'un sport, tout en soulignant sa valeur en tant que moyen de se préparer aux épreuves de la vie.
4. Faites preuve d'empathie vis à vis de la pression émotionnelle et de la complexité du sport en tant que tel.
5. Confiez à votre enfant des tâches et des responsabilités qui lui donneront confiance en lui et le sentiment d'une plus grande indépendance.
6. Soulignez les éléments importants inhérents à l'esprit sportif, l'éthique, le développement personnel, le sens des responsabilités et au fait d'avoir une attitude positive à l'égard des autres.
7. Les enfants ont le droit de participer mais aussi de ne pas participer à cette compétition.
8. Faites comprendre à votre enfant que vous vous souciez de son bien-être et que vous serez toujours là pour lui lorsqu'il aura besoin de vous.
9. Soyez prêt à écouter et à apprendre !

## D. Le bien-être de votre enfant

En qualité de parent d'un joueur de tennis espoir, il vous sera nécessaire de confier votre enfant à un entraîneur extérieur ou une académie de tennis, soit occasionnellement, soit régulièrement. Il est important pour vous de prendre connaissance du mode de fonctionnement du coach ou du camp d'entraînement, tant pour la sécurité de votre enfant que pour votre propre tranquillité d'esprit.

### **Lorsque vous choisissez une académie de tennis/une structure d'entraînement**

Vous devez toujours poser des questions concernant le personnel d'encadrement. Les choses que vous pouvez demander portent sur les références de ce personnel, les règles de vie quotidiennes, l'éthique à l'égard des enfants et les dispositions prises lorsque les joueurs se déplacent loin de chez eux.

### **La relation de votre enfant avec son entraîneur**

Le coach de votre enfant doit vous encourager à vous investir dans son univers tennistique. Il doit toujours vous tenir informé et répondre de façon positive à toute question portant sur les mesures de protection prévues pour votre enfant. Il faudra vous méfier si les entraîneurs vous déconseillent de vous investir personnellement ou s'ils adoptent vis-à-vis du sport l'attitude de « la victoire à tout prix ». Soyez également sur vos gardes si un entraîneur cherche à développer avec votre enfant une relation que vous considérez déplacée, comme par exemple s'il lui fait des cadeaux sans vous en informer ou qu'il le contacte fréquemment sans que vous ne le sachiez.

### **Lorsque votre enfant voyage avec un entraîneur**

Quand votre enfant se rend à des tournois sans vous, assurez-vous d'être parfaitement au courant de toute l'organisation du voyage. Ne laissez en aucun cas votre enfant partager une chambre d'hôtel avec son coach.

## E. Relation parents-enfant

Ce n'est pas normalement le domaine qui doit poser les plus de problèmes aux parents. N'oubliez pas cependant que le tennis, en sa qualité de sport individuel, peut provoquer un grand stress chez l'enfant ; il faudra donc lui prêter davantage d'attention et l'aider pour éviter l'épuisement.

- Manifestez de l'intérêt pour le tennis de votre enfant en allant le voir jouer dans des tournois ou tout simplement en le regardant s'entraîner.
- Soyez prêt à le soutenir sur le plan émotionnel et à l'encourager, surtout dans les moments difficiles.
- Dites bien à votre enfant que, s'il le veut, vous l'encouragerez de façon active et que vous serez heureux de le faire.
- Ne laissez jamais paraître votre colère, déception ou frustration lorsque votre enfant joue en compétition. Cela ne l'aidera pas. Il a besoin de tout votre soutien et encouragement.
- Gardez votre sens de l'humour et essayez de vous amuser.
- Reconnaissez les réalisations de votre enfant mais faites-lui garder le sens des réalités en relativisant l'importance des résultats sportifs.
- Reconnaissez la performance des adversaires de votre enfant et ne soyez pas avare d'applaudissements.
- Même si votre enfant a mal joué, faites en sorte de tourner la situation de façon positive et de déceler aussi ce qu'il a bien fait au cours du match.
- Soyez honnête lorsque vous lui faites part de vos impressions concernant son tennis.
- Laissez le coach décider de la quantité d'entraînement de votre enfant.
- Tentez d'évaluer les risques et guettez les signes de stress.
- Évitez de compter sur le fait que votre enfant réussira dans la carrière de joueur de tennis professionnel.
- Incitez votre enfant à pratiquer d'autres sports, à tisser des relations et à prendre part à d'autres activités. Pratiquer d'autres sports peut aider à développer des aptitudes complémentaires applicables au tennis, en particulier la coordination. Cela diminue également les risques d'une spécialisation précoce dans un sport.
- Mesurez les progrès de votre enfant en fonction de ses propres capacités et aspirations, et non au regard des autres enfants.
- Récompensez votre enfant pour ce qu'il est en temps qu'être humain et non pas en tant que joueur de tennis.
- Comprenez qu'il faut que vous et votre enfant ayez d'autres intérêts en commun et qu'il vous faudra souvent prendre vos distances par rapport au tennis.
- Prenez au sérieux les blessures et dans le doute consultez un médecin. Ne forcez jamais votre enfant à jouer s'il est blessé.
- Rappelez-vous l'importance de l'éducation. Incitez votre enfant à achever sa scolarité. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles un joueur ne pourra pas gagner sa vie sur le circuit professionnel, et il n'y a rien de plus démoralisant que de n'avoir aucune autre source d'épanouissement lorsque la carrière de tennis ne se matérialise pas.

## F. Les Parents, les entraîneurs, et les autres...

Votre relation avec les personnes importantes dans le développement tennistique de votre enfant est essentielle à la réussite de ce dernier. Le rôle du parent dans la progression générale d'un enfant est primordial et un manque de communication ou une mauvaise relation avec les entraîneurs pourrait la ralentir.

- Respectez la compétence de l'entraîneur de votre enfant.
- Assurez-vous que le coach de votre enfant a souscrit au Code d'éthique des coachs ITF (ITF Coaching Code of Ethics).
- Établissez une communication claire avec lui en le rencontrant de façon régulière.
- Avant d'engager un nouveau coach, assurez-vous d'avoir résilié dans les formes le contrat avec le coach précédent.
- Évitez de voir le coach comme un simple employé ou «distributeur de balles».
- Cherchez à établir de bonnes relations avec les autres parents, étant donné que vous pouvez être amenés à vous entraider.

## G. L'importance de développer l'autonomie et l'attitude professionnelle chez votre enfant

Tous les coachs et parents doivent réaliser que le fait de développer une attitude professionnelle chez les jeunes joueurs est un projet sur le long terme qui prendra des années. C'est pourquoi il faudrait commencer à orienter les joueurs dans ce domaine dès le plus jeune âge. Les responsabilités et les tâches que nous leur confions seront donc adaptées à leur âge. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples:

Voici ce que devrait faire votre enfant aux différents stades de son développement :

### **A 12 ans**

- Préparer ses propres affaires et les mettre dans son sac avant l'entraînement
- Toujours être à l'heure à l'entraînement
- Apprendre les règles fondamentales du tennis
- Faire preuve d'un bon esprit sportif
- Montrer une attitude positive et contrôlée sur le court
- Répondre de ses actes sur le court ou hors du court
- Faire preuve de coopération à l'entraînement et en dehors du court
- S'échauffer correctement avant l'entraînement et les matchs, sans la surveillance d'un adulte
- Développer de bons réflexes en matière d'hydratation

### **A 14 ans**

- Envoyer lui-même ses inscriptions aux tournois
- Trouver lui-même des partenaires de double
- Porter lui-même ses raquettes à faire corder
- Se fixer des objectifs techniques, tactiques, physiques, mentaux.
- S'auto-motiver et ne pas s'en remettre à un parent ou un coach pour le pousser.
- Comprendre et appliquer le principe d'intensité alliée à la qualité lors de l'entraînement.
- Rester positif à tout moment.
- Savoir quoi manger, avant, pendant et après les matchs.

## A 16 ans

Qu'il joue en présence du coach ou non, le joueur devrait à cet âge :

- S'entraîner avec attention et intensité à tout moment.
- Contrôler ses émotions tant à l'entraînement qu'au cours des matchs.
- Relativiser les situations de match où il est sous pression et prendre plaisir à relever le défi.
- Dans l'adversité, se montrer plus déterminé et non découragé.
- Accepter de prendre en charge sa propre carrière de tennis et comprendre l'investissement et les efforts nécessaires pour devenir un joueur.
- Consacrer plusieurs heures par semaine à un programme de renforcement et de conditionnement structuré qui soit spécifique au tennis.
- Réserver lui-même les courts et se procurer des balles d'entraînement.
- Fixer lui-même l'heure de son réveil le matin.
- Analyser lui-même le jeu de son prochain adversaire.
- Installer de bonnes habitudes alimentaires.
- Trouver lui-même la meilleure façon de se préparer aux matchs.
- Préparer ses vêtements, raquettes, sac et tout le nécessaire pour les matchs.
- Se renseigner pour savoir quand se joue son prochain match.
- Évaluer sa performance après un match.

## H. Encadrer son enfant lors des différentes phases de son évolution

Vous trouverez ci-dessous un tableau qui présente les trois phases de l'évolution d'un jeune joueur ainsi que quelques conseils à l'attention des parents. D'une manière générale, il vous faudra tenir compte des deux points suivants :

1. Pour le joueur et le parent, l'intensité de l'investissement, des efforts et des sacrifices consentis augmente à chaque phase.
2. A chaque phase correspond un comportement parental approprié et pertinent.

Phase 1 Introduction/initiation Âge : 6 à 10 ans Durée de la phase : 5 ans	Phase 2 Perfectionnement/Transition Âge : 11 à 15 ans Durée de la phase : 5 ans	Phase 3 Niveau mondial / performance d'élite 15 ans et +
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendez la découverte du tennis amusante.</li> <li>- L'enfant fait plusieurs sports</li> <li>- Jouez au tennis avec votre enfant.</li> <li>- L'enfant doit adorer ce jeu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faites en sorte que le tennis reste un plaisir alors que l'enfant est soumis à de plus grandes pressions liées à la performance individuelle.</li> <li>- Diminuez progressivement le temps passé à taper des balles avec votre enfant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Croyez en votre enfant et en ses capacités.</li> <li>- Commencez à vous mettre en retrait et laissez à un coach compétent la tâche de « pousser » l'enfant. Le rôle du parent s'exerce à présent en dehors du court et se limite à la démonstration de son soutien et amour inconditionnel.</li> </ul>

Les âges propres à chaque phase ont été changés avec la permission de l'auteur.



## I. Conseils aux parents pour les jours de compétition

Les compétitions sont des moments clés dans le développement tennistique d'un enfant. La plupart des matchs sont importants ; cependant, certaines rencontres ont plus de signification ou d'impact que d'autres. Le jour du match, les joueurs peuvent avoir le trac, douter de leur capacité à gagner, ou s'inquiéter de leur jeu. Pour pouvoir gérer ces pressions, les joueurs ont besoin de beaucoup d'encouragements de la part de leurs proches. Si un parent a confiance en son enfant, cela l'aidera énormément et lui donnera plus d'assurance et de conviction. Voici quelques conseils pour ces jours de matchs difficiles.

### **1. Avant le match**

- \* Soulignez le fait que pendant le match votre enfant devra plutôt se focaliser sur sa performance que sur le résultat.
- \* Rappelez à votre enfant que le tennis n'est qu'un sport, et un excellent moyen de se préparer aux épreuves de la vie.
- \* Soulignez les éléments fondamentaux que sont : l'esprit sportif, l'éthique, le développement personnel, le sens des responsabilités et l'attitude positive à l'égard des autres.
- \* Faites-lui savoir clairement que, s'il le désire, vous serez prêt à l'encourager de façon active. «Que tu gagnes ou que tu perdes, je t'aimerai toujours autant»

### **2. Pendant le match**

- \* Assurez-vous qu'il respecte les principes de l'esprit sportif et de l'éthique, et qu'il démontre un comportement approprié.
- \* Restez pendant tout le match et montrez à votre enfant que vous vous souciez de lui et que vous appréciez ses efforts. Ne réagissez pas de manière exagérée à des situations négatives ou positives, quel que soit le score.
- \* Incitez-le à être indépendant et à penser par lui-même.
- \* Reconnaissez la performance et les efforts de ses adversaires et ne soyez pas avare d'applaudissements.

### **3. Après le match**

- \* Soyez conscient du fait que les joueurs de tennis ont besoin qu'on les laisse tranquilles après une défaite. Souvent, il suffit d'une petite tape sur l'épaule ou d'un mot d'encouragement quand le joueur quitte le terrain. Vous pourrez discuter du match lorsqu'il sera moins affecté.
- \* Posez-lui des questions telles que "Comment était le match?", "Comment as tu joué?", "Est-ce que tu as pris plaisir à jouer ?" qui montrent que vous vous souciez de son bien-être et de son agrément plutôt que des résultats.
- \* Valorisez-le, surtout après les défaites.
- \* Après une défaite, relativisez les choses en soulignant que ce n'est qu'un match de tennis après tout.
- \* Encouragez votre enfant à assumer victoire comme défaite et à faire face à la réalité du match et de ses événements. L'objectif principal devrait toujours être, quelles que soient les conditions, de l'aider à faire de son mieux.



-----