

Aide Mon Tennis Tennis Club Valvert Engagements

« Aide mon tennis », a pour mission d'accompagner les joueurs de tennis présentant un fort potentiel d'évolution et faisant acte d'une volonté certaine de s'engager dans un double projet sportif et scolaire et cela dans le respect des valeurs que le monde du sport nous enseigne :

Passion

Courage

Plaisir

Ambition

Volonté

Respect

Motivation

Dépassement de soi

Humilité

Travail

Rigueur

Autonomie

Plan de formation

La mise en place d'un tel projet, le niveau d'exigence requis, l'investissement nécessaire ainsi que les conseils qui en découlent, concernent les jeunes ayant l'ambition d'être compétitifs et de progresser dans la hiérarchie de leur catégorie d'âge sur le plan Départemental, Régional, Interrégional voir National de façon à atteindre le maximum de leur potentiel.

Nous sommes attachés à **respecter le développement du jeune** en apportant des données à la fois **quantitatives** (volume d'entraînements) et **qualitatives** (formes d'entraînement). Ce plan répond aux exigences de la discipline dans sa progressivité.

Il est important de préciser que sur une saison sportive (52 semaines), **la semaine type d'entraînement est effective sur 30 semaines**. Le volume horaire défini avec le jeune et sa famille est réparti sur l'ensemble de la saison sportive en fonction des périodes d'entraînements, de compétitions et de récupérations. Il sera de la responsabilité des entraîneurs de surveiller le joueur et **d'adapter ses charges d'entraînement** en fonction de son état de forme.

Le plan de formation sera adapté en fonction, et uniquement en fonction, de **la motivation** du jeune (attitude, respect des consignes, autonomie, investissement au quotidien, remise en place des consignes en compétition, matchs amicaux/compétitions, scolarité...)

« Joue au tennis et je te dirai qui tu es »

Critères d'adhésion à l'AMTTCVV

Afin de vous permettre de comprendre nos attentes, nous avons identifié les critères sur lesquels un engagement est fondamental pour la réussite de chaque projet.

L'état d'esprit, les valeurs sportives et le niveau de jeu restent prioritaires.

Les critères retenus sont :

- **Engagement du jeune ET de sa famille** : respecter les valeurs éducatives et sportives de la structure, communication régulières de la famille avec les entraîneurs.
- **Enthousiasme du jeune** : la passion du sport et du tennis, aimer matcher, aimer jouer, aimer s'entraîner, aimer frapper des balles, avoir le goût de l'effort.
- **Confiance** dans la structure ET ses entraîneurs ET un grand respect envers les autres joueurs.
- Capacité à devenir **autonome**
- **Respect et compréhension** des consignes
- Une capacité à **réinvestir le niveau de jeu en compétition.**
- **Respect de la programmation** (décidée par les entraîneurs).

Mise en œuvre du plan de formation sportive

Programme d'entraînement hebdomadaire et annuel à partir des formes d'entraînement suivantes :

➤ **Sur le plan tennistique**

- Cours collectifs et individuels
- Jeu avec sparring-partner/jeu libre
- Matches d'entraînements
- Regroupements/Stages
- Tournois/Rencontres par équipe
- Suivi en compétition
- Tournée de tournois : elle est un moment privilégié et incontournable dans la formation d'un joueur ou d'une joueuse. **L'enchaînement des tournois** permet une évolution régulière et significative de match en match. Lors de ces tournées, l'entraîneur et le joueur développent « **la relation Entraîneur/Entraîné** » qui est essentielle à une bonne évolution. De plus, la vie en communauté favorise **l'autonomie et la discipline** qui sont des valeurs qu'un bon joueur doit s'approprier.

« Il faut jouer sérieusement sans prendre le jeu au sérieux »

2. Sur le plan physique

- Culture sportive par la pratique d'autres sports
- Individualisé dans le groupe (1 à 4 joueurs)
- Séance autonome les WE/vacances (footing, VTT, piscine)
- Regroupements/Stages

3. Sur le plan de la récupération

- 1 jour de repos obligatoire dans la semaine
- Equilibre diététique (3 repas équilibrés)
- Hygiène sanitaire (douches...)
- Sommeil (9h/nuit)

Équipe Technique et pédagogique :

Coordinateur : Samuel Pradeau

Entraîneur tennis : Théo Paredes, Georges Poizac, Alex Nivault, Samuel Pradeau

Entraîneur physique : Alex Nivault

Rôle des entraîneurs :

- Transmettre les valeurs éducatives et sportives de l'AMT
- Diriger et coordonner le projet
- Avoir un haut niveau d'exigence en termes d'investissement.
- Définir une programmation de tournois trimestriels en adéquation avec le niveau et la motivation du joueur.
- Rencontrer la famille (2 fois par saison : Noël et juin) pour faire des bilans.
- Assurer **un suivi en compétition** défini par les entraîneurs. Les journées de suivi en compétition seront comptabilisées au prorata du nombre de joueurs présents sur la compétition : 1 joueur : 6 heures ; 2 joueurs : 4 heures ; 3 joueurs et plus : 3 heures. Les frais réels (hébergement, essence, péage, repas) de l'entraîneur et les droits d'inscription aux tournois seront à la charge des familles.

Charte du joueur

Dans le cadre de son projet, le jeune s'engage:

- À respecter les valeurs éducatives et sportives ainsi que les règles de fonctionnement et d'organisation de la structure
- À respecter le règlement intérieur et les infrastructures du Tennis Club Valvert.
- À respecter les programmes d'entraînements et de compétitions proposés.
- À respecter ses partenaires d'entraînement : investissement personnel aux séances d'entraînement.
- À avoir un comportement exemplaire dans la structure et dans les compétitions.
- A effectuer le travail en autonomie : échauffement, protocole de récupération et de prévention de blessure afin d'éviter les blessures.
- A passer les 2 visites médicales obligatoires sur l'année sportive. En cas de blessure, le joueur s'engage à communiquer avec son équipe technique afin de mettre en œuvre un programme d'entraînement adapté (mise en relation entre l'équipe technique et l'équipe médicale).
- **A représenter le TCVV aux rencontres par équipe et à s'engager dans les tournois(TMC)organisés par le TCVV.**
- **A prévenir les entraîneurs en cas d'absence.**

Charte des Parents

Dans l'intérêt du jeune et dans le cadre de son projet sportif, les parents s'engagent:

- A assurer la continuité dans le milieu familial du discours de la structure sportive et pédagogique.
- À respecter les valeurs éducatives et sportives de l'AMT et ses règles de fonctionnement et d'organisation.
- À respecter et faire confiance aux entraîneurs dans l'élaboration des programmations d'entraînement et de compétitions.
- A ne pas critiquer un joueur en public et à ne pas comparer les joueurs.
- À remplir les obligations liées au suivi médical.
- À être présents aux 2 réunions organisées par l'Equipe Technique.
- À respecter les plages de récupération, la programmation et le nombre de matches à disputer.
- À honorer les engagements financiers selon le projet choisi (paiement intégral le 15 septembre avec possibilité d'encaissement différé).
- Toute cotisation, quelle que soit le mode de paiement, est considérée comme contractuelle (1 an) et ne peut en aucun cas, faire l'objet d'une résiliation (sauf cas exceptionnel : inaptitude sportive totale supérieure à 3 mois visée par le Dr Bossard).
- A son inscription, le joueur a l'obligation de se licencier au TCVV, de participer aux rencontres équipes et aux tournois de son club.

Si un de ces engagements n'est pas respecté, l'équipe technique et pédagogique se réservent le droit de suspendre de façon temporaire le programme d'entraînement et de compétition jusqu'à exclusion définitive de la structure.

Charte de formation physique :

La préparation physique est incontournable et déterminante pour l'évolution des jeunes joueurs.

Nous souhaitons former des sportifs capables de faire face aux exigences de notre sport au fil de leur évolution et des années. Il est essentiel **de proposer** et de **faire vivre à nos jeunes un panel d'activités physiques diverses et variées** lors des entraînements au sein de la structure, des stages physiques ou à d'autres occasions.

Dans cette optique, **nous souhaitons que nos jeunes diversifient leurs pratiques sportives** en dehors de la structure. **Nous comptons sur les parents** pour les accompagner, les encourager et les soutenir dans ce sens.

Cette pratique doit également permettre de prévenir les risques de blessures ou, le cas échéant, permettre au joueur se réathlétiser.

Sparring-partner

Jouer avec des partenaires différents extérieurs à la structure permet au joueur de développer des capacités d'adaptations indispensables dans la pratique d'un sport d'incertitudes comme le tennis. Pour cela, l'AMT pourra proposer régulièrement des séances avec des sparrings partners de niveaux et de styles de jeu différents indispensables au progrès du joueur.

Suivi Médical

Afin de permettre au jeune sportif de conserver une bonne santé et de limiter le risque de blessure, le suivi médical régulier, associé à une bonne hygiène de vie (alimentation, hydratation, hygiène sanitaire et dentaire, sommeil) est devenu un élément incontournable dans le parcours éducatif et sportif du joueur. Nous demandons au jeune de passer une visite médicale **2 fois par an** auprès d'un médecin sportif spécialisé. La programmation régulière de séances de kinésithérapie pourra également permettre de rééquilibrer certaines parties du corps souvent sollicitées par des mouvements répétitifs.

Médecin sportif référent :

Fiche Projet 2020-2021

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____ Numéro de licence : _____

Adresse :

Tél. dom. : _____ bur. : _____ mob. : _____

E-mail : _____

Par cet engagement contractuel, le joueur et son représentant légal adhèrent aux valeurs et au programme sportif d' «Aide Mon Tennis ».

Fait en deux exemplaires, à __Jaunay Marigny__ le __/09/2020__

<u>Pour le Joueur, ou son représentant légal,</u>	<u>Pour « Aide Mon Tennis »,</u>
Nom, prénom	Nom, prénom
Signature	Signature