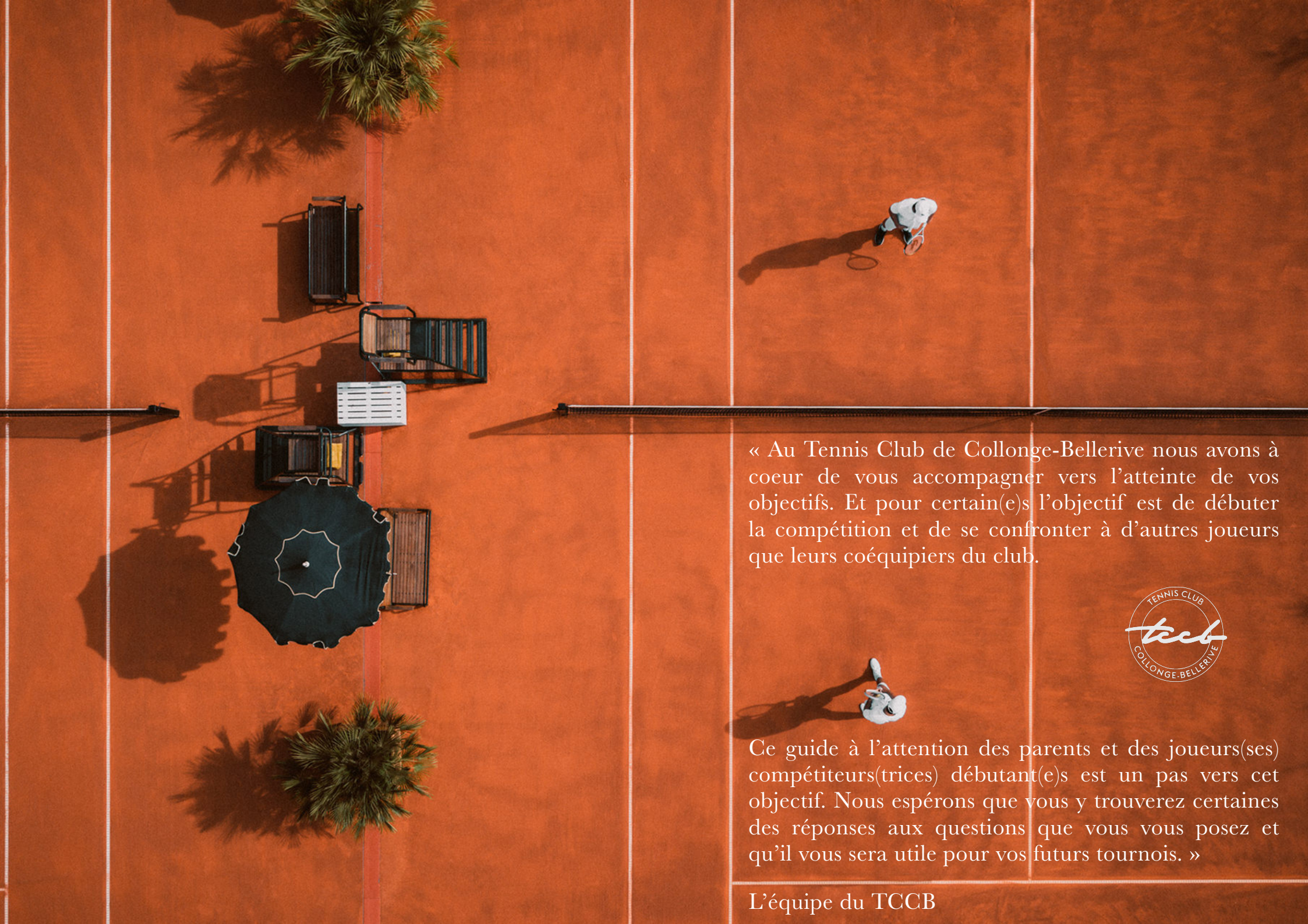




# LE GUIDE DU COMPÉTITEUR DÉBUTANT

## LA TRANSITION DU LOISIRS VERS LA COMPÉTITION





« Au Tennis Club de Collonge-Bellerive nous avons à coeur de vous accompagner vers l'atteinte de vos objectifs. Et pour certain(e)s l'objectif est de débiter la compétition et de se confronter à d'autres joueurs que leurs coéquipiers du club.



Ce guide à l'attention des parents et des joueurs(ses) compétiteurs(trices) débutant(e)s est un pas vers cet objectif. Nous espérons que vous y trouverez certaines des réponses aux questions que vous vous posez et qu'il vous sera utile pour vos futurs tournois. »

L'équipe du TCCB



# SOMMAIRE

T'inscrire à un tournoi de Tennis .....	Page 4
Règles du jeu .....	Page 11
Classement .....	Page 15
Avant, pendant et après ton match .....	Page 18
FairPlay .....	Page 23
Parents : votre rôle à jouer .....	Page 26



# T'INSCRIRE À UN TOURNOI DE TENNIS

« Je ne perds jamais, soit je gagne soit j'apprends »



# T'INSCRIRE À UN TOURNOI DE TENNIS

## Première étape : prendre ta licence Swiss Tennis

### Pourquoi une licence ?

Votre enfant a atteint le niveau vert ? Bravo ! Il a bien progressé et a les compétences nécessaires pour demander une licence. Grâce à la licence, les enfants peuvent participer à plus de tournois : ils rencontrent plus de joueurs et continuent ainsi de progresser ! En participant aux tournois avec licence, l'enfant accumule des points pour son classement régional individuel ! Licence en poche, ils peuvent s'inscrire à un tournoi Team Cup, transition idéale pour accéder à la compétition officielle en continuant de jouer en équipe. Ils peuvent désormais participer aux Interclubs Juniors, aux tournois juniors de leur catégorie d'âge et à la Junior Cup.

Les enfants de 10 ans ou moins doivent obligatoirement avoir atteint le niveau vert pour demander une licence.

A partir de 11 ans, le niveau vert n'est pas une obligation mais recommandé pour en faire la demande.

Pour débiter les tournois avec licence dans de bonnes conditions, il est important de s'assurer que l'enfant connaît les règles du tennis, qu'il est capable de servir, de faire des échanges, qu'il sait compter les points, afin qu'il prenne du plaisir en match.

Dans ce guide, vous trouverez les différents points qui nous semblent importants concernant :

- Les règles du jeu
- Le classement
- L'organisation d'avant, pendant et après match
- Le fairPlay
- Le rôle des parents dans l'accompagnement de leurs enfants vers la compétition

# T'INSCRIRE À UN TOURNOI DE TENNIS

## Première étape : prendre ta licence Swiss Tennis

La licence de membre doit être commandée on-line par le responsable des licences du club ou centre. Elle autorise à participer aux Championnats Interclubs et Interclubs Juniors ainsi qu'à tous les tournois officiels en Suisse.

Frais: Adultes: CHF 70.00 / Juniors: CHF 40.00 TVA incl.

La période pour des licences de membre dure toujours du 1 avril jusqu'au 31 mars de l'année consécutive.

### Comment puis-je commander ma licence ?

- **Tu as moins de 12 ans et tu souhaites commander une licence ?**

Pour cela, il faut que tu aies les deux critères ci-dessous:

1) Tu possèdes un compte Kids Tennis. Si ce n'est pas le cas, tu peux en créer un sur le site internet de Swiss Tennis (<https://www.swisstennis.ch/fr/>) : rubrique Kids Tennis → « Se Connecter » → « S'inscrire maintenant ».

2) Tu as réussi le niveau rouge et orange de la Kids Tennis High School.

Tu peux ensuite commander ta licence via ton club de tennis : voir avec Nathalie au secrétariat.

Pour plus de renseignements, vous pourrez vous référer au guide « Kids Tennis High School » du TCCB (en cours de création).

- **Tu as plus de 12 ans et tu souhaites commander une licence ?**

Tu peux directement commander ta licence auprès de Nathalie au secrétariat.

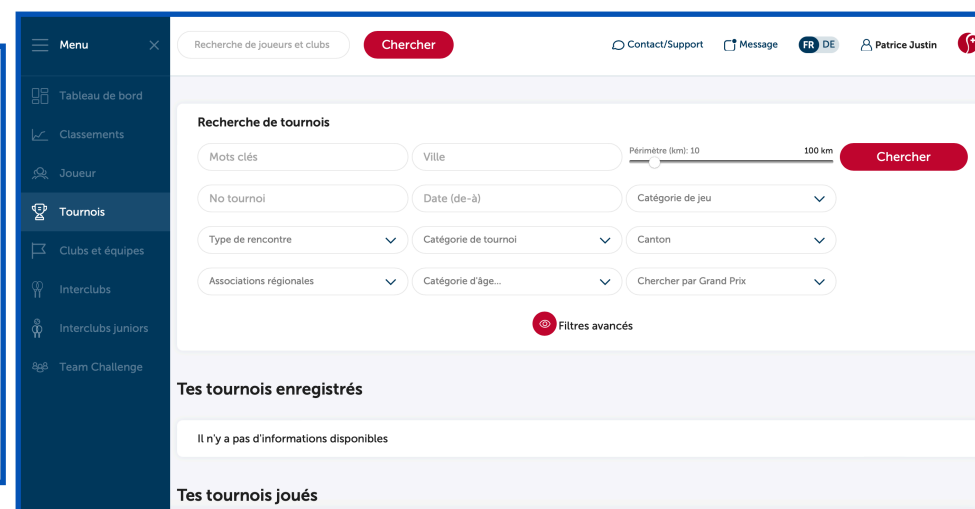
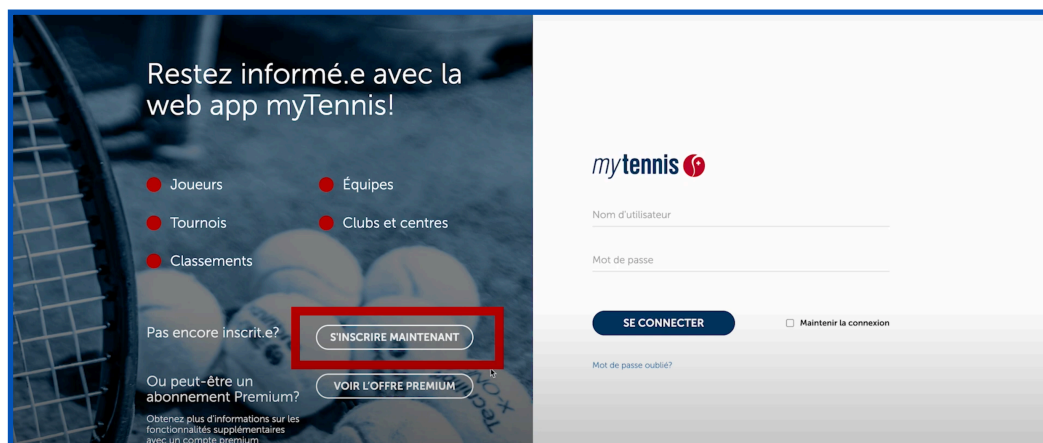
Pour participer aux Interclubs juniors, tu peux te renseigner directement auprès de ton entraîneur.

# T'INSCRIRE À UN TOURNOI DE TENNIS (+12 ANS)

## Deuxième étape : l'inscription en tournoi

### Comment faire pour m'inscrire à des tournois ?

Vous devez vous connecter sur mytennis.ch. Dans la rubrique Tournois du menu (symbolisée par une coupe), vous pouvez rechercher des tournois par âges, dates, catégories et cantons grâce à la fonction « filtres avancés ».



# T'INSCRIRE À UN TOURNOI DE TENNIS (-12 ANS)

## Deuxième étape : l'inscription en tournoi

### Comment faire pour m'inscrire à des tournois ?

Vous devez vous connecter sur mytennis.ch. Dans l'onglet « Kids Tennis » rubrique Tournois, vous pouvez rechercher des tournois par âges, dates, catégories et cantons grâce à la fonction « filtres avancés ». Avant cela, choisissez votre Team : Lions, Perroquets ou Dauphins !



Les lions sont forts et courageux. Ils sont toujours pleins d'énergie.

☒

MOI, JE FAIS PARTIE DES LIONS !



Les perroquets sont espiègles et rusés. Ils adorent plaisanter.

☐

MOI, JE FAIS PARTIE DES PERROQUETS !



Les dauphins sont malins et appliqués. Ils gagnent avec la tête.

☐

MOI, JE FAIS PARTIE DES DAUPHINS !

### Recherche de tournoi

Tous Lieux

GE

Date de

jusqu'à

Tous Niveau

Auswahl umkehren

☐ Orange

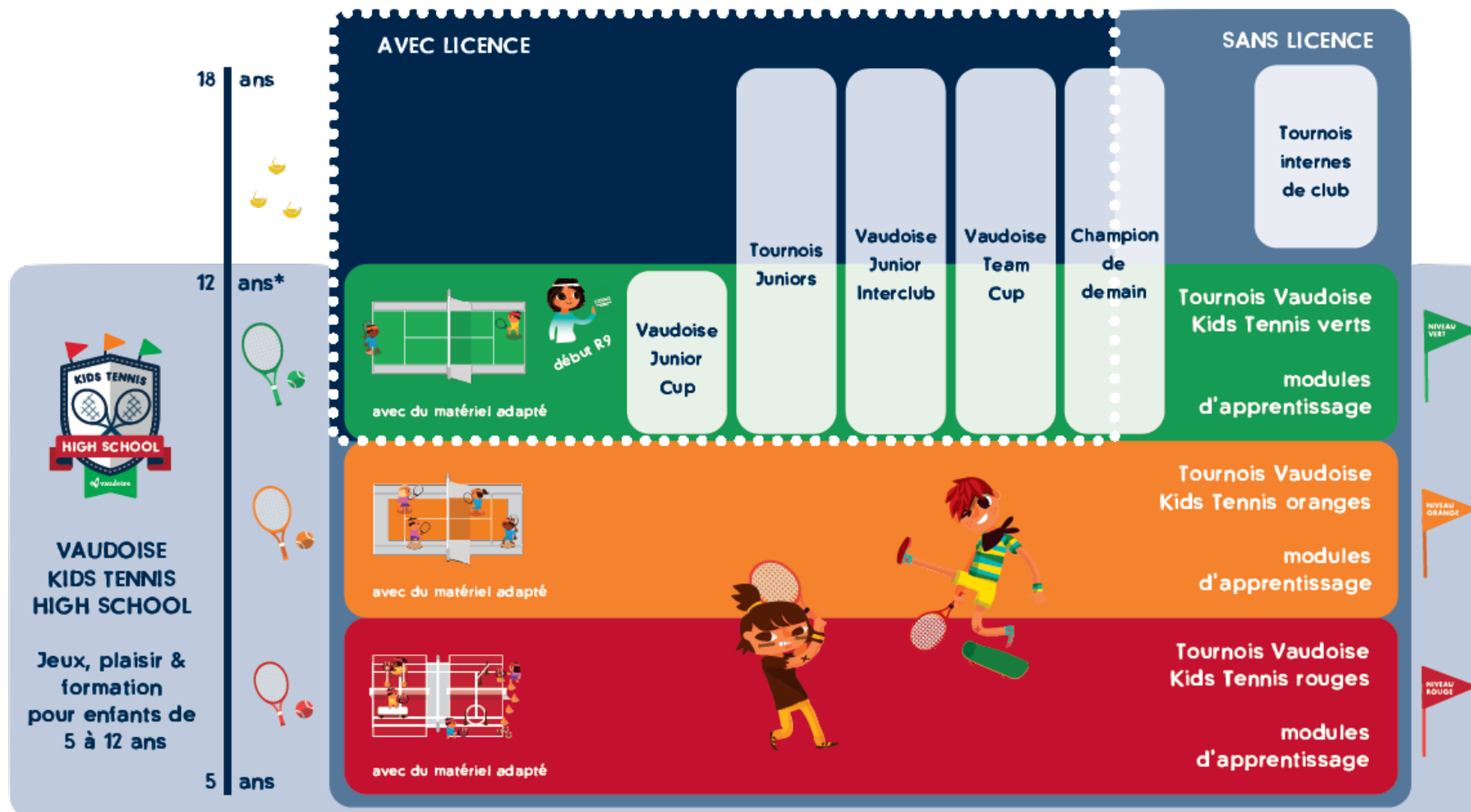
☐ Rouge

☐ Vert

Date	Inscription	Organisateur	Lieu	Niveau	Statut	TN
17.12.2022	12.12.2022	TC Carouge	Carouge / Genève		s'inscrire	13 <a href="#">inscrire</a>
10.12.2022	05.12.2022	TC Carouge	Carouge / Genève		complet	20
10.12.2022	08.12.2022	Geneva Country Club	Bellevue		s'inscrire	6 <a href="#">inscrire</a>



# FORMES DE COMPÉTITIONS KIDS TENNIS ET JUNIORS



\*Je ne suis plus dans le niveau vert de la Vaudoise Kids Tennis High School lorsque j'ai 13 ans ou que j'ai atteint le classement R6

# T'INSCRIRE À UN TOURNOI DE TENNIS - EN COMPLÉMENT

**Le Login**



**Guide du menu**



**Ton parcours à la Kids  
Tennis High School**



**Scanne Moi ou Click sur le QR code**



# RÈGLES DU JEU

« Je ne perds jamais, soit je gagne soit j'apprends »



# RÈGLES DU JEU

## Jeu – décompte des points

### A) Jeu normal

Le décompte des points pour un jeu normal s'effectue comme suit (on compte les points du serveur en premier) :

- Pas de point - « Zéro »
- Premier point - « 15 »
- Second point - « 30 »
- Troisième point - « 40 »
- Quatrième point - « Jeu » **(pour les catégories rouge, orange et vert)**

Pour les +12 ans, si les deux joueurs ont gagné trois points, la marque est alors comptée « égalité ». Après « égalité », la marque est comptée « Avantage » pour le joueur qui gagne le point suivant. Si le même joueur gagne également le point suivant, ce joueur remporte le « Jeu »; si le joueur adverse gagne le point suivant, la marque est comptée à nouveau « égalité ». Pour gagner le « Jeu », un joueur doit gagner deux points successivement après « égalité ».

### B) Jeu décisif (Scan le QR Code)

Au cours d'un jeu décisif (tie-break), la marque des points est comptée « Zéro », « 1 », « 2 », « 3 » etc. Le premier joueur/équipe qui gagne sept points remporte le « Jeu » et la « Manche », à condition d'avoir deux points d'avance sur le/les adversaire(s). S'il le faut, le jeu décisif se poursuivra jusqu'à ce que cette avance soit obtenue.

Le joueur dont c'est le tour de servir servira le premier point du jeu décisif. Les deux points suivants seront servis par l'adversaire. Après cela, chaque joueur doit servir alternativement deux points consécutifs jusqu'à la fin du jeu décisif.

Le joueur dont c'est le tour de servir en premier dans le jeu décisif sera le relanceur dans le premier jeu de la manche suivante.

# RÈGLES DU JEU

## Nombre de manches

Une partie se joue au meilleur des 3 manches (un joueur doit gagner deux manches pour remporter la partie).

## Choix du côté et service

Le choix du côté et le droit d'être serveur ou relanceur dans le premier jeu sera décidé par tirage au sort (avec le logo au niveau du manche de la raquette par exemple) avant le début de l'échauffement. Le joueur qui gagne le tirage au sort peut choisir :

- a) De servir ou de recevoir dans le premier jeu de la partie, dans ce cas, l'adversaire choisira son côté de terrain pour le premier jeu de la partie ; ou
- b) Son côté de terrain pour le premier jeu de la partie, auquel cas, l'adversaire choisira de servir ou de recevoir pour le premier jeu de la partie ; ou
- c) D'obliger son/ses adversaire(s) à faire un des choix ci-dessus.

## Changement de côté

Les joueurs doivent changer de côté à la fin du premier jeu, du troisième jeu et à chaque fois qu'un nombre impair de jeux est atteint dans chaque manche. Les joueurs doivent également changer de côté à la fin de chaque manche à moins que le nombre total de jeux de la manche soit un nombre pair, auquel cas le changement n'aura lieu qu'à la fin du premier jeu de la manche suivante.

Au cours d'un jeu décisif, les joueurs changeront de côté tous les six points.

## Let

Chaque fois qu'une balle est annoncée « let », le point est rejoué en entier, sauf lorsque le let est annoncé au second service.

Cas 1 : Au cours d'un échange, une autre balle roule sur le court. On annonce un let. Le serveur avait au préalable servi une balle fautive. Est-ce que le serveur a droit à une première balle de service ou à une deuxième ?

Décision : Première balle. Il faut rejouer le point en entier.



# RÈGLES DU JEU - EN COMPLÉMENT

## Les règles du tennis



## Le fonctionnement d'un Tie Break



**Scanne Moi ou Click sur le QR code**



# CLASSEMENT : QUELQUES EXPLICATIONS

« Ah, ce qui compte ce n'est pas l'arrivée, c'est la quête »



# LE CLASSEMENT : QUELQUES EXPLICATIONS

Les classements servent à une activité de compétition réglée, équilibrée et correcte en Suisse.

Le classement donne des informations sur la force de compétition de chaque joueur de tennis licencié.

Les joueurs de tennis licenciés par l'Association Suisse de Tennis (Swiss Tennis) sont répartis selon leur force de jeu en 4 catégories de jeu nationales (N1 à N4) et 9 catégories de jeu régionales (R1 à R9).

L'année de classement est divisée en deux périodes, la première allant du 1er avril au 30 septembre et la seconde du 1er octobre au 31 mars de l'année suivante

Afin de se tenir informé de son classement ou suivre ceux des autres joueurs il est possible de le faire sur l'application Mytennis.

	Hommes	Femmes
N1	Rang 1 à 10	Rang 1 à 10
N2	Rang 11 à 30	Rang 11 à 24
N3	Rang 31 à 70	Rang 25 à 45
N4	Rang 71 à 150	Rang 46 à 75
R1	160 joueurs (Rangs 151-310)	68 joueuses (Rangs 76-144)
R2	320 joueurs (Rangs 311-630)	140 joueuses (Rangs 145-284)
R3	640 joueurs (Rangs 631-1270)	270 joueuses (Rangs 285-544)
R4	1280 joueurs (Rangs 1271-2550)	520 joueuses (Rangs 555-1074)
R5	2560 joueurs (Rangs 2551-5110)	1000 joueuses (Rangs 1075-2074)
R6	5120 joueurs (Rangs 5111-10230)	1950 joueuses (Rangs 2075-4024)
R7	10240 joueurs (Rangs 10231-20470)	3800 joueuses (Rangs 4025-7824)
R8	10300 joueurs (Rangs 20471-30770)	4000 joueuses (Rangs 7825-11824)
R9	Les joueurs restants sont au-dessus du 30770 <sup>e</sup> rang	Les joueuses restantes sont au-dessus du 11824 <sup>e</sup> rang

# LE CLASSEMENT : EN FAIRE UN OUTIL, PAS UNE OBSESSION

## Quelle approche adopter ?

La première consigne est de ne pas considérer le classement comme l'objectif prioritaire. Le classement n'a qu'une valeur indicative, souvent trompeuse et ne prend pas en considération la maturité physique (certains jeunes ont grandi plus vite et sont plus puissants plus tôt que d'autres par exemple) et psychologique.

Si le jeu progresse, le classement évoluera forcément à la hausse.

La deuxième consigne consiste à considérer chaque match comme une occasion de se perfectionner, d'améliorer quelque chose dans son jeu. L'un des meilleurs conseils que l'on peut donner à un enfant avant d'entrer sur le court en tournoi, est de chercher à faire mieux que la veille. La défaite ne doit pas être une sanction.

Enfin, chacun doit pouvoir mettre l'enfant dans une perspective de moyen terme, le placer sur une courbe de progression qui est la sienne, et qui doit rester indépendante des repères donnés par le classement ou de parcours modèles.

→ **Cette pédagogie centrée sur le jeu plutôt que sur le résultat immédiat, est particulièrement importante.**

# AVANT, PENDANT ET APRÈS TON MATCH

« Il y a l'avant match et l'après match, si vous négligez l'un des deux le pendant sera plus difficile à gérer »





# AVANT TON MATCH

## Bien s'alimenter avant un match de tennis

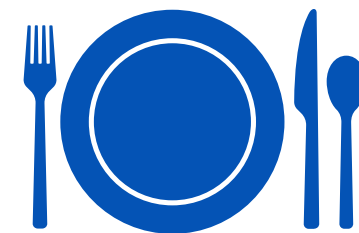
Un match de tennis, ça se prépare aussi dans l'assiette! Et, pour performer, il faut du carburant bien choisi ! Essayez de faire votre dernier repas environ 3 heures avant de sortir votre raquette de tennis afin de ne pas arriver sur le court en pleine digestion.

Misez sur les glucides lents: pâtes al dente, riz semi-complet, semoule... ainsi que sur les protéines maigres: poissons blancs, volailles, ... Évitez les graisses, peu digestes ainsi que les sucres rapides qui risquent de causer une hypoglycémie pendant l'action avec un manque de force, des nausées, vertiges, un ralentissement moteur...

Si vous jouez le matin, des flocons d'avoine ou du pain complet avec un laitage et une banane pourront constituer un petit-déjeuner efficace et sain. Pensez également à bien boire pour commencer le match suffisamment hydraté.

## Préparer soigneusement son sac de tennis

- Vérifier la licence
- Bouteille d'eau, bananes, barres de céréales (ou autres....)
- Vérifier les raquettes, l'état de son cordage et du grip
- Sur-grips
- Serviettes, bandeau, poignets
- Monnaie pour régler les frais d'engagements
- T-shirt de rechange, voire tenue complète de rechange et affaires de toilettes au cas où un deuxième match serait programmé dans la journée sans avoir le temps de revenir à la maison.



# AVANT TON MATCH

## Arriver 30 minutes avant le match

Se présenter au juge arbitre

## Comment s'échauffer avant le match

- Déverrouillage articulaire , échauffement physique
- Conditionnement mental positif
- Visualisation mentale positive

A vous maintenant de trouver votre propre échauffement. Celui qui va faire monter progressivement votre rythme cardiaque et votre température corporelle.

Vous arriverez alors sur le terrain, prêt à faire une accélération à 100% dès le premier point. Une musique de votre choix vous aidera à garder de la concentration. Elle vous aidera aussi à vous relaxer si vous en avez besoin, ou à vous dynamiser. Choisissez la bonne en fonction de l'état émotionnel et physique du jour.

Lors de cet échauffement d'avant match, il est aussi bon d'utiliser encore de la visualisation créatrice positive pour se booster et rentrer sur le court prêt à combattre. « Mets-toi dans ta bulle ! »

La combinaison de l'effort physique + la musique + la visualisation est idéale avant de débiter un match. C'est la recherche de la parfaite harmonie du corps et de l'esprit.

Une fois sur le terrain, l'échauffement (avec la raquette) est de 5 minutes avant de démarrer le match.

Conclusion : Il faut savoir prendre de réelles habitudes sur le long terme, qui permettront de rentrer paré sur le terrain, physiquement et mentalement.

# PENDANT TON MATCH

## Alimentation & hydratation pendant le match

Pendant le match, le plus important est sans aucun doute de bien boire, idéalement par petites gorgées tout au long de votre partie de tennis. Vous pouvez éventuellement prévenir les petites baisses de sucre dans le sang en consommant des aliments riches en sucres rapides et digestes comme des pâtes de fruits, du pain d'épices ou des barres énergétiques. Évitez les fruits crus qui peuvent entraîner des ballonnements de par leur richesse en fibres. Si rien ne passe mais que vous sentez néanmoins que vous avez une petite baisse de régime, n'hésitez pas à consommer une boisson de l'effort légèrement sucrée qui vous permettra de recharger vos batteries.

## Comportement sur le terrain

- Se respecter
- Respecter l'adversaire
- Fair-Play

## Compétences psychologiques

- Concentration
- Persévérance
- Résistance à la pression et à l'adversité
- Confiance
- Motivation
- Respect
- Intelligence tactique
- Discipline
- Combativité

# APRÈS TON MATCH

## Décrassage, récupération

- Faire un footing à faible intensité pendant 15 min.
- Faire les étirements des ischio - jambiers, quadriceps, mollets, dos
- Prendre un bain ou douche glacée
- Finir par un massage "relaxant".

## Débriefer avec soi-même après le match

Il faut faire son bilan en étant juste avec soi-même, et en se donnant un objectif simple pour le prochain match. Ce travail d'introspection régulier et honnête vous permettra de rapidement mieux vous connaître. Après, il n'y a pas de secret : plus vous jouerez de match, plus naturellement vous canalisez vos émotions !

## Manger

On l'oublie souvent mais l'alimentation après le match est tout aussi importante car elle permet une meilleure récupération. Dans l'heure qui suit, il faut rétablir vos recharges en énergie (glycogène). Pour cela, consommez par exemple une barre de céréales (c'est encore mieux si elle contient des protéines), du pain d'épices ou encore des fruits secs.

Continuez de bien boire. En cas de grosse chaleur – et de pertes hydriques importantes - privilégiez une eau riche en sels minéraux et en bicarbonate. Enfin, le repas suivant la partie de tennis devra comporter des glucides – toujours pour retrouver votre niveau d'énergie- ainsi que des protéines qui permettront de réparer les micro-lésions musculaires induites par l'effort.

# FAIR-PLAY

« Réussir sans faire le bien, c'est perdre »





## Dix règles simples pour un comportement exemplaire au tennis !

1. J'ai un comportement respectueux envers mon adversaire, le personnel du tournoi et toutes les personnes d'accompagnement.
2. Je traite les autres personnes comme j'aimerais moi-même être traité.
3. J'applique toutes les règles du code de comportement en vigueur pour le tennis. J'évite de jurer. Je ne lance ni ma raquette, ni d'autres objets.
4. Si le match est disputé sans arbitre, chaque joueur est compétent pour les décisions de fait de son côté.
5. Je prends toutes mes décisions avec une totale honnêteté.
6. En cas de doute important, je remets le point.
7. Si une balle atterrit à côté de la ligne, je dis " out " à haute voix pour que l'adversaire m'entende aussitôt que la balle a rebondi.
8. Si je donne une balle « out » et que la marque laissée par la balle montre que je me suis trompé et que la balle était bonne, je perds le point. Si on ne joue pas sur terre battue et qu'il n'y a pas de marque d'impact de la balle, on répète le point.
9. Avant chaque premier service, le joueur au service annonce le score à haute voix pour être bien entendu de l'opposant. Lors d'un changement de côtés, nous affichons le score sur le tableau d'affichage.
10. Si nous ne sommes pas d'accord, nous essayons de trouver une solution. Il est aussi possible que mon adversaire ait raison.



# PARENTS : VOTRE RÔLE À JOUER

« Oubliez la faute, retenez la leçon »



# PARENTS : VOTRE RÔLE À JOUER

Avec les conseils suivants, vous pouvez soutenir votre enfant :

- **Privilégiez la performance** plutôt que les résultats. Récompensez l'effort et le travail avant le succès.
- **Soyez à l'écoute de votre enfant** et laissez-le s'exprimer. Evitez de parler vous-même des matchs, c'est lui qui doit exprimer ce qu'il ressent.
- Développez son **esprit sportif**, respectez les adversaires ainsi que leurs parents. Votre enfant suivra votre exemple. Comprenez que le fait que votre enfant partage la même passion peut vous enrichir mutuellement.
- Développez progressivement l'**autonomie** de votre enfant. Apprenez-lui à préparer son sac de sport et laissez-le le porter. Il doit aussi se présenter lui-même au directeur de tournoi. Et n'oubliez pas que sur le court, il sera seul pour faire les bon choix.
- **Restez positif** après une défaite, votre rôle est de l'encourager. S'il a donné le meilleur de lui-même, essayez de faire ressortir les éléments positifs qui lui permettront d'avancer.
- Planifiez la compétition que l'enfant **gagne plus souvent qu'il ne perd** (2:1). Voilà comment vous entretenez le plaisir de la compétition chez votre enfant.
- Prévoyez des **périodes de repos**. La qualité est plus importante que la quantité.
- Réalisez que le tennis de votre enfant est **avant tout de sa responsabilité**. C'est lui qui tient la raquette, gagne ou perd. Les efforts et les sacrifices indispensables pour devenir un champion ne peuvent être fournis que s'ils sont acceptés librement.
- **Faites confiance à l'entraîneur**.
- Pratiquer **d'autres sports**.

# PARENTS : VOTRE RÔLE À JOUER

Les effets positifs du tennis peuvent se déployer lorsque les parents :

- S'impliquent, mais sans exagérer
- Privilégient l'aspect du jeu et du plaisir
- Créent un climat motivant en valorisant l'engagement et le progrès plus que la victoire/défaite et la comparaison avec les autres
- Aiment leurs enfants indépendamment de leur performance
- Offrent un soutien logistique et financier
- Soutiennent les entraîneurs



# PARENTS : VOTRE RÔLE À JOUER

Vous n'aidez pas votre enfant si vous :

- **Glorifiez excessivement la victoire et dramatisez la défaite.** Vous risquez de lui faire croire qu'il est « arrivé » ou ajoutez plus de poids à la déception naturelle.
- **Intervenez pendant le match** pour conseiller ou arbitrer. Vous allez créer qu'un climat de tension pour les joueurs et risquez des conflits avec les autres personnes présentes.
- **Augmentez par votre attitude le stress** de la compétition. Votre enfant sent son environnement et cela lui n'aidera pas à ce moment.
- **Cherchez des excuses** à votre enfant. Justifier un faible niveau de jeu ou un mauvais résultat par des causes extérieures ne rendra pas service à votre enfant.
- Acceptez **les mauvais comportements**. Il suffit de laisser passer quelques mauvais comportements pour que cela devienne une habitude difficile ensuite à corriger.
- Suscitez l'**analyse d'une défaite « à chaud »**. A moins que son comportement ne nécessite une réprimande immédiate, laissez-le digérer sa défaite.
- Fixez des **objectifs trop élevés**. S'il ne peut pas atteindre les objectifs, votre enfant aura un sentiment d'échec et sa peur en compétition ne fera que s'accroître.
- **Comparez** les performances de votre enfant avec celles de ces camarades. Il doit progresser par rapport à lui-même et non par rapport aux autres.
- **Culpabilisez** votre enfant sur les efforts que vous faites pour lui. Si son investissement n'est plus à la hauteur de vos efforts, une discussion franche et ouverte s'impose et il faut adapter les efforts.

La route est longue et ça ne sert à rien de courir. La médaille n'appartient pas aux plus rapides. Tant que ce n'est pas fini, la dernière ligne a ses surprises. Car c'est là que la vie rend son verdict. Ne jamais abandonner car le travail finit toujours par payer. Telle est la vie d'un athlète : tomber, se relever, repartir de l'avant et gagner à nouveau.

Bon tournoi et amusez-vous bien !

