

Tennis: Programme de formation

Le programme de formation développé par Swiss Tennis et J+S est conçu en fonction du niveau de jeu (tactique, coordination) et l'âge des joueurs (condition physique, psyché). En cliquant dans les cellules correspondantes du tableau, les moniteurs, entraîneurs et enseignants obtiennent des exercices et des formes de jeu pour leurs cours de tennis.



Les compétences du programme de formation «Tennis» ont été définies pour les cinq situations de jeu et selon les aspects relatifs à la physis et à la psyché. Pour chacune d'entre elles sont proposés des exercices et des formes de jeu pour les trois niveaux d'apprentissage «acquérir», «appliquer» et «créer».

Les différents contenus s'adressent aux joueurs de tennis de 5 à 100 ans et d'un niveau de jeu débutant à R3.

[Programme de formation Tennis](#) (pdf)

Le tennis doit être enseigné/appris et encouragé de manière globale. Le tableau ci-dessous permet aux moniteurs, entraîneurs et enseignants d'organiser leur cours et de trouver les exercices adaptés. Il va de soi qu'un joueur ne peut être associé strictement à une colonne (par exemple «R7»). Il est ainsi possible de rechercher les contenus adéquats dans les cellules adjacentes (le degré de difficulté croît de gauche à droite).

Enfin, les outils méthodologiques pour la planification d'une leçon sont transmis durant la formation de base et la formation continue et sont décrits dans la brochure J+S «Tennis: Comprendre et enseigner».

[Tabelle vergrößern](#)

Débutants		Avancés		
Débutants 1	Débutants 2	R9	R8	R7
<p>«Je sers»</p> <p>... je peux commencer le point avec un «petit service».</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Au-dessus de la tête</u> • <u>Single et panthère (service)</u> 	<p>... je peux placer un service plus fort.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Archer</u> • <u>Joueur de handball (service)</u> • <u>Lanceur de javelot</u> 	<p>... je peux placer le 1^{er} service long.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Avec élan</u> <p>... je peux placer le 2^e service (slice).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Effet latéral</u> • <u>Serveur</u> 	<p>... je peux placer le 1^{er} service avec rotation.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Crazy Banana</u> <p>... je peux placer le 2^e service.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Placeur</u> • <u>Artiste du service et du retour (service)</u> 	<p>... je peux placer le 1^{er} service à droite ou à gauche.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Sniper</u> <p>... je peux placer le service avec rotation.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tour</u>
<p>«Je retourne le service»</p> <p>... je peux retourner la balle et me replacer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Single et panthère (retour)</u> 	<p>... je peux placer mon retour avec mon coup fort.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Joueur de handball (retour)</u> 	<p>... je peux placer mon retour en coup droit et en revers.</p>	<p>... je peux retourner long.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Artiste du service et du retour (retour)</u> 	<p>... je peux retourner long le 1^{er} service et placer le 2^e service à droite ou à gauche selon la situation.</p>
<p>«Nous jouons les deux au fond du court»</p> <p>(«Je me sors d'une situation de jeu difficile»)</p> <p>... je peux échanger des balles avec un partenaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>A toi, à moi</u> • <u>Phoque</u> • <u>Agneau</u> 	<p>... je peux jouer des balles bombées et me replacer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Montgolfière</u> • <u>Souris</u> 	<p>... je peux me donner du temps en jouant des balles bombées lorsque je suis dans une situation rouge.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Dans le rouge</u> 	<p>... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues lorsque je suis dans une situation rouge.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Roi de la diagonale</u> 	<p>... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation arrière lorsque je suis dans une situation rouge.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Slicer</u> • <u>Artiste du retour (service)</u>
<p>(«Je</p> <p>... je peux échanger</p>	<p>... je peux percevoir la</p>	<p>... je peux percevoir la</p>	<p>... je peux percevoir</p>	<p>... je peux percevoir</p>

Débutants			Avancés	
Débutants 1	Débutants 2	R9	R8	R7

<p>construis le point et prends l'initiative») des balles avec un partenaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tic Tac</u> • <u>Phoque</u> • <u>Agneau</u> • <u>Faucon</u> 	<p>qualité de mes points d'impact.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>En rythme</u> • <u>Danseur</u> <p>... je peux placer mes balles (avec rotation avant) car j'ai suffisamment de temps.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>En avant</u> • <u>Gymnaste</u> 	<p>trajectoire des balles et me placer en conséquence.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Pronostics</u> • <u>Artiste du jeu de fond du court</u> <p>... je peux utiliser mes coups forts car j'ai suffisamment de temps.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Fort comme un roc</u> • <u>Mur de tennis</u> 	<p>ma situation dans le jeu (positionnement).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Situations de jeu</u> <p>... je peux placer des balles longues car j'ai suffisamment de temps.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Placer long</u> 	<p>ma situation d jeu (feux).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Feux circu</u> <p>... je peux placer balles sur tout terrain car j'ai suffisamment de temps.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>En lo en la</u> • <u>Joue fond court</u>
---	---	---	--	--

<p>«J'attaque» («J'enlève du temps et de l'espace à mon adversaire») ... je peux jouer les balles courtes avant le 2^e rebond.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Hop hip</u> 	<p>... je peux percevoir les balles courtes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Devineur de rebond</u> • <u>Joueur d'échec</u> <p>... je peux monter au filet lors de balles courtes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Position au filet</u> 	<p>... je peux percevoir la trajectoire des balles courtes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Décodeur de trajectoires</u> • <u>Epéiste</u> <p>... je peux les rejouer avec précision (avec rotation avant).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Contrôleur</u> • <u>Gymnaste</u> 	<p>... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Voyant</u> <p>... je peux attaquer une balle courte et enlever du temps à mon adversaire en jouant une balle longue.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Attaque longue</u> • <u>Attaquant</u> 	<p>... je peux attaquer sur le point fait mon adversaire qu'il joue une b courte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Bour</u>
---	---	---	--	---

(«Je joue au ... je peux jouer des ... je peux placer des ... je peux placer ... je peux placer ... je peux bien

Débutants			Avancés		
Débutants 1	Débutants 2	R9	R8	R7	
<p>volées sur des balles lentes.</p> <p>filet») ... Je vois que mon adversaire attaque.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Chasseur</u> • <u>Chat</u> 	<p>volées sur des balles lentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Bouclier</u> • <u>Mur</u> 	<p>volées ou finir le point sur des balles lentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Buteur</u> • <u>Tour de contrôle</u> 	<p>mes volées sur des balles appuyées.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Vigoureux</u> • <u>Smasheur</u> • <u>Volleyeur</u> 	<p>placer au filet terminer le point avec une volée</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tireur pénal</u> • <u>Artiste la volée</u> 	

<p>«Mon adversaire attaque»</p> <p>... je peux jouer des balles au filet (avec sûreté) sur mon adversaire.</p>	<p>... je peux défendre en jouant une balle bombée lorsque mon adversaire attaque.</p>	<p>... je peux loper mon adversaire lorsqu'il monte au filet.</p>	<p>... je peux passer mon adversaire à droite et à gauche lorsqu'il avance.</p>	<p>... je peux placer des balles dans la zone à droite et à gauche lorsque mon adversaire avance.</p>	
--	--	---	---	---	--

Débutants			Avancés		
Débutants 1	Débutants 2	R9	R8	R7	
<p>«Je sers»</p> <p>... je peux commencer le point avec un «petit service».</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Au-dessus de la tête</u> • <u>Singe et</u> 	<p>... je peux placer un service plus fort.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Archer</u> • <u>Joueur de handball (service)</u> • <u>Lanceur de javelot</u> 	<p>... je peux placer le 1^{er} service long.</p> <p>... je peux placer le 2^e service (slice).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Avec élan</u> • <u>Effet</u> 	<p>... je peux placer le 1^{er} service avec rotation.</p> <p>... je peux placer le 2^e service.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Crazy Banana</u> 	<p>... je peux placer le 1^{er} service à droite et à gauche.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Sniper</u> <p>... je peux placer le service avec rotation.</p>	

Débutants			Avancés	
Débutants 1	Débutants 2	R9	R8	R7

panthère (service)

• latéral
• Serveur

• Placeur
• Artiste du service et du retour (service)

• Tour

«Je retourne le service»

... je peux retourner la balle et me replacer.

• Singe et panthère (retour)

... je peux placer mon retour avec mon coup fort.

• Joueur de handball (retour)

... je peux placer mon retour en coup droit et en revers.

... je peux retourner long.

• Artiste du service et du retour (retour)

... je peux retourner long le 1^{er} service, placer le 2^e service à droite ou à gauche selon la situation.

«Nous jouons les deux au fond du court»

(«Je me sors d'une situation de jeu difficile»)

... je peux échanger des balles avec un partenaire.

• A toi, à moi
• Phoque
• Agneau

... je peux jouer des balles bombées et me replacer.

• Montgolfière
• Souris

... je peux me donner du temps en jouant des balles bombées lorsque je suis dans une situation rouge.

• Dans le rouge

... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues lorsque je suis dans une situation rouge.

• Roi de la diagonale

... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation arrière lorsque je suis dans une situation rouge.

• Slice
• Artiste de la dé

(«Je construis le point et prends l'initiative»)

... je peux échanger des balles avec un partenaire.

• Tic Tac
• Phoque
• Agneau
• Faucon

... je peux percevoir la qualité de mes points d'impact.

• En rythme
• Danseur

... je peux placer mes balles (avec rotation avant) car j'ai suffisamment de

... je peux percevoir la trajectoire des balles et me placer en conséquence.

• Pronostics
• Artiste du jeu de fond du court

... je peux utiliser mes

... je peux percevoir ma situation dans le jeu (positionnement).

• Situations de jeu

... je peux placer des balles longues car j'ai suffisamment de

... je peux percevoir ma situation dans le jeu (feux).

• Feux
• circu

... je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de

Débutants			Avancés		
Débutants 1	Débutants 2	R9	R8	R7	

	temps.	coups forts car j'ai suffisamment de temps.	temps.	temps.	temps.
	<ul style="list-style-type: none"> <u>En avant</u> <u>Gymnaste</u> 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Fort comme un roc</u> <u>Mur de tennis</u> 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Placer long</u> 	<ul style="list-style-type: none"> <u>En lo</u> <u>en la</u> <u>Joue</u> <u>fond</u> <u>cour</u> 	

	... je peux percevoir les balles courtes.	... je peux percevoir la trajectoire des balles courtes.	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup).		
«J'attaque» («J'enlève du temps et de l'espace à mon adversaire»)	... je peux jouer les balles courtes avant le 2 ^e rebond. <ul style="list-style-type: none"> <u>Hop hip</u> 	... je peux monter au filet lors de balles courtes. <ul style="list-style-type: none"> <u>Devineur de rebond</u> <u>Joueur d'échec</u> <u>Position au filet</u> 	... je peux les rejouer avec précision (avec rotation avant). <ul style="list-style-type: none"> <u>Décodeur de trajectoires</u> <u>Epéiste</u> <u>Contrôleur</u> <u>Gymnaste</u> 	... je peux attaquer une balle courte et enlever du temps à mon adversaire en jouant une balle longue. <ul style="list-style-type: none"> <u>Voyant</u> <u>Attaque longue</u> <u>Attaquant</u> 	... je peux attaquer sur le point fait mon adversaire qu'il joue une balle courte. <ul style="list-style-type: none"> <u>Bour</u>

	... je peux jouer des volées sur des balles lentes.	... je peux placer des volées sur des balles lentes.	... je peux placer des volées ou finir le point sur des balles lentes.	... je peux placer mes volées sur des balles appuyées.	... je peux bien placer au filet terminer le point avec une volée
(«Je joue au filet»)	... je peux jouer des volées sur des balles lentes. <ul style="list-style-type: none"> <u>Chasseur</u> <u>Chat</u> 	... je peux jouer des volées hautes. <ul style="list-style-type: none"> <u>Bouclier</u> <u>Mur</u> 	... je peux placer des volées hautes. <ul style="list-style-type: none"> <u>Buteur</u> <u>Tour de contrôle</u> 	... je peux smasher. <ul style="list-style-type: none"> <u>Vigoureux</u> <u>Smasheur</u> <u>Volleyeur</u> 	... je peux bien placer au filet terminer le point avec une volée <ul style="list-style-type: none"> <u>Tireu</u> <u>péna</u> <u>Artis</u> <u>la vo</u>

Débutants			Avancés		
Débutants 1	Débutants 2	R9	R8	R7	

«Mon adversaire attaque»	... je peux jouer des balles au filet (avec sûreté) sur mon adversaire.	... je peux défendre en jouant une balle bombée lorsque mon adversaire attaque.	... je peux loper mon adversaire lorsqu'il monte au filet.	... je peux passer mon adversaire à droite et à droite lorsqu'il avance.	... je peux placer des balles dans la zone à droite et à gauche lorsque mon adversaire avance.
	... Je vois que mon adversaire attaque.				

Table vergrößern

5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
------	-------	-------	-------	--------

Force J'ai de la force et...	... je peux grimper, prendre appui, me suspendre, tirer.	... je peux exécuter de manière correcte des exercices de force exigeants sollicitant plusieurs groupes musculaires.	... je peux augmenter ma masse musculaire selon des méthodes d'entraînement ciblées.	... je peux entraîner ma force spécifiquement pour le tennis.	... je peux maintenir ma force.
	... je peux effectuer les premiers exercices de renforcement.		... je peux mettre en pratique différentes méthodes d'entraînement de force.	... je peux réduire les déséquilibres musculaires.	... je peux réduire les déséquilibres musculaires.

Endurance Je suis	... je peux courir le nombre de minutes correspondant à mon	... je peux m'entraîner à divers degrés d'intensité.	... je peux maintenir plus longtemps la	... je peux conserver ma vitesse, ma coordination et mon	... je peux maintenir mon niveau
-----------------------------	---	--	---	--	----------------------------------

	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
--	------	-------	-------	-------	--------

endurant et...	<p>âge.</p> <p>... je peux maintenir une charge de travail intensive brève entrecoupée de courtes pauses pendant un certain temps (intervalles).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boxeur 	<p>... je peux maintenir des formes intermittentes sur une longue durée.</p>	<p>force ou la vitesse nécessaire à l'activité.</p>	<p>explosivité lors de longs échanges, sur la durée d'un match ou d'un tournoi.</p>	<p>de performance.</p> <p>... je peux maintenir mon niveau de charges aérobies sur une longue durée.</p>
----------------	---	--	---	---	--

Vitesse Je suis rapide et...	<p>... je peux agir avec rapidité et précision lors de l'exécution d'exercices.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joueur de basket-ball • Puce 	<p>... je peux atteindre mes limites en compétition ou quand je suis sous pression.</p>	<p>... je peux faire preuve d'une grande vitesse, réactivité et explosivité.</p> <p>... je peux maintenir ma vitesse sur la durée.</p>	<p>... je peux exécuter des actions complexes rapidement.</p> <p>... je peux utiliser ma vitesse avec efficacité dans les situations de jeu.</p>	<p>... je peux encore me déplacer rapidement.</p>
---------------------------------	---	---	--	--	---

Souplesse Je suis souple et...	<p>... je peux exploiter pleinement mes capacités dans mes activités régulières.</p>	<p>... je peux préserver activement ma souplesse.</p>	<p>... je peux m'étirer (dynamique et statique) de manière ciblée.</p>	<p>... je peux m'étirer (dynamique et statique) de manière ciblée.</p> <p>... je peux étirer ma musculature raccourcie de manière ciblée.</p>	<p>... je peux m'étirer (dynamique et statique) de manière ciblée.</p> <p>... je peux me détendre.</p>
-----------------------------------	--	---	--	---	--

	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
--	------	-------	-------	-------	--------

Force J'ai de la force et...	<p>... je peux grimper, prendre appui, me suspendre, tirer.</p>	<p>... je peux exécuter de manière correcte des exercices de force</p>	<p>... je peux augmenter ma masse musculaire</p>	<p>... je peux entraîner ma force spécifiquement pour le tennis.</p> <p>... je peux réduire les</p>	<p>... je peux maintenir ma force.</p> <p>... je peux</p>
---------------------------------	---	--	--	---	---

5-10

11-15

16-20

21-50

51-100

- **Panthère**

... je peux effectuer les premiers exercices de renforcement.

exigeants sollicitant plusieurs groupes musculaires.

selon des méthodes d'entraînement ciblées.

... je peux mettre en pratique différentes méthodes d'entraînement de force.

déséquilibres musculaires.

réduire les déséquilibres musculaires.

... je peux accroître à nouveau ma force de manière générale.

Endurance

Je suis endurant et...

... je peux courir le nombre de minutes correspondant à mon âge.

... je peux maintenir une charge de travail intensive brève entrecoupée de courtes pauses pendant un certain temps (intervalles).

... je peux m'entraîner à divers degrés d'intensité.

... je peux maintenir des formes intermittentes sur une longue durée.

... je peux maintenir plus longtemps la force ou la vitesse nécessaire à l'activité.

... je peux conserver ma vitesse, ma coordination et mon explosivité lors de longs échanges, sur la durée d'un match ou d'un tournoi.

... je peux maintenir mon niveau de performance.

... je peux maintenir mon niveau de charges aérobies sur une longue durée.

- **Boxeur**

Vitesse

Je suis rapide et...

... je peux agir avec rapidité et précision lors de l'exécution d'exercices.

- **Joueur de basket-ball**
- **Puce**

... je peux atteindre mes limites en compétition ou quand je suis sous pression.

... je peux faire preuve d'une grande vitesse, réactivité et explosivité.

... je peux maintenir ma vitesse sur la durée.

... je peux exécuter des actions complexes rapidement.

... je peux utiliser ma vitesse avec efficacité dans les situations de jeu.

... je peux encore me déplacer rapidement.

Souplesse

... je peux exploiter pleinement mes

... je peux préserver activement ma

... je peux m'étirer

... je peux m'étirer (dynamique et

... je peux m'étirer

	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
Je suis souple et...	capacités dans mes activités régulières.	souplesse.	(dynamique et statique) de manière ciblée.	statique) de manière ciblée. ... je peux étirer ma musculature raccourcie de manière ciblée.	(dynamique et statique) de manière ciblée. ... je peux me détendre.

Table vergrößern

	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
Attitude	... je montre une attitude positive concernant l'apprentissage, la victoire et la défaite.	... je m'engage à 100% indépendamment du score.	... j'assume mes responsabilités pour atteindre mes buts et suis autonome.	... je respecte les autres et assume mes responsabilités au sein de mon équipe. ... je donne l'exemple.	... je m'intéresse à la vie du club et j'y prends part activement.

Objectifs et recherche des causes	... j'arrive à me fixer des objectifs simples. ... je peux prendre du recul sur des événements.	... je peux différencier et fixer des objectifs méthodiques et des objectifs finaux. ... je sais gérer les défaites de manière constructive et je prends en compte l'adversaire dans mes analyses de match.	... je peux fixer des objectifs SMART. ... j'analyse mes réussites et mes échecs principalement de manière autocritique et en prenant en compte des facteurs vérifiables.	... je peux me fixer des objectifs à court, moyen et long terme. ... je peux expliquer (attribuer) de manière différenciée les causes des événements afin de renforcer ma confiance en moi.	... je suis satisfait lorsque j'atteins des objectifs personnels. ... je développe des stratégies qui me permettent notamment de compenser les signes de l'âge.
-----------------------------------	--	--	--	--	--

Contrôle de	... je peux me	... je sais conserver un	... je peux utiliser	... j'arrive à me	... je
-------------	----------------	--------------------------	----------------------	-------------------	--------

	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
soi	<p>concentrer durant un match.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renard <p>... je connais des techniques de respiration et de visualisation simples.</p> <p>... je développe un langage corporel positif.</p>	<p>état d'esprit positif même dans des situations difficiles.</p> <p>... j'utilise différentes formes de visualisation.</p> <p>... j'utilise des techniques de respiration au moment opportun.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cool <p>... je sais comment utiliser le langage corporel de manière ciblée.</p>	<p>des techniques de contrôle de soi sophistiquées.</p> <p>... je peux accepter mes erreurs et me concentrer sur le point suivant.</p> <p>... j'ai l'air d'un vainqueur même dans des situations difficiles.</p>	<p>concentrer au maximum.</p> <p>... je peux utiliser des techniques de visualisation sophistiquées.</p> <p>... je peux transformer ma frustration/ma colère en une agressivité positive et l'utiliser à bon escient pour le point suivant.</p> <p>... je peux influencer mes émotions grâce à mon langage corporel.</p>	<p>conserve mes capacités mentales.</p> <p>... je reflète l'image d'une personne calme et équilibrée.</p>

Rituels et préparation	<p>... je peux m'échauffer de manière autonome.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zoo 	<p>... je dispose d'une routine d'avant-match.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Professionnel <p>... j'exécute des rituels entre les points et durant les pauses.</p>	<p>... j'exécute des rituels et des routines personnels d'avant-match.</p>	<p>... j'exécute les rituels indépendamment du score.</p>	<p>... je prends soin de ma santé grâce à une préparation adaptée.</p>
------------------------	--	---	--	---	--

	5-10	11-15	16-20	21-50	51-100
Attitude	<p>... je montre une attitude positive concernant l'apprentissage, la victoire et la défaite.</p>	<p>... je m'engage à 100% indépendamment du score.</p>	<p>... j'assume mes responsabilités pour atteindre mes buts et suis autonome.</p>	<p>... je respecte les autres et assume mes responsabilités au sein de mon équipe.</p>	<p>... je m'intéresse à la vie du club et j'y prends part activement.</p>

5-10

11-15

16-20

21-50

51-100

... je donne
l'exemple.

Objectifs et
recherche
des causes

... j'arrive à me
fixer des
objectifs
simples.
... je peux
prendre du recul
sur des
événements.

... je peux différencier et
fixer des objectifs
méthodiques et des
objectifs finaux.

... je sais gérer les
défaites de manière
constructive et je
prends en compte
l'adversaire dans mes
analyses de match.

... je peux fixer des
objectifs SMART.

... j'analyse mes
réussites et mes
échecs
principalement de
manière
autocritique et en
prenant en compte
des facteurs
vérifiables.

... je peux me
fixer des
objectifs à court,
moyen et long
terme.

... je peux
expliquer
(attribuer) de
manière
différenciée les
causes des
événements afin
de renforcer ma
confiance en moi.

... je suis
satisfait
lorsque
j'atteins des
objectifs
personnels.

... je
développe
des
stratégies
qui me
permettent
notamment
de
compenser
les signes de
l'âge.

Contrôle de
soi

... je peux me
concentrer
durant un match.

- **Renard**

... je connais des
techniques de
respiration et de
visualisation
simples.

... je développe
un langage
corporel positif.

... je sais conserver un
état d'esprit positif
même dans des
situations difficiles.

... j'utilise différentes
formes de visualisation.

... j'utilise des
techniques de
respiration au moment
opportun.

- **Cool**

... je sais comment
utiliser le langage
corporel de manière
ciblée.

... je peux utiliser
des techniques de
contrôle de soi
sophistiquées.

... je peux accepter
mes erreurs et me
concentrer sur le
point suivant.

... j'ai l'air d'un
vainqueur même
dans des
situations
difficiles.

... j'arrive à me
concentrer au
maximum.

... je peux utiliser
des techniques
de visualisation
sophistiquées.

... je peux
transformer ma
frustration/ma
colère en une
agressivité
positive et
l'utiliser à bon
escient pour le
point suivant.

... je peux
influencer mes

... je
consERVE
mes
capacités
mentales.

... je reflète
l'image d'une
personne
calme et
équilibrée.

5-10

11-15

16-20

21-50

51-100

émotions grâce à
mon langage
corporel.

Rituels et
préparation

... je peux
m'échauffer de
manière
autonome.

- Zoo

... je dispose d'une
routine d'avant-match.

- Professionnel

... j'exécute des rituels
entre les points et
durant les pauses.

... j'exécute des
rituels et des
routines
personnels
d'avant-match.

... j'exécute les
rituels
indépendamment
du score.

... je prends
soin de ma
santé grâce à
une
préparation
adaptée.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO