

GUIDE POUR LES PARENTS

ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION DU SAC

- Gourde avec de l'eau
- Fruit ou nourriture consistante
- Raquette(s) + grip
- Chaussures
- Casquette
- **Corde à sauter, (tétra-band)**



AVANT L'ENTRAÎNEMENT

- Préparer son sac de tennis
- Manger sainement avant d'arriver sur le terrain
- S'échauffer avant d'arriver sur le terrain



APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

- Se nourrir sainement et d'hydrater
- Stretching

COMPÉTITION

PRÉPARATION DU SAC

- Gourde avec de l'eau
- Fruit ou nourriture consistante
- Raquette(s) + grip
- Chaussures
- Casquette
- Linge
- **Corde à sauter, (tétra-band)**



AVANT LE MATCH

- Avoir mangé au moins 1 heure avant
- Arriver 30 minutes avant l'horaire prévu
- S'échauffer 15 minutes avant d'entrer sur le court



PENDANT LE MATCH

- Les parents ne doivent pas intervenir
- Le joueur a le droit de sortir seulement 2 fois du terrain
- Chaque joueur arbitre dans sa partie du terrain
- Le joueur a le droit d'aller chercher le responsable du tournoi lors d'un désaccord.



APRÈS LE MATCH

- Se renseigner sur l'horaire du prochain match
- Se doucher, se changer
- Manger
- Stretching, 1 heure avant le prochain match
- Préparer son sac de tennis

CONDITION PHYSIQUE + BILAN DE MATCH

Condition physique + analyse de match

MATERIEL DE TENNIS

Important : Un matériel adapté évitera les blessures et les achats excessifs d'un nouveau matériel

Raquette	La raquette dépend du style de jeu, de l'âge et du niveau du junior. Il est important d'essayer plusieurs modèles et de demander conseils aux entraîneurs .
Cordage	Nous conseillons au départ le cordage d'origine pour les plus jeunes et ensuite le cordage dépend de l'évolution du joueur.
Chaussures	Adapter la semelle des chaussures à la surface. Pour les compétiteurs, deux paires sont nécessaires (1 paire terre-battue, 1 paire all court). Ne les utiliser que sur un terrain de tennis.

SOUTIEN DES PARENTS

Tous les parents désirent des enfants heureux et sûrs d'eux-mêmes.

Effets positifs du tennis lorsque les parents :	Pièges pour les parents :
<ul style="list-style-type: none"> • S'impliquent, mais sans exagérer • Privillégient l'aspect du jeu et du plaisir • Créent un climat motivant et valorisant l'engagement et le progrès plus que la victoire ou la défaite et la comparaison avec les autres • Aiment leurs enfants indépendamment de leur performance • Offrent un soutien logistique et financier • Soutiennent les entraîneurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Une identification exagérée • Un engagement excessif • Des motifs égoïstes • La confusion entre l'investissement et le sacrifice • Une perspective de court terme (classement) • Un mauvais comportement lors de compétitions • La rivalité avec d'autres parents et leurs enfants • Le manque de respect envers les coachs et les organisateurs

- Le debrief d'après-match à chaud

Lien intéressant pour compléter: <https://www.swisstennis.ch/fr/play-tennis/général/parents>