




## PREPARATION PHYSIQUE ET MENTALE

### ECHAUFFEMENT

Proposition d'échauffement structuré en 4 parties. La durée est variable en fonction du temps à disposition, de l'endroit et du moment de la journée (15-20 min). La durée et le choix des exercices peuvent être adaptés.

#### AVANT TON MATCH

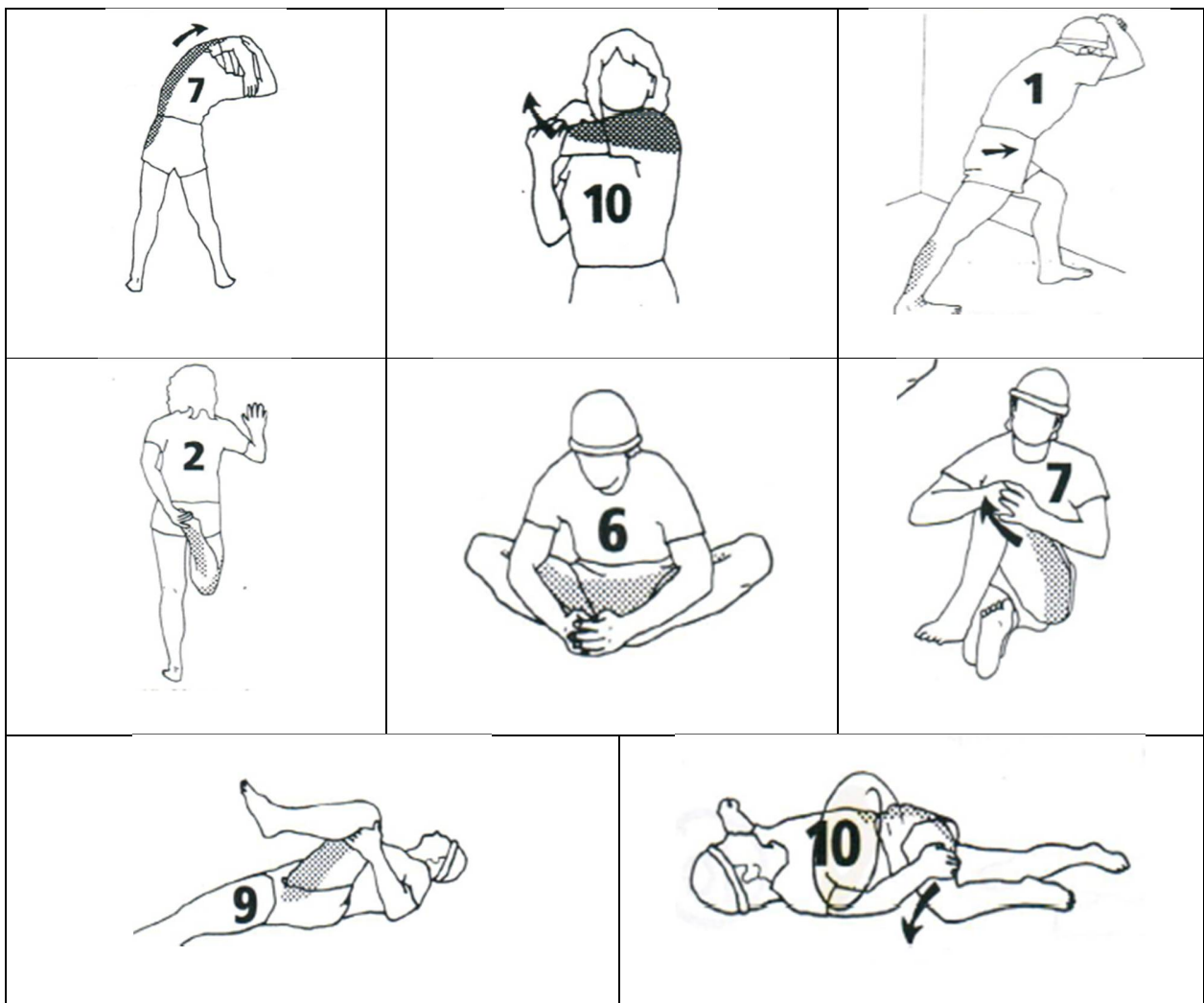
1. Matériel dans le sac : Boisson, nourriture, corde à sauter, balle de tennis, casquette. Eventuellement grip, tape, linge.
2. Echauffement général → spécifique avec intensité progressive

<b>Jogging léger</b> avec rotation des bras, du haut du corps autour du terrain (parking..)		<b>Variations</b> (montée de genoux, talons-fesses, pas chassés, sur 1-2-3 temps, avant-arrière)
<b>Corde à sauter</b> : Normal puis variations (alterner, un pied, ouvrir – fermer doubles sauts, etc.)		<b>Démarrage, freinage</b> : tapping / allégement / sprint. Idem + freinage / idem + changements de direction
Eventuellement <b>mur</b> et /ou <b>stretching dynamique</b> (court, avec petits mouvements de ressort)		<b>Prêt physiquement et mentalement à jouer</b>

## STRECHTING

### APRES TON MATCH

Voici une proposition d'exercices d'étirement à faire après ton match de manière statique (minimum 30 secondes par pose, 10-15 minutes au total)



## MENTAL REFLEXION

---

Souvent lorsque l'on s'énerve, on perd sa concentration, on oublie la tactique et cela engendre de la frustration, du découragement, une mise en confiance de l'adversaire et puis on laisse tomber le match...

### C'est quoi un bon mental ?

Ce n'est pas seulement tout donner et ne pas abandonner, mais c'est aussi arriver à déployer son meilleur tennis, indépendamment de facteurs externes et internes qui viennent perturber le cours du match.

### Qu'est-ce qui peut influencer mon mental ?

- Classement, attitude, personnalité, style de jeu de mon adversaire
- Météo, public, parents
- Mon état de fatigue, de motivation, de stress

### Comment gérer la concentration, gestion du stress & émotions, maîtrise & confiance en soi ?

Il n'y pas de recette, mais il y a certains éléments auxquels on peut prêter attention et sur lesquels on peut travailler tels que l'attitude : **langage corporel & respiration, le rituel** avant chaque point (service et au retour), **les quatre phases de Loehr** (entre chaque point).

- Phase 1 : **Réaction** émotionnelle (décompresser, se réjouir ou s'énerver, si nécessaire)
- Phase 2 : **Détente** (respirer à fond, dialogue intérieur positif)
- Phase 3 : **Concentration** (se formuler et visualiser le but pour le prochain point, se motiver)
- Phase 4 : **Rituel** (s'activer, bouger les jambes, respirer profondément)

### En match tu dois être prêt à :

- Accepter de jouer mal parfois
- Accepter de perdre contre n'importe qui (quelqu'un qu'on trouve moins bon que nous par exemple)
- Accepter les règles de la compétition (auto-arbitrage, attitude de l'adversaire)
- Accepter de faire des erreurs (le tennis est un jeu d'erreurs)



Sans oublier les valeurs fondamentales :

- Respecter ton adversaire
- Ne pas percevoir ton adversaire comme un ennemi, mais comme quelqu'un qui va te faire progresser
- Valoriser les efforts avant le résultat
- Apprendre de tes erreurs et de tes défaites
- On ne triche pas pour gagner

**Prends chaque match comme une expérience !  
« Je suis meilleur aujourd'hui que je ne l'étais hier »**

Lien intéressant pour compléter :

<https://www.swisstennis.ch/fr/play-tennis/général/psychologie-du-sport>