



8 - 16 ans



A - Les "**Techniques**" de la Bonne Attitude

Prends le temps de lire et d'apprendre les règles du tennis.

Respecte ton adversaire, son entourage, ses supporters

L'arbitre est souverain.

Ne conteste pas ses décisions quelles qu'elles soient.

Respecte ton entraîneur.

Il est là pour t'aider à progresser et devenir meilleur.

Apprends à contrôler tes émotions pendant un match

Ne jette pas ta raquette, n'envoie pas les balles n'importe où, et ne crie pas lorsque tu rates un point. Respire profondément, reste calme : tu joueras mieux.

N'hésite pas à faire appel au juge arbitre du tournoi.

En cas de conflit durant une partie, il est là aussi pour ça.

(Interventions répétées des parents, des supporters, contestations permanentes des balles litigieuses, comportement agressif de ton adversaire...)

Analyse les raisons d'une défaite ou d'une victoire avec ton entraîneur.

Écoute les conseils de ton entraîneur.

Le programme d'entraînement qu'il a élaboré a été fait pour te faire progresser. Suis le avec assiduité.

Reprends vite l'entraînement avec enthousiasme.

Même après une défaite.



B - Les "**Comportements**" de la Bonne Attitude

Respecte l'encadrement.

(organisateurs de tournoi, dirigeants, entraîneurs, ...)

Accueille ton adversaire poliment.

Dis lui bonjour, au revoir, serre lui la main, offre lui un verre après la rencontre...

Participe à la vie du club.

Cela te permettra de passer d'agréables moments (Arbitrage de match, accueil, permanences, ...).

Fais-toi des amis à l'entraînement et en tournoi.

C'est tellement plus agréable que de rester seul. De cette manière, tu auras toujours quelqu'un pour discuter, jouer et passer de bons moments.

Respecte le matériel et les installations du club.

Tu n'es pas tout seul à les utiliser et c'est plus agréable d'arriver sur un court propre que non entretenu et sale.

Félicite ton adversaire à l'issue de la rencontre.

Et ce, quel que soit le résultat.

Si la partie a été arbitrée, remercie ton arbitre en fin de match.

Le jeu prime sur l'enjeu.

Le plus important est de pratiquer une activité sportive, et en particulier le tennis. Elle doit permettre un développement harmonieux. Même si tu la pratiques avec intensité, l'enjeu d'une compétition ne doit jamais prendre le pas sur le plaisir de l'effort.



B - Les "**Comportements**" de la Bonne Attitude

Rejette toute forme de tricherie et de dopage.

Que tu gagnes ou que tu perdes, en toute occasion, reste lucide.

Reste simple et modeste. Même si tu progresses et que tu gagnes beaucoup de matches, c'est le meilleur moyen de continuer à progresser.

Sois ferme et volontaire en toutes circonstances.

Si tu veux progresser et gagner des matches, tu dois le vouloir très fort.

N'hésite pas à te confier à tes parents ou à ton entraîneur.

Ils sont là pour t'écouter et pour t'aider à progresser.



C - Le "**Physique**" pour une Bonne Attitude

Sois à l'écoute de ton corps. Ta santé est un bien précieux qu'une pratique sportive régulière associée à une bonne hygiène de vie te permettra de conserver. Cela passe par des règles simples, rigoureuses et précises.

Fais une visite médicale 2 fois par an.

Elle te permettra la délivrance du certificat de non contre indication à la pratique du tennis en compétition associé éventuellement aux certificats de double ou triple surclassement.

Veille à avoir une bonne alimentation.

Elle te permet d'assurer ta croissance de faire face aux dépenses énergétiques induites par le sport. Elle doit être variée. N'oublie pas de manger des fruits et des légumes (vitamines) et de la viande rouge (fer).

Bois régulièrement de l'eau.

Avant l'effort, pendant l'effort et après l'effort .Tu ne dois pas attendre d'avoir soif mais prendre de petites gorgées d'eau tout au long de l'effort.

Prends le temps de bien petit déjeuner.

Il représente $\frac{1}{4}$ des besoins journaliers dont tu as besoin et doit être pris au lever avant l'activité sportive. Il doit idéalement être composé de Lait ou fromage blanc, pain ou céréales, fruits, beurre ou margarine, miel ou confiture, boissons chaudes et jus de fruit ou eau.

Le repas du soir est aussi important que le repas du midi.

C'est celui qui facilite la réparation et la récupération après tous les efforts sportifs de la journée.

En période de compétition, règle tes repas en fonction de ton planning de jeu.

N'hésite pas à demander conseil à ton entraîneur ou à ton médecin, ils pourront te conseiller au mieux selon ton planning et ta morphologie (Règle des 3 heures à voir avec ton entraîneur)



C - Le "**Physique**" pour une Bonne Attitude

Garde toujours en tête la composition d'un repas type.

1 entrée (crudités), 1 plat (viande ou poisson accompagné de légumes verts, de laitages (fromage, laitage), de fruits et de matière grasse en petite quantité. Le tout arrosé d'eau minérale plate.

Fais des étirements.

Il est important de préparer tes muscles, tes tendons et tes articulations à l'effort. Il s'agit des muscles ce que le brossage des dents est à l'hygiène buccale. Ils te seront appris par ton entraîneur et sont à faire tous les jours. N'hésite pas à demander à ton médecin des conseils pour les étirements.

Attache de l'importance à ton sommeil.

C'est un moment important dans la vie du sportif, c'est le pilier d'une bonne récupération.

Brosse-toi les dents 2 fois par jour.

Une mauvaise hygiène dentaire peut être la cause de nombreux problèmes physiques (mal de dos, blessures, tendinites...). Il faut également consulter ton dentiste au moins une fois par an.

Apporte le plus grand soin à tes pieds.

N'hésite pas à demander un bilan podologique si des douleurs répétitives des genoux et/ou du dos apparaissent. N'hésite pas à demander à ton médecin des conseils pour le port de semelles orthopédiques pour tes pieds.

N'hésite pas à prendre conseil dans le choix de ton matériel.

Que ce soit pour ta raquette, tes chaussures, tes chaussettes... demande conseil à tes parents et à ton entraîneur. Ils sauront te conseiller en fonction de ton type de jeu, de ton âge, de ta morphologie et de ton rythme de jeu (matches et entraînements).