



La
Bonne
Attitude



Choisissez "La Bonne Attitude" !

La Fédération Française de Tennis vient tout juste de décider de promouvoir le concept de "La Bonne Attitude", déjà mis en place dans deux ligues, et de l'étendre à l'ensemble du territoire national.

Parents, dirigeants et enseignants professionnels, "La Bonne Attitude" s'adresse non seulement aux acteurs essentiels de l'éducation des enfants, mais également aux jeunes sportifs, les champions de demain.

**Respecter les règles, l'arbitre, son adversaire,
c'est se respecter soi-même...**

C'est choisir "La Bonne Attitude" !

"La Bonne Attitude" se place en droite ligne dans le cadre d'une politique éducative forte voulue par la FFT et s'adressant à plus de 400 000 jeunes de 8 à 16 ans.

Le plaisir de jouer, de progresser, de s'épanouir dans son club et dans la pratique du tennis passe par "La Bonne Attitude" !

Avant même que ce concept ne s'applique réellement dans chaque région, nous avons voulu, au club de Féney, le reprendre dès maintenant, à la veille des championnats par équipes jeunes.

Vous en trouverez dans les pages qui suivent un extrait.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à vous rendre sur notre site internet <http://tennis.fenay.neuf.fr>, rubrique Compétition / Championnats / les équipes / jeunes / infos pratiques.

Sébastien & Jean-Michel

CONSEILS AUX 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 à 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, etc.).

- **Analyse les raisons de ta défaite, ou de ta 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, etc.).

- **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 (l'arbitrage de matchs, l'accueil, les permanences, etc.).

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

C'est tellement plus agréable, plutôt 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, en particulier le tennis, qui favorise 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.

- **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 matchs, c'est le meilleur moyen de continuer à progresser.

- **Sois ferme et volontaire en toutes circonstances.**

Si tu veux progresser et gagner des matchs, 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, mais rigoureuses et précises.

- **Passe, au moins une fois par an, une visite médicale.**

Ainsi, tu obtiendras la délivrance d'un certificat de non-contre-indication à la pratique du tennis en compétition, associé, éventuellement, à un certificat de double ou triple surclassement.

- **Veille à adopter une bonne alimentation.**

Cela te permettra d'assurer ta croissance et de faire face aux dépenses énergétiques induites par le sport. Ton alimentation doit être variée : n'oublie pas de manger des fruits et des légumes (pour les vitamines) et de la viande rouge (pour le 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 absorber de petites gorgées d'eau, tout au long de l'effort.

- **Fais des étirements.**

Il est important de préparer tes muscles, tes tendons et tes articulations à l'effort.

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

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

CONSEILS AUX PARENTS

A. Les "Techniques" de la Bonne Attitude

- **Soutenez votre enfant sans jamais intervenir durant les parties.**

La compétition est par nature une source de stress. C'est une remise en cause personnelle, un « examen » lors de chaque match. L'enfant a besoin de sentir que ses parents le soutiennent et souhaitent sa réussite.

- **N'intervenez ou ne conseillez pas votre enfant pendant toute la durée de la partie.**

Il est interdit par le règlement de conseiller un joueur en tournoi individuel. De plus, la capacité à résoudre les problèmes posés par l'adversaire est un élément prépondérant dans la formation d'un joueur. Il est donc vain d'essayer d'acquérir une ou deux victoires supplémentaires par des conseils, au détriment de la formation à long terme.

- **N'augmentez pas, par votre attitude, le stress généré par la compétition.**

Chaque attitude, chaque mot est perçu et ressenti très précisément par un joueur sur le court. Une attitude nerveuse et anxieuse de votre part aura sur lui un effet néfaste. Restez serein ou bien n'assistez pas aux matchs...

- **Respectez les adversaires de votre enfant ainsi que leurs parents : les plus jeunes vous regardent et suivent votre exemple !**

Il est important d'avoir des relations "normales" avec les adversaires de ses enfants, ainsi qu'avec leurs parents. Instaurer un climat tendu et hostile ne ferait qu'accentuer la pression sur l'enfant, qui ne se donnerait ainsi pas le droit de perdre. Avoir une attitude désobligeante avec les personnes impliquées dans la compétition inciterait votre enfant à agir de même.

- **Acceptez les décisions des arbitres ou juges-arbitres.**

C'est en vivant les péripéties d'un match et en acceptant les décisions arbitrales que le caractère de votre enfant se forgera, et qu'il tirera pleinement profit de son expérience sportive.

- **Félicitez votre enfant lorsqu'il a un bon comportement sur le court.**

Ne laissez pas passer les mauvais comportements (jets de raquette, de balles, cris, insultes, etc.), car cela devient souvent une bien mauvaise habitude.

- **Fixez des objectifs à la mesure de votre enfant.**

Un ratio victoires/défaites de 2-1 est habituellement défini comme le minimum pour entretenir confiance et motivation. Il est donc important de choisir pour l'enfant des compétitions qui lui permettent de rester globalement dans ce rapport. Par ailleurs, les objectifs de résultats et de classement, fixés avec l'entraîneur, doivent avant tout être réalistes. En effet, des objectifs trop élevés s'avèrent être une source de stress supplémentaire et de démotivation, car ils ne sont jamais atteints.

B. Les "Comportements" de la Bonne Attitude

- **Développez l'esprit sportif de votre enfant et adhérez aux valeurs du tennis.**

L'agressivité et le courage ne sont pas synonymes de haine. "L'esprit sport", préconisé depuis plusieurs années dans le Club Junior, doit être à la base de l'éducation sportive, et le respect des autres une valeur incontournable.

- **Entretenez le plaisir de la compétition chez votre enfant. La compétition doit rester un jeu !**

L'enfant doit vivre le tournoi comme un moment privilégié. Pour entretenir la motivation, il est indispensable que l'enfant gagne plus souvent qu'il ne perd. Il faut donc choisir en conséquence les tournois, en accord avec l'entraîneur.

- **Faites comprendre que le jeu prime sur l'enjeu.**

Chaque victoire doit certes être accueillie avec joie, mais aussi avec lucidité quant à la performance réelle du joueur et à la valeur de l'adversaire. Si les victoires sont trop glorifiées, il sera impossible de dédramatiser la défaite, car l'enfant ressentira l'attente familiale de manière pesante. Les défaites, même les plus amères, ne doivent pas être considérées comme des catastrophes, mais comme des étapes nécessaires à la formation du joueur. Dans tous les cas, il ne faut jamais utiliser le sarcasme pour soi-disant "motiver" votre enfant. L'effet obtenu est en général inverse.

- **Chaque enfant est unique : évitez les comparaisons.**

Chaque enfant évolue à son rythme, et la hiérarchie sportive entre les joueurs peut sans cesse être bouleversée. Il faut préparer l'enfant à cette évolution, afin qu'il ne vive pas comme un échec la réussite d'un camarade.

- **Développez progressivement l'autonomie de votre enfant.**

Ne pas oublier que, sur le court, celui-ci sera seul pour faire les bons choix. Pour permettre à l'enfant de s'épanouir, le tennis est un moyen idéal, car il apprend à l'enfant à prendre ses propres décisions et à assumer ses forces et ses faiblesses. Il faut donc éviter de penser à sa place et le laisser évoluer à son rythme.

- **Félicitez votre enfant lorsqu'il a un bon comportement hors du court.**

Le bon comportement est la première chose à souligner à la sortie du terrain, avant la victoire, la défaite ou même le niveau de jeu.

- **Participez à la vie du club en fonction de vos disponibilités.**

Afin d'être bien intégré au milieu dans lequel évolue son enfant, il peut être opportun de proposer ses services au club pour des animations, des accompagnements d'équipes, ou toute autre activité qui pourrait être utile aux dirigeants du club.

- **Restez positif après une défaite.**

Limitez-vous essentiellement au comportement général, le domaine technique et tactique étant du ressort de l'entraîneur. Après une défaite, un enfant peut être découragé à sa sortie du court. Il n'est pas nécessaire d'en "rajouter", mais au contraire de mettre en valeur les points positifs du match, essentiellement sur son comportement si celui-ci a été bon. L'aspect technique doit être analysé plus tard, avec l'aide de l'entraîneur.

- **Ne cherchez pas à vous réaliser au travers des performances de votre enfant.** Votre enfant doit vivre le tennis comme sa propre passion. Si ce n'est pas le cas, la désillusion sera grande pour les parents dès qu'il sera en âge d'être autonome. Par ailleurs, il ne faut surtout pas ajouter une pression supplémentaire, en insistant sur le temps et l'argent investis pour que l'enfant joue au tennis. En revanche, si l'investissement de l'enfant n'est pas à la hauteur des efforts consentis, une franche discussion s'impose...

C. Le "Physique" pour une Bonne Attitude

- **Veillez au suivi médical régulier de votre enfant.**

Faites-lui passer une visite médicale au moins une fois par an. Vous obtiendrez ainsi la délivrance du certificat de non-contre-indication à la pratique du tennis en compétition, associé éventuellement à un certificat de double ou de triple surclassement.

- **Veillez à ce que votre enfant ait, au quotidien, une bonne alimentation.**

Celle-ci permet d'assurer sa croissance et de faire face aux dépenses énergétiques induites par le sport. Son alimentation doit être variée. N'oubliez pas de lui faire manger des fruits et des légumes (vitamines), ainsi que de la viande rouge (fer).

- **Soyez vigilants quant à son alimentation en compétition.**

Adaptez son alimentation afin de répondre aux besoins spécifiques de l'organisme, pendant et après l'effort.

- **Respectez le rythme de votre enfant.**

Chaque âge représente une étape importante dans le développement du corps humain. Il est important de ne pas sauter les étapes.

- **Soyez à l'écoute, et toujours vigilant quant à ses plaintes et à ses remarques.**

Quand votre enfant se plaint d'être fatigué ou d'avoir mal quelque part, ne le prenez pas à la légère.

- **Achetez à votre enfant un matériel adapté à sa morphologie.**

N'hésitez pas à demander conseil à son entraîneur pour l'achat du matériel (raquette, chaussures, chaussettes, grip, etc.).

