novembre 2020

Chers juniors et chers parents,

La situation concernant le coronavirus évolue tous les jours et le canton de Vaud et l'Association Vaud Tennis (AVT) ont donné de nouvelles précisions concernant les règles pour les 16 ans révolus.

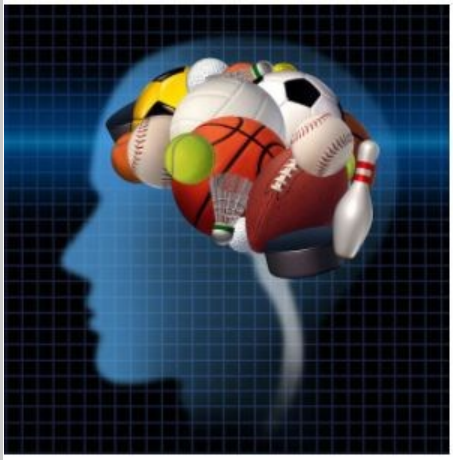
Pour les juniors de 16 ans révolus, l'équipe de l'école de tennis fera son mieux de planifier les cours de tennis et physiques en respectant les règles de l'AVT.

Vous trouverez tous les détails sur les nouvelles mesures - ici

Nous comprenons que cette situation n'est pas facile pour les juniors affectés et vous remercions pour votre compréhension et collaboration dans ces temps incertains.

Veuillez noter que toute personne qui serait testée positive au COVID-19 doit immédiatement contacter la personne mandatée COVID-19 au TCN :
Jacques Prodolliet jacques.prodolliet@outlook.com / +41 79 826 2227

Dans nos prochaines newsletters, nos profs vont nous parler des différents sujets autour du tennis. Dans cette newsletter, Thomas Szewczyk nous explique l'importance de la préparation mentale.



La préparation mentale

Thomas Szewczyk

La performance sportive résulte de plusieurs facteurs. Les principaux sont la technique, la tactique, le physique mais également le mental. Les trois premiers sont les plus entrainés. Pourquoi ces réticences à travailler le mental alors que les trois autres facteurs de performance le sont tous sans problème ?

La préparation mentale est un ensemble d'outils qui permet d'aider un sportif dans la pratique de son sport avec l'objectif d'améliorer sa performance. Cette préparation ne concerne pas uniquement les joueurs de très haut niveau! En effet **quelque soit son niveau, on peut se retrouver face à un état de stress avant un point ou un match important** ou face à une baisse de motivation, tout comme dans la vie quotidienne (examen, entretien d'embauche, etc.) Un travail de préparation mentale peut donc aider à améliorer son bien-être. De plus, des études ont montré que l'impact d'un stress trop important pouvait conduire à des blessures. C'est pourquoi la préparation mentale est utile à tout le monde.

La préparation mental aide à prévenir les blessures

Le tennis est un sport particulier : un joueur peut perdre un match en ayant gagné plus de points que son adversaire ! Par conséquent, certains points sont plus importants que d'autres! De plus, lorsque l'on joue au tennis, on passe 20% du temps à jouer. Le reste du temps, on le passe à attendre et donc à penser. Ces pensées peuvent être négatives et ne pas favoriser un bon état mental pour les points suivants. Par ailleurs, il faut gérer également les conditions climatiques, (le soleil, le vent), et les erreurs d'arbitrage souvent prétexte d'excuses après une défaite.

L'objectif de la préparation mentale est d'amener l'athlète dans « un état psychologique idéal ». Cet état peut aussi être appelé « la zone ». Cet état est défini par une sensation de confiance en soi (le challenge, pas de stress), du plaisir (motivation), de calme (le relâchement, le non effort), de concentration (être focalisé sur le présent).

"Tennis is a mental game. Everyone is fit, everyone hits great forehands and backhands" - Novak Djokovic

Chacune de ses caractéristiques peut être travaillée et améliorée grâce à un certain nombre d'outils tels que :

- l**a fixation d'objectif** : avoir un but précis comme réaliser 8 Coups droits sur 10 avec une zone et une vitesse précise.
- **l'imagerie mentale** (imaginer, visualiser) : se représenter le coup à faire ou la zone à viser avant de jouer.
- **le dialogue interne** (ses pensées) : avoir conscience de ses pensées limitantes ou décourageantes (« je suis nul », « je sens rien »…).
- **la relaxation** : faire des respirations complètes et détendre ses muscles lorsque l'on se sent stressé (avant un point important par exemple).
- **les routines** : réaliser avant chaque point un même enchainement de mouvement pour se re-concentrer (rituel avant de servir ou de retourner).

Pour conclure, la préparation mentale permet d'obtenir le meilleur de soi-même. L'acquisition des compétences mentales ressemble fortement à celle des capacités physiques. Du temps et de la régularité sont nécessaire pour y parvenir.

Tournoi AVT Master Kids au TCN

L'école de tennis est ravie de collaborer avec Leysin Tennis (Christine Suad) pour les Tournoi AVT Master Kids. La 7ème édition du Circuit Vaud AVT a eu lieu au TCN le 25 octobre.

Ce tournoi pour les enfants de 5 à 12 ans a eu un grand succès avec 15 joueurs et joueuses de Nyon sur 32 participants. Nous étions ravi de pouvoir organiser un tableau pour les filles pour la première fois. Félicitations à toutes celles et tous ceux qui ont participé.

Un grand merci à Maggie pour l'organisation et bravo à nos assistants: Alma Mustafa et Colin Guigoz. Slideshow AVT Master Kids au TCN Nyon

Découvrez la **Kids Tennis High School.** Des points au lieu de notes, des challenges au lieu d'épreuves, des équipes au lieu de classes - avec la Kids Tennis High School, c'est vraiment cool de jouer au tennis ! Inscris-toi !

Stage d'octobre

Des juniors, entraîneurs et assistants très engagés pendant le stage d'octobre au TCN. Super ambiance et beaucoup d'enthousiasme !

Votre avis compte

Partagez vos commentaires et suggestions à juniors@tennisclubnyon.ch

Enseignement TCN

Horaires d'ouvertures du secrétariat de l'école de tennis:
Lundi 09h00 - 17h00
Mercredi 09h00 - 17h00
Jeudi 09h00 - 12h00

Chemin des Frênes 2
1260 Nyon
+41 22 361 6945