



## Le mot du président

En cette fin d'année, qui devrait être synonyme de fête et de joie partagée, nous sommes quotidiennement confrontés à des annonces plus pessimistes les unes que les autres : Fermetures d'entreprises, licenciements, chômage technique, hausse du nombre de bénéficiaires aidés par des associations caritatives.....

Nous avons très certainement parmi nous des partenaires, des joueurs ou des licenciés qui sont confrontés à de telles difficultés. Un sentiment de gêne ou de honte, une pudeur leur fait taire leur détresse.

A l'USM, nous ne voulons pas qu'un membre dans la difficulté arrête de pratiquer son sport favori pour des raisons « économiques » et nous ne voulons pas que des parents, faute de moyens, retirent leur enfant de l'école de Tennis et le privent d'un moment de distraction.

**Nous avons fondé notre club sur l'accueil et la convivialité. Aujourd'hui, nous nous devons d'y adjoindre la solidarité.**

Sachez que si vous êtes confronté à une période difficile, il y aura à tout moment un salarié, un enseignant, un dirigeant ou un bénévole pour vous permettre de continuer à jouer au tennis, quand bien même votre cotisation ou votre adhésion ne serait pas à jour.

Nous avons en permanence besoin d'aide pour faire fonctionner le club et c'est avec plaisir que nous vous « embaucherons » pour rejoindre une très importante équipe de bénévoles.

Bonnes fêtes de fin d'année à tous.

**Jean Philippe SIHASSEN**



# L'U.S. LE MANS ET SES JEUNES

Noël oblige, ce numéro de décembre est consacré aux jeunes.

**A** la fin de la saison 2008, les jeunes représentaient un peu plus de la moitié du nombre total d'adhérents, c'est dire s'ils méritaient qu'un journal leur soit consacré !.

Beaucoup d'enfants ont toujours pratiqué le tennis à l'USM. Ce n'est pas sans émotion que nous les voyons grandir, changer au fil de ces années, une tranche de vie qui laisse toujours de merveilleux souvenirs. Les départs ne sont jamais tristes car ce ne sont finalement que des absences plus ou moins longues en fonction très souvent de la durée des études. Je leur souhaite d'ailleurs à tous beaucoup de réussite pour 2009.

Les compétiteurs savent qu'ils doivent laisser une large place au jeu libre, les non-compétiteurs négligent souvent la pratique en dehors de l'heure de cours alors qu'elle est fondamentale pour progresser.

**ALORS A TOUS, VENEZ JOUER  
AVEC LES COPAINS / COPINES DU CLUB OU DE L'EXTERIEUR  
(la carte croquotennis sert à cela),  
AMUSEZ VOUS, FAITES-VOUS PLAISIR.**

Les compétiteurs sont souvent ceux que l'on remarque le plus alors qu'ils ne représentent qu'un quart du total des jeunes inscrits en Ecole de tennis. Il est clair que certains ont un niveau de jeu qui laisse les adultes sans voix, mais ils sont également beaucoup plus présents au club.

Quel est le niveau des jeunes usmistes par rapport au département, à la Ligue, ou en France ?

Les tableaux ci-dessous sont très clairs, le club est très bien placé dans les petites catégories chez les garçons, chez les filles la représentation est plus disparate. Nous interrogerons dans ce journal, le conseiller sportif départemental qui nous donnera son avis sur ce thème.

## Classement 2009 – Garçons

G.	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91
FFT	30/3	30/1	15/3	15/1	15	3/6	1/6	-2/6	-4/6	- 30
PDL	30/4	30/2	15/5	15/4	15/3	15/1	4/6	3/6	3/6	- 2/6
72	30/5	30/2	15/5	30	15/3	15/5	15/2	15/1	5/6	5/6
USM	30/5	30/2	15/5	30/1	15/5	30/2	15/2	15/5	30	15/3

*FFT pour Fédération Française de Tennis. PDL pour Pays de Loire*

## Classement 2009 - Filles

F.	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91
FFT	30/3	30	15	2/6	1/6	-4/6	- 4/6	N 32	- 30	N 37
PDL	30/4	30/2	15/3	15	5/6	3/6	2/6	1/6	0	3/6
72	NC	30/4	30/1	15/2	15	15	3/6	3/6	15/3	15/2
USM		30/4		15/2		30/1		30/2	30/1	30/1

Ce journal est composé de manière un peu différente avec des articles plus longs. Je vous laisse le découvrir et je remercie les jeunes et les professionnels qui ont pris le temps de répondre à mes questions.

**Avant de laisser la plume à Julien, je vous souhaite à tous d'excellentes fêtes de fin d'année. Que 2009 soit source d'immenses moments de joie en famille et/ou entre amis, que ceux qui traversent une période difficile puissent trouver du réconfort autour d'eux. Heureusement qu'en ces temps d'économie défallante, il existe encore des valeurs sûres, une certaine forme de richesse finalement.**

**PASCALE** 

# LE BABY TENNIS



Nouveauté de la saison 2009 à l'U.S. LE MANS, le BABY TENNIS pour les enfants nés en 2005 et 2006 dont le but est de les préparer au « mini-tennis ».

Ces « bébés joueurs », hauts comme une raquette et cinq balles de tennis, font leurs premières armes avec du matériel adapté : la raquette mesure une quarantaine de centimètres et évidemment les balles les plus utilisées sont les balles mousses.

L'ambition pour nos champions en herbe à la fin du BABY TENNIS est de maîtriser l'engagement (service et coup droit) et d'arriver à renvoyer la balle par dessus le filet après un rebond.

Pour ce faire, les objectifs fixés sont au nombre de 4 et découlent des besoins des enfants de cette tranche d'âge...

## **DEVELOPPER LA CAPACITE D'ATTENTION**

La durée de l'entraînement est, elle aussi, adaptée et donc réduite à une demi-heure.

Les jeux et exercices sont nombreux et de courte durée en début d'année. Puis on allonge la durée des séances de façon très progressive de semaine en semaine.

A la fin de ce premier trimestre, nous sommes arrivés à faire une séance de 35 minutes sans qu'aucun baby-champion ne me demande sa maman. On progresse !

Quant aux consignes techniques, elles se limitent souvent à leur forme la plus simple, c'est à dire des démonstrations... L'adage « une image vaut 1000 mots » prend tout son sens pour un prof de tennis lorsqu'il est en face d'un bout de chou de 2 ans et demi !

## **DEVELOPPER LA COORDINATION MOTRICE**

A deux ans et demi, on n'est pas encore « latéralisé » : on ne sait pas si on est droitier ou gaucher ! Alors il faut apprendre à faire le service, le coup droit et le revers avec chacune des deux mains (!!!) en attendant que l'une soit préférée à l'autre...

L'apprentissage technique est donc très global en attendant que nos « bébés-nadal » décident que la main droite ou gauche joue mieux que l'autre.

## **DEVELOPPER LA LECTURE DES TRAJECTOIRES**

La plus grande difficulté est là ! Jetez doucement une balle à un enfant de cet âge et vous constaterez que ces yeux restent longuement fixés sur votre main et que la balle rebondira sur le coin de son petit nez avant qu'il ne réagisse...

Voilà pourquoi une grande partie du travail consiste à essayer de rattraper la balle lancée après un rebond. Un rebond et un seul ! Avant 5 ans, on ne sait pas encore bien compter alors le mercredi matin, à l'USM tennis, on fait un peu de mathématiques...

## **DEVELOPPER LA PASSION DU TENNIS**

Le meilleur pour la fin !

Grâce à des situations ludiques et favorisant la réussite, les baby-tennismen aiment venir se défouler et persévérer sur la terre-battue !

J'ai dû annuler une séance dernièrement à cause d'un problème de terrain... Au téléphone, les parents de mes petits élèves m'ont répondu la même chose : « ah mince, mon champion va être déçu !!! »

Nous sommes sur la bonne voie...

**JULIEN** 

# LA VERITE SORT DE LA BOUCHE ... DES ENFANTS

Questions croisées à Alison, Marine, Antoine, Nicolas

	<p>Marine Age : 9 ans Classement : 30/4</p>		<p>Alison Age : 11 ans Classement : 15/2</p>
	<p>Antoine Age : 13 ans Classement : 30/2</p>		<p>Nicolas Age : 12 ans Classement 15/5</p>

## A quel âge as-tu commencé le tennis ?

*Marine : J'ai commencé le tennis à 7 ans a côté de chez mon papi et mami "Roméo" à Arnage.*

*Alison : J'ai commencé le tennis à 5 ans.*

*Antoine : j'ai commencé le tennis à 7 ans*

*Nicolas : J'ai commencé le tennis à 5 ans*

## A quel âge as-tu fait tes premiers matchs ?

*Marine : Mon premier match officiel, je l'ai joué je crois aux inter-départementaux à sablé en 2007, où j'ai perdu en finale.*

*Alison : j'ai fait mes premiers matchs en 2004/2005*

*Antoine : j'ai fais mes premiers matchs à 9 ans*

*Nicolas : en octobre 2004, j'avais 8 ans*

## Combien d'heures par semaine t'entraînes-tu ?

*Marine : Cette année je m'entraîne 2h 30 avec Vincent le mercredi, et je l'aime bien, car il est rigolo, et il me fait progresser. Je m'entraîne également 1h 30, de temps en temps le samedi avec Claude - Arnaud avec un groupe de garçons du comité.*

*Alison : Je m'entraîne 10 h par semaine (7h de tennis et 3h de physique).*

*Antoine : En ce moment je fais 2 heures d'entraînement par semaine*

*Nicolas : 4h30 par semaine (dont 1h de physique)*

## Que ressens-tu quand tu gagnes un tournoi ?

*Marine : J'ai gagné mes premiers tournois cet été à Pornichet et à Saint André des Eaux où mon papi et ma mami "li" m'avaient inscrit et j'étais très contente car j'ai gagné mes deux premières coupes de tennis et j'étais fière.*

*Alison : je suis très contente, et je pense à mes entraîneurs, à ma famille à qui je dois cette réussite car sans eux je ne pourrais aller aux tournois, à chaque fois ils sont là pour me soutenir.*

*Pour moi, c'est une très belle récompense car je m'entraîne très dur pour ça.*

*Je vais citer une phrase de Jo-Wilfried Tsonga : " Moi, mes chances je ne les estime pas, je me les donne".*

*Antoine : quand j'ai gagné j'ai ressenti de la joie et de la joie ...*

*Nicolas : Je suis content de moi, je suis heureux. La joie est plus intense lorsque le tournoi est dur.*

# QUESTIONS A MARCO DALLA PALMA

Marco est joueur à l'U.S.M. depuis 5 ans (30/4 à 15/1), il est actuellement en formation pour devenir préparateur physique et seconde le Conseiller Sportif Départemental, Jérôme Chaplet pour l'entraînement des groupes élites et espoirs.



## **Sur quelle catégorie d'âge intervien-tu au sein du CD 72 ?**

J'interviens sur les 8-11 ans garçons, c'est à dire les enfants nés en 2001, 2000, 1999 et 1998.

J'entraîne également une joueuse née en 1997.

Au final cela me donne 12 enfants à entraîner dont 6 sont de l'USM, cocorico !

## **Existe-t-il une préparation physique spécifique en fonction des tranches d'âge ?**

Oui effectivement. On entraîne pas un enfant de la même manière qu'on entraîne un adolescent, qui lui même ne s'entraînera pas de la même façon qu'un adulte.

A cause de la croissance, chez l'enfant, il faut prendre beaucoup de précautions. Notre but est de les renforcer, pas de les casser. Par exemple jusqu'à 14 ou 15 ans il est inconcevable de faire de la musculation. Entraîner un enfant c'est avant tout lui donner des bases solides pour la suite de sa vie sportive.

Chez l'adolescent ou chez l'adulte compétiteur on rentre beaucoup plus dans un objectif de performance maximale. On travaillera beaucoup plus sur des paramètres comme la force, la musculation ou encore la vitesse. A ce stade la préparation physique devient primordiale pour la haute performance.

## **En quoi consiste la préparation physique que tu mets en places ? (Exercices type)**

Chez les plus petits, c'est à dire les 2001 et 2000, il y a une séance d'une heure et demie par semaine. Cette séance est découpée en 4 temps :

Une 1<sup>ère</sup> partie échauffement, où les objectifs sont de savoir faire de la corde à sauter, placer son corps dans l'espace ou encore le travail de pied grâce aux gammes athlétiques

La 2<sup>ème</sup> partie est consacrée aux jeux : soit des sports collectifs, ou des jeux de récréation.

La 3<sup>ème</sup> partie est le cœur de la séance, on va beaucoup travailler la vitesse, les sprints et un peu l'endurance

La 4<sup>ème</sup> partie est un retour au calme avec étirements et gainage

Chez les grands, les 1999, 1998 et 1997, tout n'est pas si différent. Ils ont 2 séances d'une heure et demie par semaine. Celle du mardi est consacrée essentiellement au travail d'appuis, à la vitesse et au gainage. Le découpage de la séance suit la même logique que chez les petits.

La séance du mercredi, elle, est consacrée à l'endurance.

Il me paraît important de préciser que tous les cas les exercices sont ludiques, souvent sous forme de jeu ou de compétition, de manière à avoir une implication de 100%.

## **Cette préparation est elle fondamentale ? Quel rôle joue t-elle dans la progression tennistique d'un enfant ?**

Oui en effet cela me paraît essentiel. Ces jeunes sont les meilleurs du département et sont déjà des bons joueurs. Il est vraisemblable que dans le futur certains atteindront un très bon niveau tennistique.

Quand on sait que l'accession au haut niveau se joue sur des détails, il m'apparaît évident qu'un enfant qui n'a jamais appris à courir, à placer son corps, être endurant ou rapide n'aura aucune chance face à quelqu'un qui maîtrise ces compétences.

C'est pourquoi on ne travaille pas uniquement a court terme mais sur du moyen voire du long terme. C'est dans les jeunes années que se construit le potentiel physique d'un joueur.

## **Est-ce que la préparation physique que tu nous décris est un domaine réservé aux futurs très bons joueurs ou est ce qu'elle pourrait être bénéfique à des jeunes de niveau club ?**

Si on dressait un panorama de la "préparation physique en tennis" on s'apercevrait qu'à l'heure actuelle elle est réservée soit aux très bons joueurs, issus de la filière fédérale, soit aux joueurs des tennis études. Je crois qu'il ne faut pas se leurrer, employer un professionnel du domaine coûte cher. Quel club est capable de proposer à ses enfants un tel service? Alors dans l'absolu si tous les joueurs de club avaient des séances de physique régulières, il est absolument certain que les performances seraient meilleures. Je crois vraiment que l'amélioration du niveau global passera par là.

## QUESTIONS AU TECHNICIEN DU TENNIS SARTHOIS

Jérôme CHAPLET, Conseiller Sportif Départemental (C.S.D.)



### **Quel est le rôle du Conseiller Sportif Départemental en Sarthe ?**

*J'interviens à deux niveaux : la formation du joueur et la formation de cadres*

*Ceci correspond à un mi temps à la ligue des Pays de Loire et un mi temps au comité 72.*

### **Certains enfants sont invités à participer à des détections, à quoi servent-elles ? Que se passe-t-il lorsqu'un enfant est détecté ?**

*Aujourd'hui on parle d'animations départementales. Elles servent à détecter les talents à partir de 6-7 ans.*

*Quand les enfants sont détectés ils entrent dans des entraînements de secteur où je les prends en charge dans le cadre du groupe Espoir. Cette prise en charge peut durer jusqu'à l'âge de 10 ans.*

### **Combien d'heures par semaine s'entraînent les meilleurs jeunes ?**

*L'entraînement varie en fonction de la tranche d'âge.*

*Groupe espoir (8, 9 ans) : 1 cours collectif d'1h30 + 1h30 de physique + 1 cours individuel en club.*

*Groupe élite (10, 11 ans) : 3 cours collectifs d'1h30+ 2 heures de physique au niveau du Comité. Au niveau du club 1h30 de collectif à deux et 1h de cours individuel.*

### **Depuis 3 ans, tu as mis en place l'animation des Petits Bouts ? Comment s'organise cette manifestation ? Quel est l'objectif ?**

*L'animation des Petits Bouts est composée de 8 étapes. Elle est réservée aux enfants de 5, 6 et 7 ans.*

*L'objectif est d'avoir au niveau du département une animation découverte pour les enfants et pour les parents.*

*Cette année, sur le même principe j'ai souhaité qu'il y ait des tournois réservés aux 8 ans. L'objectif est de faire découvrir la compétition et permettre aux jeunes d'avoir une expérience des matchs sur des terrains de 18 mètres.*

### **Comment expliques-tu le faible effectif des féminines dans les tournois ?**

*Les filles pratiquent souvent plusieurs sports. A part quelques exceptions, leur combativité sur le court est moins précoce que celle des garçons.*

*Les filles étant déjà moins nombreuses, il y a beaucoup de différences de niveau. Les tableaux de tournoi sont difficiles à équilibrer pour qu'il ait une élévation progressive du niveau.*

### **Que penses-tu du niveau des jeunes sarthois ?**

*Le niveau est en nette progression depuis 4 ans. Chez les filles, un classement à 15/2 se trouvait à 17 ans, aujourd'hui ce classement est celui d'une jeune de 11 ans. Chez les garçons le classement à 15/5 se trouvait dans la catégorie 13/14, aujourd'hui le plus jeune détenteur de ce classement à 10 ans.*

*Le budget alloué à la formation des jeunes est très bon mais il reste encore beaucoup à faire notamment dans les autres catégories d'âge.*



#### **EN BREF ...**

**FELICITATIONS à Sylvie DOMMEE, 2 ans de tennis et une perf à 15/5 lors du match par équipes contre Château Gontier.**

# A VOS AGENDAS



## LES TOURNOIS

Du samedi 20 décembre 2008 au dimanche 5 janvier 2009

### **Tournoi Interne Jeune**

Du 6 février au 13 février 2009

### **Tournoi Jeunes**

Du 14 au 18 avril 2009 **Trophée des Petits Coqs (TMC 11 ans)**

*Tournoi international. Les participants sont sélectionnés par la F.F.T.*

Du 29 mai au 23 juin 2009

### **Tournoi open mixte**

Catégories (H/F):

- Seniors
- +35 ans
- +45 ans
- +55 ans

Du 26 juin au 5 juillet 2009

### **Trophée BNP PARIBAS de la Famille**

*Tournoi de doubles dont les paires doivent être composées de 2 membres de la même famille.*

Du 28 août au 20 septembre 2009

### **Trophée de la rentrée De NC à 0**

#### **Open AVIVA**

Catégories +35, +45, +55

## LES ANIMATIONS du mois de janvier 2009

A partir du 5 janvier 2009

### **Tournoi interne de doubles (dames, messieurs, mixtes)**

Date à définir

### **Soirée pizza – foot (8<sup>eme</sup> de finale Ligue des Champions)**

Samedi 17 janvier 2009

### **Galette des Rois**

*Edité par nos soins*