



## ECOLE DE TENNIS ET CENTRE D'ENTRAÎNEMENT PROGRAMMES COMPETITION 2010-2011

### CHARTRE

1. **COHÉRENCE, AUTONOMIE ET DONNER « SON 100% DU MOMENT » SONT LES VALEURS COMMUNES** de l'encadrement de quarantezéro, de ses élèves et des parents des élèves.
2. Les élèves jouent au tennis « librement » chaque semaine en dehors des heures prévues sur le court avec les entraîneurs.
3. Les élèves respectent le programme de condition physique à faire à la maison.
4. Les élèves font leur échauffement en entier ainsi qu'un décrassage avant et après chaque entraînement et chaque match.
5. Les élèves remplissent leur carnet *préparations et analyses de matchs* dans les 24h qui précèdent et suivent leurs matchs.
6. Les élèves participent au week-end d'entraînement organisé fin octobre-début novembre.
7. Les élèves participent au minimum à un stage intensif d'une semaine de quarantezéro entre septembre 2010 et août 2011.
8. Les élèves qui ont un programme durant l'année scolaire de 6h ou plus par semaine participent à 2, 3 ou 4 semaines d'entraînement intensif (en fonction de leur âge) durant les vacances scolaires de l'été 2011.
9. Les élèves qui ont le niveau de jouer des tournois participent au minimum à deux tournois accompagnés par les entraîneurs entre septembre 2010 et avril 2011.
10. Les élèves qui ont un programme durant l'année scolaire de 6h ou plus par semaine participent à quatre tournois accompagnés par les entraîneurs entre septembre 2010 et avril 2011.
11. Lors des tournois accompagnés par les entraîneurs de quarantezéro, les élèves sont encadrés par les entraîneurs uniquement ; les parents ne sont pas présents.
12. L'encadrement pour les qualifications et tableaux finaux des championnats suisses est assuré par les entraîneurs de quarantezéro. Les parents viennent en tant que spectateurs s'ils le désirent.
13. Les élèves et leurs parents sont cohérents par rapport au nombre de matchs officiels joués en une année et les programmes d'entraînement où ils sont inscrits.
14. Les élèves ont leur matériel complet lors de chaque entraînement et tournoi.
15. Les entraîneurs respectent les parents quant à leur rôle de parent ; les parents respectent les entraîneurs quant à leur rôle d'entraîneur. Les entraîneurs respectent les élèves quant à leur rôle d'élève ; les élèves respectent les entraîneurs quant à leur rôle d'entraîneur. Les élèves respectent leurs parents qui s'investissent pour le bon déroulement de leur sport ; les parents respectent leur enfant qui a le droit d'être ou de ne pas être un champion.
16. quarantezéro propose un programme d'entraînement adapté au niveau, au potentiel, à l'âge biologique et physique ainsi qu'aux motivations de chaque élève.

***quarantezéro, c'est plus que du tennis, c'est une façon de penser !***