

**INNOVER ET OPTIMISER**

**PROJET DE COLLABORATION  
ENTRE VOUS / L'ATHLÈTE / MOI-MEME**

Gael Reitter

10 juillet 2019

- I. Constat et Optimisation**
- II. Philosophie du projet**
- III. Compétences et Connaissances**
  - I. Ressource Humaine**
  - II. Services proposés**
  - III. Budget/Financement**
  - IV. Apports et réussites envisagées du projet**
  - V. Exemple de projet conduit**
  - VI. Conclusion**

## Optimiser / Personnaliser / Public

- Optimiser le potentiel du joueur grâce à de l'autonomie et du suivi personnalisé
- Club: Pas assez personnalisé. Sport Etude: Trop onéreux
  - **Projet rassemblant les forces d'un Sport Etude tout en comblant les faiblesses d'un club**

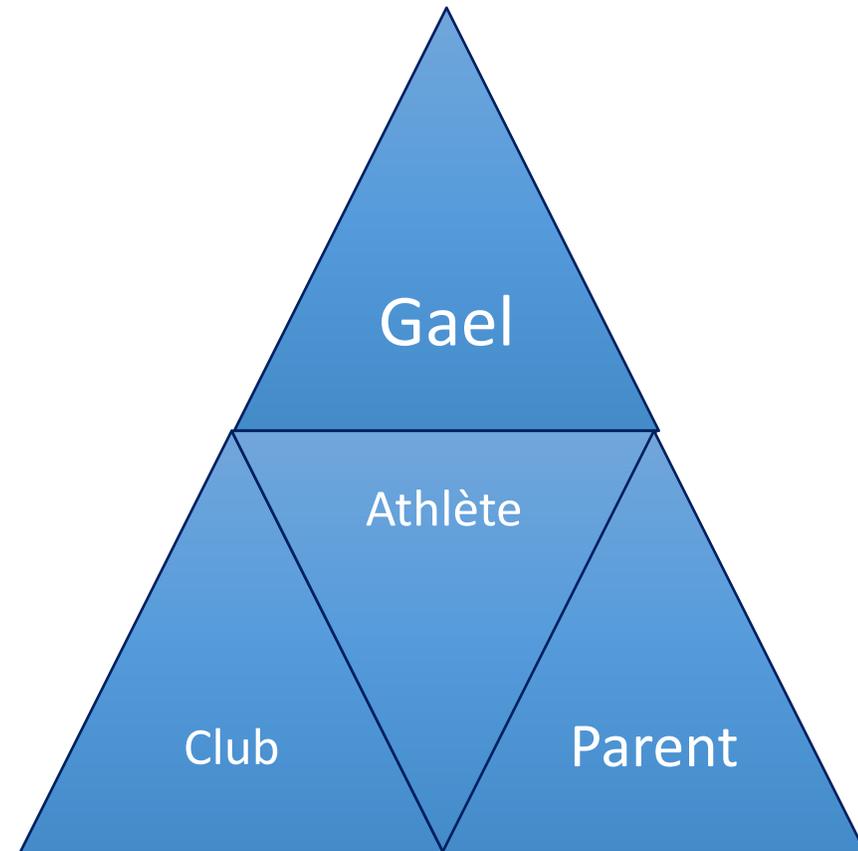
### Public concerné:

- Filles et garçons confondus entre 11 et 18 ans: tous niveaux
- Joueuses et joueurs post bac en double projet: seconde série

### Interaction entre les différents acteurs

#### INNOVER et OPTIMISER

1. Identifier et répondre aux besoins de l'athlète ainsi qu'à ses problématiques dans les différents domaines composantes de la performance du tennis
2. Utiliser toutes les ressources possibles dans un objectif d'optimisation de la performance
3. Travailler sur l'ensemble des facteurs de la performance

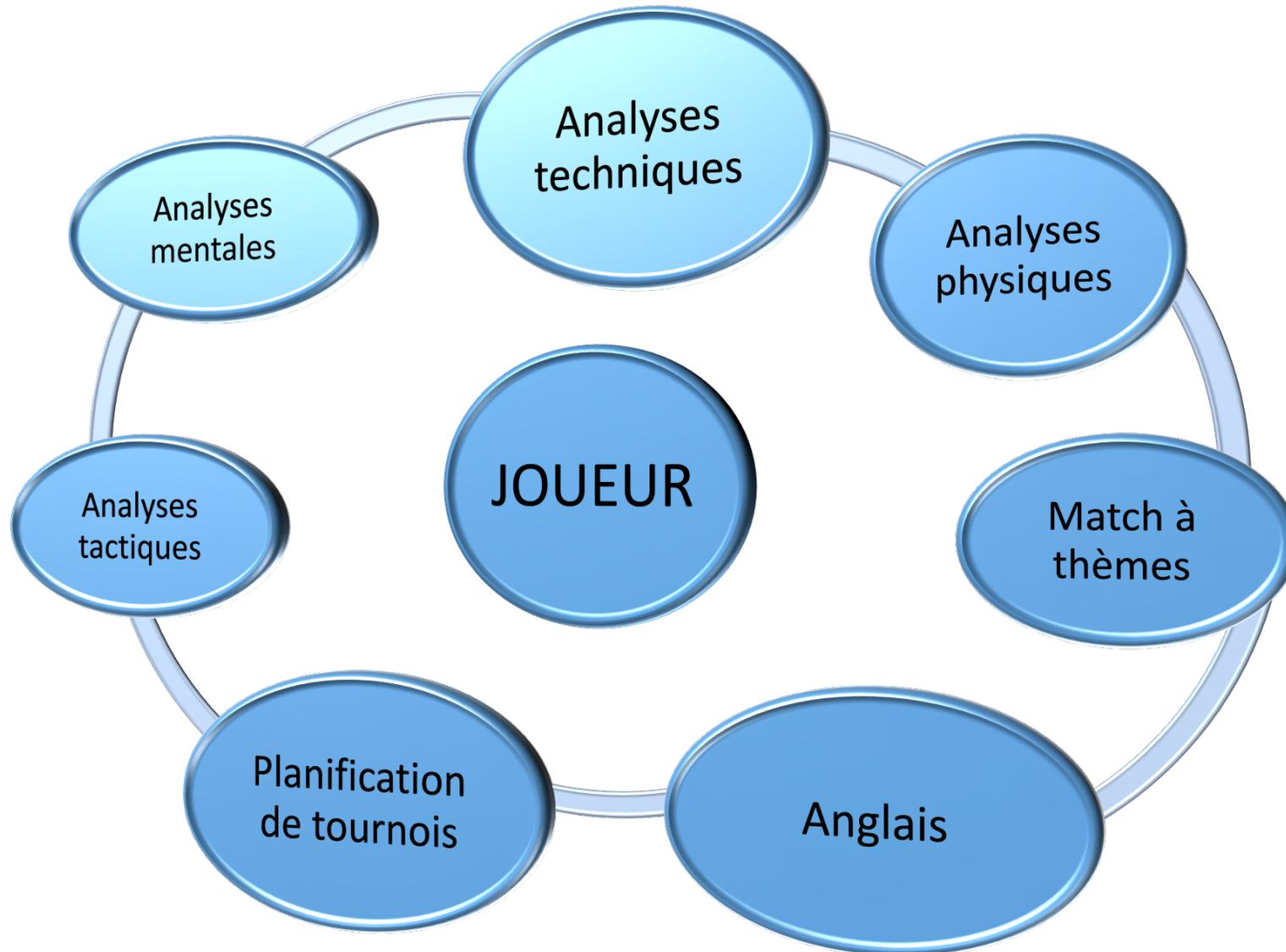


Domaines d'activités	Contenus à développer
Entraînement tennis (technico - tactique)	Mise en place de séances et exercices sur des thématiques précises (ex: applications biomécaniques)
Préparation Physique et réathlétisation	Organisation et mise en place de séances sur des thématiques précises (endurance, force, vitesse, explosivité, coordination, souplesse, prophylaxie)
Préparation mentale	Elaboration de briefings et débriefings, techniques de récupération et visualisation, respiration, ancrage, PNL, sophrologie
Gestion des charges internes et externes	Planification, suivi et contrôle de la charge d'entraînement, sommeil, etc.
Analyse vidéo et statistiques	Mise en place de séances et exercices filmés afin de disposer d'un retour sur les aspects techniques, tactiques et physiques bien spécifiques travaillés à l'entraînement + retours statistiques via applications, logiciels et capteurs
Ouverture sur d'autres disciplines sportives	Natation, boxe, athlétisme, escrime, lutte, etc.
	Développer des qualités physiques et mentales
	Transférer les aptitudes et qualités des activités au tennis et à la performance de Haut Niveau



## EN RESUME

- Gael Reitter : 26 ans, classé 3/6 (niveau de jeu actuel)
  - Entraîneur de tennis depuis 10 ans dans 5 clubs, 2 académies pour tout âge et tout niveau
    - Parle et écrit Anglais couramment
- Diplômé des USA (Bachelor) et de L'INSEP (licence et master) en sport de Haut Niveau.
- Coach de tennis personnel pour tout âge et tout niveau confondu



1. 100 euros toutes les 6 semaines entre chaque périodes de vacances scolaires comprenant le suivi des charges d'entraînements, Sommeil, débriefing de tournois, Fixations d'objectifs, planification physique etc.
  
  2. 50 euros / leçon individuelle comprenant 1 h de leçon et 30 minutes d'entretien: Le samedi après midi / dimanche ou vacances scolaires
- Possibilité d'arrêter le projet quand vous voulez! 0 engagement : vous êtes gagnant!

## Amélioration et Optimisation de la performance

- Valeur ajoutée pour les joueurs et joueuses de tennis
- Connaissance et prise de conscience de tous les facteurs de la performance en tennis
- Se responsabiliser en devenant principal acteur de son projet
- S'appuyer sur ses parents ainsi que son référent pour réussir !



**Aravane Rezaï:**

**Elle nous a fait  
confiance**

**32 ans  
Joueuse de tennis  
France**

**Meilleur classement mondial: 14<sup>ème</sup>  
Meilleur classement français: N°1**

## Semaine 26 du 1 au 5 octobre 2018 :

- Préparation Physique 4 séances d'1h30 →  $(8 \times 90) \times 4 = 2880$  UA
- Piscine 2 séances d'1h →  $(9 \times 60) \times 2 = 1080$  UA
- Tennis 4 séances de 2h →  $(8 \times 120) \times 4 = 3840$  UA

**Total charge semaine 26 : 7800 UA**

## Semaine 27 du 8 au 12 octobre 2018 :

- Prépa. Physique 4 séances d'1h30 et 2 séances d'1h →  $((8 \times 90) \times 3) + (8 \times 60) \times 2 = 3120$  UA
- Piscine 1 séances d'1h →  $(9 \times 60) \times 1 = 540$  UA
- Tennis 4 séances de 2h →  $(8 \times 120) \times 4 = 3840$  UA

**Total charge semaine 27 : 7500 UA**

## Semaine 28 du 15 au 19 octobre 2018 :

- Préparation Physique 6 séances de 40min →  $((8 \times 40) \times 4) + ((7 \times 40) \times 2) = 1840$  UA
- Tennis 4 séances de 2h et 1 séance d'1h30 →  $(8 \times 120) \times 2 = 1920$  UA

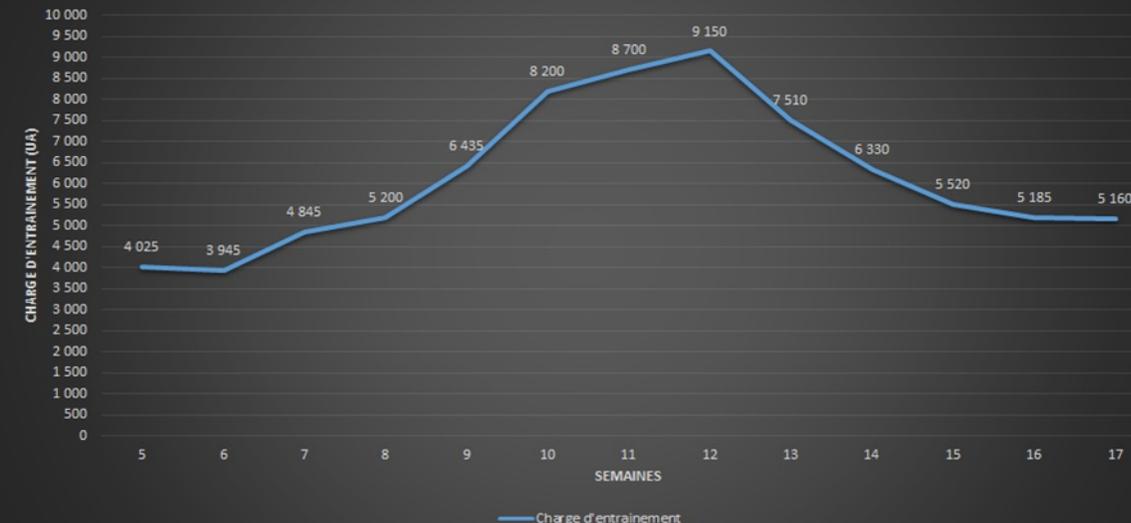
**Total charge semaine 28 : 3760 UA**

## Semaine 27 du 8 au 12 octobre 2018

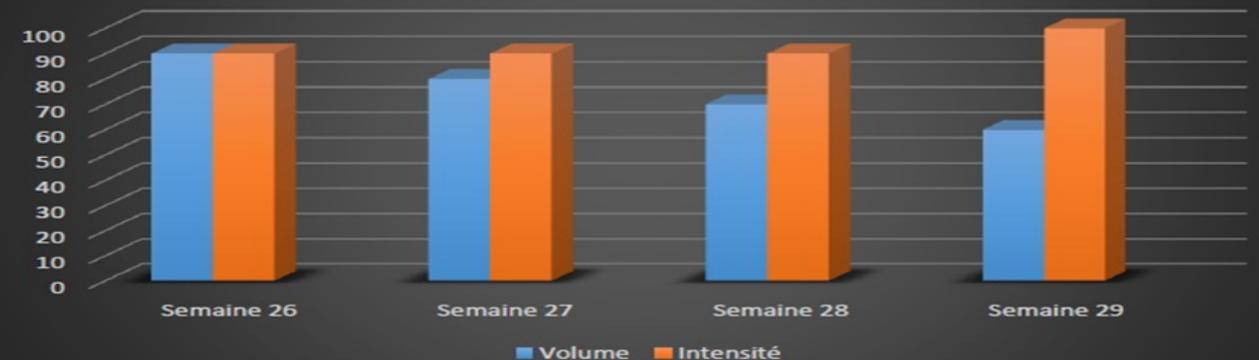
Semaine 27	lun 08 oct	mar 09 oct	mer 10 oct	jeu 11 oct	ven 12 oct
08H00		120' Tennis 8 - 8h30		120' Tennis 8 - 8h30	
09H00			Impédancemétrie		120' Tennis 8
10H00			120' Tennis 8	60' PP 8 - 10h30	
11H00		60' Piscine 9			60' PP 8
12H00				RDV Elise	
13H00					
14H00					
15H00			90' PP 8	90' PP 8	RDV Médical
16H00					90' PP 8 - 16h30
17H00					
18H00			Cryothérapie - 19h30		Cryothérapie - 19h
<b>Charge</b>	0 UA	1500 UA	1680 UA	2160 UA	2160 UA

**Total charge semaine 27 : 7500 UA**

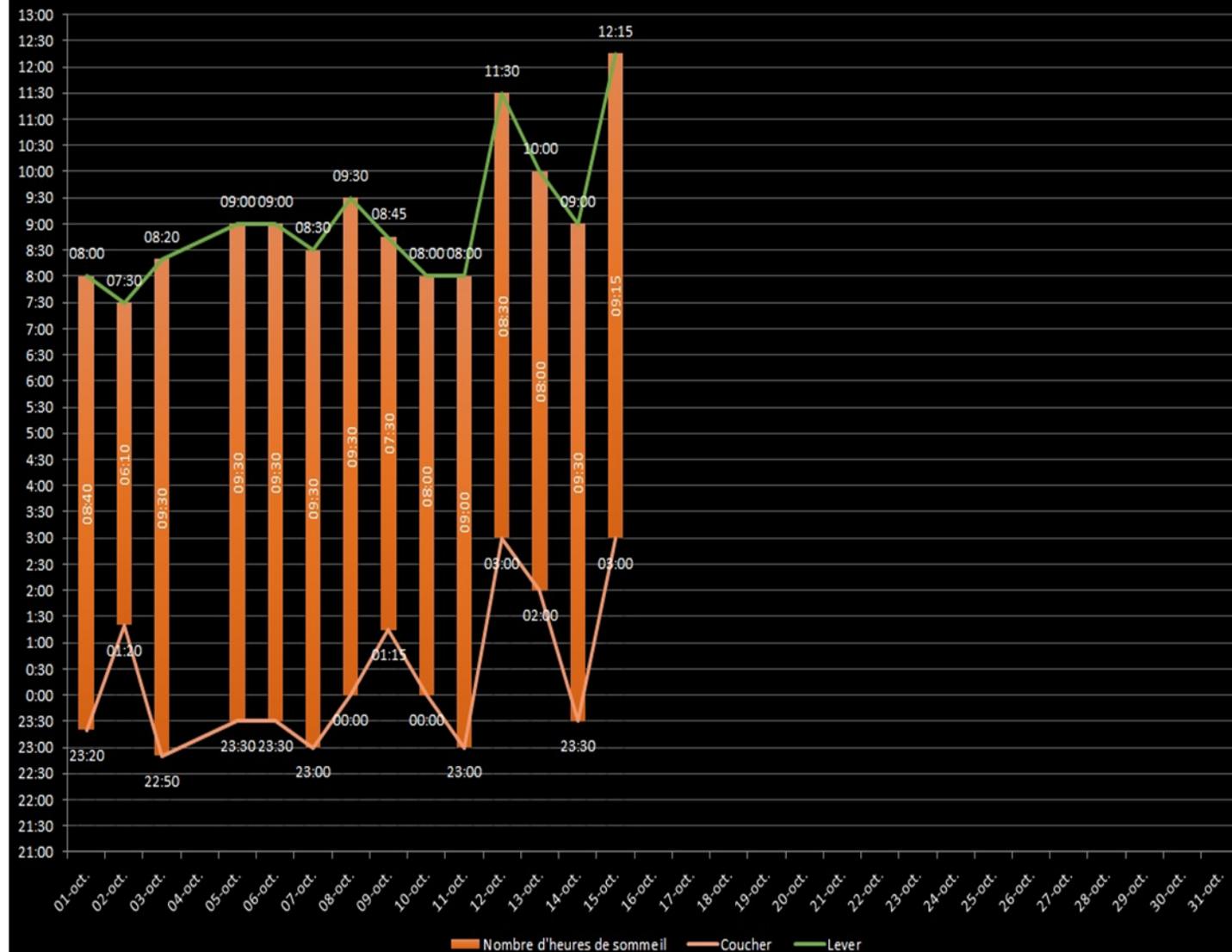
Evolution de la charge d'entraînement hebdomadaire



Mésocycle Octobre 2018



Evolution quotidienne de la quantité de sommeil - Octobre 2018



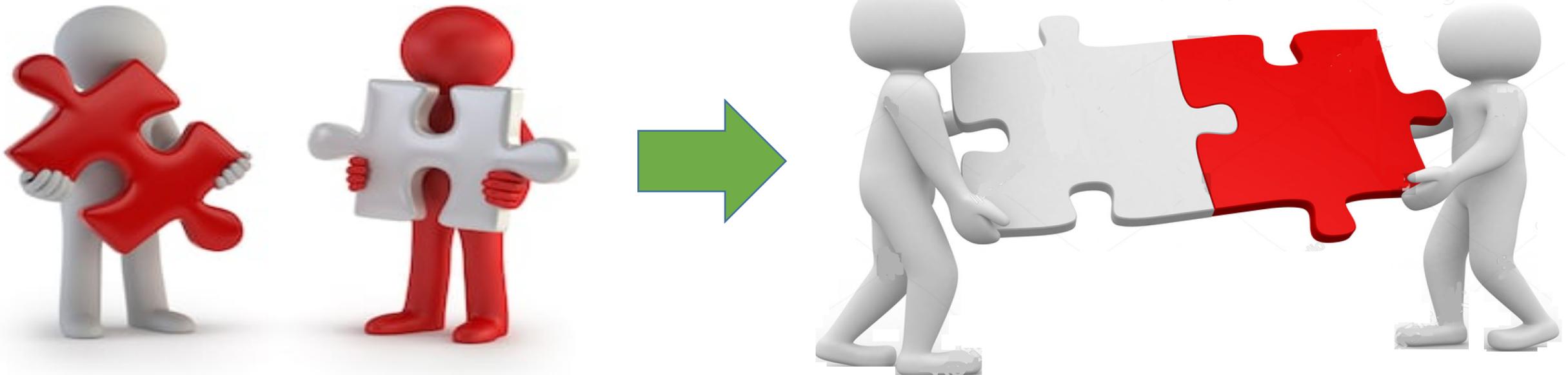
	Zone1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 5
CD		20	22	3	30
Revers		3	20	4	30
Volée		6			
Smash					
Faute CD		3	1	1	3
Bonne CD		14	20	2	27
Point Ga CD		3	1		
Faute R		1	5	2	4
Bonne R		2	15	2	26
Point Ga R					
Faute V		4			
Bonne V		2			
Point Ga V					
Faute S					
Bonne S					
Point Ga S					
T Faute	0	8	6	3	7
T Bonne	0	18	35	4	53
T Point Ga	0	3	1	0	0
Total	0	29	42	7	60
T Réussite		72%	86%	57%	88%
T d'efficacité		10%	2%	0%	0%

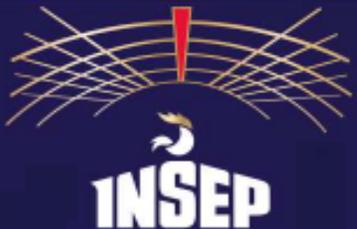


T Réussite	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 5
CD		85%	95%	67%	90%
Revers		67%	75%	50%	87%
Volée		33%			
Smash					

- Unissons nos ressources, connaissances, compétences et expériences de vie au service de l'enfant
- Osons innover, personnaliser et diversifier afin d'optimiser la performance de nos joueurs

« L'union fait la force »





# Merci pour votre attention



## **Vous parlez de travail mental. Comment travaillez-vous mentalement ?**

Tu travailles mentalement en allant sur le court tous les jours. Tu ne te plains pas quand tu joues mal, quand tu as des problèmes, des douleurs. Tu adoptes la bonne attitude, le bon visage. Tu n'es pas négatif malgré tous les soucis. Tu vas sur le court tous les jours avec passion pour continuer à t'entraîner. C'est ça, le travail mental. Je l'ai fait pendant toute ma carrière, ne pas être frustré quand les choses ne vont pas dans le bon sens, ne pas être trop négatif. C'est grâce à ça que j'ai toujours réussi à revenir. Et me voilà ici, avec ce titre important. Maintenant, il faut continuer. » 🔥