

« Aux valeurs ! » Les liens entre les valeurs de la vie et les valeurs en tennis

Pour qui : joueurs, parents, entraîneurs, enseignants, responsables clubs...

Pourquoi : faire un lien entre les valeurs de la vie et les valeurs en tennis, pourquoi faire des matchs de tennis

Quand : lors d'un stage, une animation club, une journée école au tennis

Comment : relier les valeurs de la vie aux valeurs en tennis correspondantes

« VALEURS » DE VIE

- S'adapter aux contraintes du milieu, être résilient 1
- Apprendre à vivre en société, voyager 2
- Développer la confiance en soi 3
- Être autonome, prévoyant, responsable 4
- Être jusqu'aboutiste 5
- Être poli, être gentil 6
- Être tolérant, altruiste, trouver des solutions ensemble 7
- Faire des choix et les assumer 8
- Faire preuve d'humilité 9
- Faire preuve de dévouement 10
- Faire preuve de ténacité, de patience, de travail 11
- Mieux se connaître, améliorer sa santé 12
- Partager, développer le "vivre ensemble", le sentiment d'appartenance 13
- Prendre le leadership 14
- Respecter l'environnement 15
- Respecter les consignes, les règles 16
- S'amuser 17
- Se remettre en question, accepter une injustice 18
- Se donner des objectifs à atteindre à court ou long terme 19
- Avoir un sentiment de reconnaissance, de récompense 20

« VALEURS » EN TENNIS

- Dire « out », annoncer le score à voix haute
- Respecter l'arbitre, connaître et appliquer le règlement
- Gérer un fait de match avec son adversaire
- Gagner sans fanfaronner
- Gagner un point, un jeu, un set, un match
- Accepter une erreur d'arbitrage, accepter de perdre
- Respecter et ranger le matériel, brosser le terrain, jeter ses déchets à la poubelle
- Prévoir un plan de saison, s'inscrire en tournoi et s'entraîner au jour le jour
- Préparer son sac à l'avance, vérifier son matériel, donner le score au juge-arbitre
- Être fair-play, féliciter et serrer la main de l'adversaire à l'issue du match
- Jouer contre des adversaires différents, dans des clubs et régions différent(e)s
- Développer des qualités physiques et mentales, avoir une bonne hygiène de vie
- Adapter son jeu en fonction de l'adversaire, des conditions de jeu changeantes
- Jouer, compter les points
- Faire partie d'un groupe de joueur, joueuses, jouer en double
- Se voir féliciter par ses proches, ses amis, sa famille
- Sentir que l'on progresse, être fier de son match
- Accepter de se "sacrifier" pour l'équipe (interclubs Ethias)
- Accepter des remises en question à l'entraînement, tenir ses objectifs
- Être capitaine d'une équipe d'interclubs, diriger une équipe (double)