

Le guide du consommateur averti

Comment engager un entraîneur de tennis compétent et qualifié répondant à vos besoins?

Version 1.0

Bonjour,

Maintenant, il y a tellement d'entraîneurs de tennis dans différents centres. Entre les joueurs qui s'improvisent entraîneurs, les entraîneurs qui chargent un très bas prix et les conseils reçus de vos amis, comment savoir engager un entraîneur de qualité adapté à vos besoins?

Vous commencez par lire ce guide.

Je l'ai créé pour vous aider à prendre une décision intelligente et bien informée afin de choisir le bon entraîneur adapté à vos besoins. J'espère qu'il vous sera utile.

Je m'appelle David Desrochers et j'entraîne des gens au tennis depuis 17 ans.

Dans ce guide, vous apprendrez

- les 6 recommandations générales avant d'engager un entraîneur
- les 3 pièges à éviter
- les 6 signes que l'entraîneur a des connaissances de base
- les 3 signes montrant que votre entraîneur en fait un peu plus pour vous
- les 4 façons de s'assurer qu'un entraîneur est certifié
- les 9 questions à poser à un entraîneur avant de l'engager.

Les 6 recommandations générales

1. Cerner vos objectifs

Il est important de savoir quel est votre objectif en prenant des leçons. C'est important de connaître le problème que vous voulez cerner et être capable de parler de façon assez spécifique de ce que vous voulez travailler.

Plus vous donnerez d'information sur ce que vous voulez travailler et plus ça sera facile pour l'entraîneur de comprendre et ensuite de corriger les problèmes.

2. Choisissez un entraîneur adapté à votre niveau de jeu

Si vous êtes un très bon joueur, vous voulez un entraîneur qui fait de la haute performance, soit un entraîneur 2 ou 3. Si vous êtes plutôt débutant ou intermédiaire, vous pouvez prendre un entraîneur qui est certifié instructeur 1 ou entraîneur 1 ou pro club 1. Par contre, travailler avec un entraîneur avec plus d'expérience peut sauver du temps et de l'argent en bout de ligne.

3. Choisissez en entraîneur qui amène des résultats rapidement

Plus l'entraîneur est bon, meilleure est sa capacité à cerner le problème et à voir une solution rapide et efficace. Si vous avez un certain objectif et que ça prend plusieurs leçons avant d'avoir des résultats, il se peut que l'entraîneur ne soit pas adapté à vous.

4. Choisissez un entraîneur qui explique bien

Si vous êtes plus mélangé après le cours qu'avant le cours, vous n'avez pas un entraîneur qui sait garder les choses simples et qui sait bien vulgariser. Cet élément est crucial pour votre progression au tennis. Si vous comprenez les choses, vous allez pouvoir les transférer dans votre jeu par la suite.

5. Payez un peu plus cher pour un meilleur entraîneur

Je vous suggère d'investir un peu plus d'argent et travailler avec un entraîneur plus qualifié et ayant plus d'expérience. Vous allez payer un peu plus cher de l'heure, mais vous allez avoir besoin de moins de leçons pour arriver au même résultat.

6. Donnez-vous le droit de changer d'entraîneur

Il se peut que vous commenciez avec un entraîneur et que vous sentiez que ça ne fonctionne pas bien avec lui. Vous avez le droit de changer d'entraîneur si vous sentez qu'il n'est pas la bonne personne qui vous fera progresser ou si la chimie entre vous deux n'est pas excellente.

Les 3 pièges à éviter

1. Ne pas prendre d'entraîneur et espérer s'améliorer rapidement

Une peur que les gens ont avant d'engager un entraîneur est de penser que l'entraîneur n'amènera pas de résultats. Pourtant, l'entraîneur est formé et qualifié pour améliorer le tennis des gens.

Il a suivi des formations, a étudié le tennis, a développé son coup d'oeil ainsi que des outils de communication pour devenir efficace dans la résolution de problèmes au niveau du tennis.

2. Prendre des conseils de ses amis au lieu d'engager un entraîneur

Je vous suggère de ne pas prendre des cours avec un ami qui est un peu meilleur que vous. Il n'est pas qualifié pour donner des cours et souvent, les conseils qu'on reçoit ne sont pas justifiés et bien compris de sa part, donc c'est difficile pour vous de bien comprendre pourquoi faire telle ou telle chose.

3. Engager un bon joueur qui n'a pas de certification

Faites attention. Il y a de très bons joueurs qui s'improvisent entraîneurs. Ça ne veut pas dire qu'un bon joueur est un bon entraîneur. Il se peut qu'il n'ait pas les bons outils de communication pour faire passer un message ou même les outils pour bâtir des exercices de progression pour améliorer une habileté.

Assurez-vous que le joueur soit certifié, qu'il ait de l'expérience et qu'il soit capable de répondre à vos besoins. Je vous explique comment vérifier la certification d'un entraîneur dans une section subséquente.

Les 6 signes qui montrent que l'entraîneur a des compétences de base

1. L'entraîneur est régulier

Assurez-vous d'avoir un entraîneur qui soit régulier, c'est à dire qui fait peu d'erreurs. S'il vous envoie les balles et il fait autant d'erreurs que vous, vous n'êtes pas avec un bon entraîneur. Il devrait être capable de vous ramener la balle facilement dans une multitude de situations d'échange. De plus, peu importe sa position sur le terrain, il devrait être capable d'atteindre la même cible encore et encore.

2. L'entraîneur vous fait frapper beaucoup de balles

Assurez-vous que dans un entraînement, il y a un grand volume de balles frappées. L'amélioration vient beaucoup du nombre de balles frappées, donc s'il n'y a pas assez de volume, l'entraînement est moins efficace. Si l'entraîneur surcharge d'informations et de théorie, et qui ne vous fait pas frapper beaucoup de balles, posez-vous des questions sur la qualité de l'entraîneur.

3. L'entraîneur sait *feeder* des balles

Assurez-vous de prendre un entraîneur qui est capable de *feeder* (faire des envois de balles), de différents endroits sur le terrain. Assurez-vous que ces envois de balles sont précis.

Si ses envois de balles sont automatiques, précis et faciles pour lui, c'est beaucoup plus facile de diriger son attention sur vous. Il pourra donc vous donner plus et de meilleures rétroactions.

4. L'entraîneur a une certaine conformité technique

Vous voulez un entraîneur qui a une bonne conformité technique. C'est à dire que sa technique ressemble à une technique de professionnel.

Vous voulez aussi un entraîneur qui est en équilibre quand il frappe et qui soit bien placé la grande majorité du temps quand il frappe. Quand vous le regardez frapper, il faut que ça ait l'air « facile ».

5. L'entraîneur sait justifier ce qu'il explique

L'entraîneur devrait comprendre les principes biomécaniques et physiques derrière l'enseignement et il devrait pouvoir les expliquer. Assurez-vous de bien comprendre ce que l'entraîneur dit et demandez-lui de justifier le pourquoi de son explication.

Exemple, s'il vous demande de plier les genoux avant la frappe, demandez-lui pourquoi c'est important et qu'est-ce que ça amène à la frappe. Assurez-vous qu'il puisse vous expliquer dans des termes simples que vous comprenez.

Les bons entraîneurs sont capables d'expliquer les principes et vous pourrez ainsi mieux

comprendre vos erreurs et vous améliorer même si l'entraîneur n'est pas là.

6. L'entraîneur connaît les 5 contrôles de balles

Je vous suggère de demander à l'entraîneur de vous expliquer quels sont les 5 contrôles de balle. C'est un outil de base qu'on apprend dans le premier stage d'instructeur.

S'il est capable de vous expliquer ce que c'est, ça sera un signe qu'il sait de quoi il parle. De plus, vous aurez une idée de ses habiletés de vulgarisation et de communication.

Les 3 signes montrant que votre entraîneur en fait un peu plus pour vous

1. L'entraîneur garantit son travail

Demandez à savoir si l'entraîneur garantit son travail. Si vous n'êtes pas satisfait du travail de l'entraîneur, est-ce qu'il vous remboursera ou non? S'il est confiant dans ses habiletés à vous aider à améliorer votre tennis, il devrait garantir son travail, c'est à dire vous rembourser si vous n'êtes pas satisfait. Posez-lui la question s'il garantit son travail.

2. L'entraîneur fournit des références

Vous pouvez demander à l'entraîneur s'il a des références. Demandez-lui de pouvoir parler à quelques-uns de ses clients pour voir quelle était l'expérience de travailler avec lui et aussi voir si les clients sont satisfaits et s'ils se sont améliorés.

3. L'entraîneur est présent pour vous même hors des leçons

Vérifier avec votre entraîneur si vous pouvez l'appeler pour lui poser des questions entre les leçons ou après un match. Assurez-vous de voir s'il offre ce service. Il devrait être disponible pour vous aider même s'il n'est pas sur le terrain avec vous.

Les 4 façons de s'assurer que l'entraîneur est certifié

1. Demandez quelle est la certification de l'entraîneur.

Il y a plusieurs niveau d'entraîneurs

Branche classique

1. Instructeur 1,
2. Pro club 1,
3. Pro club 2

Branche haute performance

- Entraîneur 2,
- Entraîneur 3,
- Entraîneur 4

2. Vérifiez la validité de sa certification

Le tennis est chapeauté par l'APT (Association des professionnels de tennis). Vous pouvez vérifier si la certification de l'entraîneur est active à cette adresse : http://www.tpacanada.com/fr/coaching_in_canada/certified_coach_list/list_certified_coaches

Pour qu'elle soit active, l'entraîneur doit assister à une recertification à tous les deux ans, soit

assister à une conférence ou aller à quelques journées de stage. Cherchez le nom de votre entraîneur sur ce site et s'il n'y figure pas, vous savez que l'entraîneur n'a pas suivi une recertification depuis les deux dernières années.

3. Vérifiez le niveau de jeu de l'entraîneur

Je vous suggère de demander le niveau de jeu de l'entraîneur selon l'échelle d'autoévaluation du tennis proposée par Tennis Québec. Elle est disponible à cette adresse. <http://www.tennis.qc.ca/échelle-dautoévaluation>. Ça vous aidera également à mieux connaître votre niveau de jeu.

L'entraîneur devrait au moins avoir un niveau 4.0. Peu importe votre niveau de jeu, assurez-vous que l'entraîneur ait un bien meilleur niveau de jeu que le vôtre. Si vous avez l'impression que l'entraîneur n'est pas vraiment meilleur que vous, vous n'êtes probablement pas avec l'entraîneur qu'il vous faut.

4. Demandez à l'entraîneur s'il a déjà fait de la compétition. Vérifiez l'information.

Vous pouvez vérifier si l'entraîneur a déjà fait de la compétition sur le site tq.tournamentsoftware.com. Vous faites une recherche de joueurs. Si l'entraîneur ne s'y trouve pas, c'est qu'il n'a pas fait de tournois sanctionnés par Tennis Québec depuis quelques années.

Plus votre niveau de jeu est élevé, plus il est important d'avoir un entraîneur qui a déjà fait de la compétition en tant que joueur.

Le tennis ne consiste pas simplement à échanger des balles. C'est un jeu très complexe.

Le joueur doit être capable de s'adapter à différents contextes, à différents adversaires, de prendre des décisions, de faire une bonne sélection de coups, de changer de prises de raquette et tout ça en situation sous pression. Ce sont des éléments à enseigner aux joueurs plus avancés.

Si l'entraîneur a déjà fait de la compétition, il aura beaucoup plus de crédibilité. L'entraîneur qui aura fait de la compétition verra le tennis de façon plus globale et comprendra mieux les aspects physiques, mentaux, tactiques et techniques qui composent le jeu.

Les 9 questions à poser à un entraîneur avant de l'engager

1. Quel est votre niveau de certification?
2. Combien d'années d'expérience avez-vous?
3. Quel est votre niveau de jeu selon l'échelle d'auto-évaluation de Tennis Québec?
4. Avez-vous déjà fait de la compétition?
5. À quand remonte votre dernier tournoi et quel a été le résultat?
6. Est-ce que je pourrais parler à 2 ou 3 de vos clients?
7. Est-ce que vous garantissez votre travail?
8. Pouvez-vous m'expliquer ce que sont les 5 contrôles de balle?
9. Avec quelle clientèle vous vous spécialisez?

J'espère que ce guide vous aura amené des informations utiles pour bien choisir votre entraîneur de tennis.

Si vous avez plus de questions sur comment engager un entraîneur, envoyez-un courriel à david.desrochers@gmail.com.

Si vous préférez me parler directement ou si vous voulez vérifier si je pourrais être l'entraîneur adapté à vos besoins, appelez-moi au 514-923-4585.

Bon tennis!