



La Fédération Royale Marocaine de Tennis, sous la supervision de la Direction Technique Nationale, a organisé une visioconférence sous le thème « Planification de l'entraînement en tennis : vers une démarche réaliste » le jeudi 6 mai 2021.

Animée par l'enseignant chercheur Monsieur **Hicham MOUFTI**, celui-ci a mis en avant l'importance de la planification qui consiste à structurer les charges d'entraînement selon des périodes plus ou moins longues en respectant les principes d'entraînement (notamment le principe de périodisation).

Elle structure ainsi l'entraînement en plusieurs unités de temps à savoir l'exercice (ou la tâche), la séance (la charge d'entraînement) , le microcycle (plusieurs jours) , le mésocycle (plusieurs semaines) , le macrocycle (plusieurs semaines ou plusieurs mois) , le plan annuel (la saison sportive) et le plan de carrière (plusieurs années : à très haut niveau) Le webinaire a vu la participation des encadreurs et entraîneurs représentant différents clubs nationaux de toutes les régions du royaume.

Des questions réponses ont clôturés le Webinaire en cette nuit ramadanesque.

**Contact:**

Responsable Communication

05 37 66 00 20/21

[contact.frmt@gmail.com](mailto:contact.frmt@gmail.com)