

Tennis

Enseigner à des bons joueurs de club (entraîneur C)



Sommaire

| | |
|---|----|
| Introduction | 2 |
| Le bon joueur de club | 3 |
| Développement du jeu de tennis | 3 |
| Les cinq principes biomécaniques | 4 |
| La compétence de jeu | 8 |
| Tactique et stratégie | 8 |
| Techniques de base de l'entraînement psychologique | 12 |
| Concentration pendant l'échange | 13 |
| Maîtrise de soi entre les points | 14 |
| Méthode de préparation physique selon Pierre Paganini | 16 |
| Caractéristiques de la course athlétique | 16 |
| Vitesse propre au tennis et au sport | 17 |
| Phases de développement | 18 |
| Le moniteur/L'entraîneur | 19 |
| Analyse et objectifs d'apprentissage | 19 |
| Planification et périodisation | 20 |
| Enseignement | 21 |
| Comportement d'un bon entraîneur | 22 |
| Exercices relatifs à la compétence tactico-mentale | 23 |
| Entraînement avec de grands groupes | 25 |
| Jouer en double | 26 |
| Utilisation de la vidéo | 27 |
| Bibliographie | 28 |

Afin de faciliter la lisibilité du texte, nous avons choisi d'utiliser le genre masculin, mais il va de soi que toutes les fonctions exprimées – joueurs, moniteurs, etc. – s'entendent également au féminin.

Les descriptions technico-tactiques de cette brochure se rapportent toujours à des droitiers.

Introduction

Les bons joueurs de clubs veulent sans cesse optimiser leur tennis. Ils créent alors leurs déroulements de mouvement de manière subjective et acquièrent par eux-mêmes ce qui leur manque pour atteindre le niveau visé. Il incombe aux moniteurs une responsabilité pédagogique sur le plan du développement non seulement sportif, mais encore général des jeunes joueurs. Les moniteurs doivent ancrer l'entraînement et la compétition dans la vie des joueurs pour qu'à la fin de leur carrière sportive, ces derniers puissent dire: «Le sport a enrichi ma vie.»

Cette brochure donne un aperçu du contenu du module «Enseigner à des bons joueurs de club» et se fonde sur le module «Enseigner à des joueurs avancés». Certains thèmes des domaines de la condition physique et de la force mentale de même que certains aspects de la compétence sociale seront approfondis ultérieurement dans la formation «Entraîneur B Swiss Tennis» (Entraîneur de la relève J+S).

La brochure s'articule en deux parties:

Accent sur l'apprenant (joueur/élève) (pp. 3-18)

Accent sur l'enseignant (moniteur/entraîneur) (pp. 19-27)

Le moniteur peut, après avoir terminé la formation continue 2 J+S et pour autant que les exigences supplémentaires de Swiss Tennis soient également remplies, se voir décerner par la fédération la reconnaissance d'«Entraîneur C Swiss Tennis».

L'entraîneur C est actif dans un club où il s'occupe non seulement de l'entraînement des juniors, mais encore de celui des équipes d'interclubs et/ou de l'encadrement de joueurs adultes jusqu'à la catégorie R4. Pour faire progresser ses élèves à ce niveau, l'entraîneur C doit également posséder des connaissances dans les domaines de la tactique, de la technique, de la condition physique et de la force mentale. Il ne s'agit plus ici en premier lieu de fidéliser les joueurs, mais d'améliorer leur niveau de jeu.

Le bon joueur de club

Développement du jeu de tennis

Pour pouvoir améliorer son jeu de tennis dans les cinq situations de jeu fondamentales, le bon joueur de club doit disposer des connaissances tactiques nécessaires, d'une solide force mentale (compétence tactico-mentale), d'une bonne condition physique (notamment jeu de jambes) ainsi que d'une forme de mouvement adaptée au coup choisi.

Les techniques de frappe se fondent sur les qualités de coordination et les facteurs de condition physique. Elles jouent souvent un rôle clé dans l'amélioration du niveau de jeu. Une fois que le répertoire technique devient plus large et que les déroulements de mouvement s'améliorent et se font plus précis, le joueur parvient à élever son niveau de tennis.

Une bonne technique se veut économique et efficace. On ne parle pas en tennis de «mouvement idéal» mais plutôt de variante de solution adaptée à la situation et d'accents individuels les plus divers. Les limites sont fixées par les principes biomécaniques (cf. pages suivantes). Les points caractéristiques à retenir pour chaque coup sont décrits dans les «Bases tactiques et techniques» du Swiss Tennis Player Development.

«La technique est une suite spécifique de mouvements complets ou partiels intervenant dans la résolution de consignes motrices dans des situations sportives.»

Mechling et al., 2003

Les cinq principes biomécaniques

La biomécanique du sport associe corps humain (bio) et mouvements sportifs (mécanique). Elle se consacre à l'analyse de techniques sportives et des charges exercées sur l'appareil locomoteur.

Les principes biomécaniques s'appliquent à tous les coups. Ils se recoupent et conduisent ensemble à une exécution optimale du coup.



Fig. 1: Prétension de la musculature de travail

Principe de la force initiale – Préparation du coup

Pour mettre le plus de force possible dans l'exécution d'un coup, il est indispensable de déclencher dans la musculature de travail concerné un processus de prétension. Ce processus consiste à allonger le muscle au-delà de sa longueur initiale au repos, légèrement en deçà de son point d'étirement maximum en vue d'emmagasiner le plus d'énergie possible. Cette phase de prétension devrait être suivie immédiatement par la contraction musculaire. En effet, une trop longue attente entre la prétension et la contraction risque d'entraîner la perte d'une partie de l'énergie emmagasinée.

Prenons l'exemple du coup droit (position de frappe ouverte). La phase de prétension s'effectue de haut en bas. Elle commence par une rotation de l'axe scapulaire qui se répercute ensuite sur le tronc (hanche, obliques de l'abdomen, etc.), la cuisse, le mollet et, pour finir, la cheville. Cette réaction en chaîne des diverses articulations porte aussi le nom de chaîne cinématique (cf. Principe de la synchronisation des impulsions partielles). Elle joue un rôle important non seulement lors de la phase de prétension, mais encore ultérieurement au moment du relâchement du mouvement. Elle influence la qualité du coup.



Fig. 2: Décharge de l'énergie emmagasinée au service

Principe du contre-effet

Ce principe obéit à la troisième loi de Newton «action = réaction» (effet = contre-effet). En d'autres termes, selon la situation de jeu, la technique de frappe appliquée et la vitesse de frappe prévue, il se produira un contre-mouvement plus ou moins marqué du bras, du tronc (p. ex. slice), seule manière d'obtenir un contrôle optimal du coup.

Prenons l'exemple du service. L'accélération du coup est déclenchée non seulement par la rotation et le basculement de l'axe scapulaire, mais encore par une prise d'appui explosive du pied au sol. Le joueur exerce, en abaissant le centre de gravité du corps et en déplaçant le poids du corps, une pression sur le sol (action/force musculaire excentrique). La poussée explosive (réaction/force musculaire concentrique) de la jambe en question déclenche alors le mouvement de frappe. Cette poussée ne permet pas uniquement de gagner de la hauteur (angle de la raquette par rapport au filet) au service, mais débouche sur une force de réaction au sol qui va permettre au sportif de décharger l'énergie emmagasinée et se révéler déterminante pour une accélération optimale.

Principe de la synchronisation des impulsions partielles

Ce principe règle la transmission d'impulsions à plusieurs éléments de manière successive (chaîne cinématique).

Le déclenchement de la phase de frappe s'effectue de bas en haut. Dans le cas du revers, il commence à hauteur de la cheville, se poursuit via le mollet, la cuisse, la hanche et l'épaule, jusqu'à l'avant-bras et au poignet. L'impulsion est toujours transmise d'un maillon de la chaîne au suivant. Pour obtenir une accélération maximale, le joueur devrait engager un maximum de force excentrique (pression sur le sol) et la libérer ensuite par une poussée explosive au sol (engagement de force concentrique).

Si une impulsion est transmise trop tôt ou trop tard au prochain maillon, la chaîne cinématique s'en trouve affectée. Il en résulte alors des coups sans effet ni qualité, voire des balles ratées.



Fig. 3-5: Chaîne cinématique



Fig. 6 et 7: Stabilisation optimale du corps

Principe de l'équilibre et de l'impulsion

Pour jouer une balle de manière ciblée et très rapide, il est essentiel que la raquette arrive au point d'impact avec la plus grande précision possible. Pour ce faire, le joueur devra préparer assez tôt le mouvement d'approche, de descente et d'élan et être parfaitement stable au point d'impact.

Deux conditions doivent être respectées:

- Le corps doit se trouver en équilibre au moment de l'impact.
- Le centre de gravité du corps doit se trouver largement derrière la main de frappe.

Trois facteurs sont avant tout importants pour garder l'équilibre:

• La position de la tête

La tête devrait rester droite et calme lors des mouvements de frappe. Si l'on incline la tête de côté, l'équilibre est fragilisé (l'oreille recèle les organes relatifs au sens de l'équilibre).

• La position du haut du corps

Tout comme la tête, le haut du corps devrait, si possible, rester droit. Le joueur qui se penche trop de côté est moins bien campé sur ses appuis.

• La position des jambes

En position d'attente tout comme au moment de la frappe, les pieds du joueur devraient être écartés de manière à garantir une large surface d'appui. Outre la position de la tête et du haut du corps ainsi que l'écartement des jambes, la distance entre le centre de gravité du corps et la surface d'appui joue aussi un rôle déterminant. Pour optimiser son équilibre, le joueur rapprochera son centre de gravité de la surface d'appui en fléchissant les genoux. Plus le centre de gravité sera éloigné de la surface d'appui, plus l'instabilité du corps augmentera.

Principe de la voie d'accélération optimale – Point d'impact

Ce principe vise à donner au corps ou à la raquette une vitesse finale optimale. La force musculaire et la capacité de coordination, associée à une préparation optimale du coup, sont ici des facteurs déterminants.

Si le joueur veut obtenir au point d'impact une forte accélération et une grande vitesse de la raquette, il doit d'abord déplacer celle-ci dans le sens opposé (mouvement de préparation). Il disposera ainsi pendant le mouvement de frappe de suffisamment de temps et d'espace pour laisser la force musculaire agir sur la raquette. Le joueur devra toutefois éviter d'exagérer l'ampleur du mouvement de préparation (p. ex. coup droit/revers) pour ne pas devoir compenser les moments de gravité par la force musculaire.

En raison de la vitesse de frappe très élevée dans le tennis d'élite et du manque de temps qui en résulte, un mouvement de préparation trop ample conduirait irrémédiablement à des problèmes de timing.



Fig. 8: Vitesse finale optimale de la raquette

Le point d'impact est la partie la plus importante d'un coup!

Au point d'impact, le contact entre la balle et la raquette est d'à peine 0,003-0,005 s. Il n'est alors plus possible, à ce moment-là, d'influencer la trajectoire de la balle, d'où l'importance qu'il convient d'accorder à la préparation du coup jusqu'au contact avec la balle.

Fédération international de tennis (ITF)

La Fédération internationale de tennis (ITF) compte 205 fédérations nationales de tennis. L'ITF organise les quatre tournois du Grand Chelem ainsi que les épreuves de tennis des Jeux olympiques. Elle propose aux entraîneurs sa propre formation et met à leur disposition de nombreux documents (cf. www.itftennis.com/coaching). Elle est aussi l'instigatrice des programmes tels que Play+Stay, Tennis 10s ou ITN. L'International Tennis Number (ITN) est un système de classement qui reflète le niveau de jeu d'un joueur de tennis. Le barème va de ITN 1 à ITN 10 et est comparable au handicap du golf (cf. www.itftennis.com/itn).

La compétence de jeu

La compétence de jeu d'un joueur est une combinaison entre les formes de jeu qu'il a apprises (techniques de frappe) et ses aptitudes physiques. Elle révèle quelles sont les solutions possibles à disposition dans les diverses situations de jeu. Le joueur peut-il, par exemple, sur une balle courte jouer uniquement une balle courte croisée avec peu d'effet? Ou est-il également capable de jouer une balle longline avec beaucoup de lift ou une amortie?

Agir de manière optimale dans les diverses situations de jeu revient toujours aussi à agir tactiquement. Plus un joueur dispose de possibilités d'action, mieux il peut agir tactiquement (cf. également p. 9). La compétence de jeu n'est pas à elle seule vraiment révélatrice du niveau de jeu ou du classement. Le joueur ne peut gagner les matchs et grimper dans le classement que s'il choisit les bonnes solutions dans les situations données, maîtrise ses émotions et dispose d'une condition physique suffisante.

Les pages 10-11 de cette brochure décrivent les compétences de jeu de joueurs classés R7, R6, R5, R4 et R3 dans les cinq situations de jeu fondamentales. Il va de soi qu'il existe, dans la réalité, de grandes différences individuelles. Le tableau «Développement du jeu» est inspiré de la «ITN-Description of Standards» de la Fédération internationale de tennis FIT (cf. encadré). Les contenus des niveaux de jeu R7-R5 recourent ceux du programme de formation pour les bons juniors du club qui figurent dans le cahier d'entraînement.

Le programme de formation J+S ainsi que les compétences de jeu peuvent être utiles pour procéder à une analyse et définir les éventuels objectifs pour la planification de la saison et de l'entraînement.

Tactique et stratégie

La tactique est le comportement intelligent que le sportif adopte en tenant compte de ses propres capacités, des conditions externes ainsi que des capacités de l'adversaire. Le sportif peut planifier le point suivant tactiquement.

Chaque joueur devrait entraîner des actions de jeu correspondant à son profil de joueur.

La stratégie est un terme générique et est axé sur le long terme (p. ex. pour un match, une saison, etc.). La stratégie prend en considération les moyens de jeu personnels.



Fig. 9: Jeu d'attaque et de contre

Le joueur doit, pour pouvoir prendre les bonnes décisions à chaque coup, avoir compris les principes tactiques les plus importants:

- 5 situations de jeu
- Jouer au tennis c'est agir
- Trajectoires et zones atteignables
- Principe de la bissectrice
- Principe de jeu «rouge-jaune-vert» (principe du feu)

Il n'y a aujourd'hui dans le tennis d'élite presque aucun attaquant ou joueur de contre. Donc, de nos jours, celui qui veut percer doit être un allrounder. Il doit en tout cas pouvoir faire pression depuis la ligne de fond et réaliser un ou plusieurs coups gagnants. Après l'entraînement de base, les juniors (à partir d'env. 15 ans) devraient entraîner les actions de jeu correspondant au type de joueur qu'ils sont (cf. Swiss Tennis Player Development).

Pendant un match, les réflexions tactiques et stratégiques peuvent généralement s'énoncer ainsi:

1. Je tente d'imposer mon jeu à mon adversaire.
2. Si cela ne mène à rien, je cherche les faiblesses de mon adversaire.
3. Si cela ne fonctionne pas non plus, je joue un coup auquel l'adversaire ne s'attend pas, p. ex. Big Game, bien que sinon je reste au fond.
4. Si ces mesures ne suffisent toujours pas, je dois simplement admettre que mon adversaire est meilleur que moi ce jour-là!

Compétences de jeu dans les cinq situations de jeu fondamentales

(d'après «ITF: ITN Description of Standards, 2004»)

| ITN | Class. CH | Niveau de compétition général | Service | Retour |
|-----|-----------|--|---|--|
| 6 | R3 | <ul style="list-style-type: none"> • Joue des coups plus réguliers. • A un bon contrôle des balles à vitesse moyenne. • A une meilleure couverture du court, mais hésite à monter au filet. • Développe un travail d'équipe en double. | <ul style="list-style-type: none"> • Sert de manière contrôlée et avec puissance. • Développe un effet. • A un second service slicé solide. • Peut de temps en temps produire des points gagnants avec un service frappé à plat. | <ul style="list-style-type: none"> • Peut retourner un service à accélération moyenne régulièrement, de manière contrôlée et en plaçant sa balle. • Est généralement défensif sur un service plus rapide, réagit seulement. |
| 7 | R4 | <ul style="list-style-type: none"> • Est assez régulier pour les balles à vitesse moyenne, mais ne se sent pas à l'aise sur tous les coups et a du mal à maîtriser la direction, la longueur et la vitesse de ses coups. • Joue pratiquement tout le match depuis la ligne de fond en simple. En double, un joueur se trouve généralement au filet et l'autre au fond. | <ul style="list-style-type: none"> • A un bon rythme, mais perd en régularité quand il veut accélérer. • A un 2^e service généralement beaucoup plus lent que le 1^{er}. • Peut frapper à plat et slicé, commence à faire des incursions dynamiques dans le court. | <ul style="list-style-type: none"> • Retourne le service avec une bonne régularité, la plupart des balles atterrissant principalement au centre du court. • Ne retourne pas systématiquement les services rapides. |
| 8 | R5 | <ul style="list-style-type: none"> • Apprend à évaluer la trajectoire, mais doit encore améliorer la couverture du court. • Peut tenir un échange court contre un joueur de même niveau, rythme lent mais sans régularité. • Reste généralement sur la ligne de fond en double. | <ul style="list-style-type: none"> • Voit son déroulement de mouvement devenir plus complet. • Ne marque que très peu de différence dans l'accélération entre les 1^{er} et le 2^e services ou prend beaucoup de risque au 1^{er} service et se contente d'une mise en jeu au 2^e service. • A un lancer de balle encore irrégulier. | <ul style="list-style-type: none"> • Peut retourner des services lents. • Effectue souvent un mouvement raccourci. |
| 9 | R6 | <ul style="list-style-type: none"> • Doit encore accumuler davantage d'expérience sur le court. • Présente encore certaines lacunes même si le joueur peut déjà exécuter ses coups avec une certaine réussite. • Se place relativement bien sur le court, mais doit encore s'améliorer et préfère généralement jouer sur la ligne de fond (simple et double). | <ul style="list-style-type: none"> • N'a pas un flux de mouvement régulier et doit encore être davantage coordonné. • Veille à ce que le lancer de balle soit plus régulier et mieux contrôlé. • Fait encore beaucoup de doubles fautes. • Connaît normalement les bonnes prises. | <ul style="list-style-type: none"> • Doit devenir plus régulier pour réduire les fautes directes. • Essaie presque toujours de retourner en CD. • Peut seulement renvoyer les retours en bloquant. • N'a pas encore de mouvement de retour adapté. |
| 10 | R7 | <ul style="list-style-type: none"> • Commence à disputer des compétitions (sait servir, retourner le service de l'adversaire et jouer des balles), sur un court de dimensions • Commence à jouer avec discernement et à appliquer une tactique précise. | | |

| Jeu sur la ligne de fond | Attaque | Passing/Lob |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • A un CD qui est une réplique régulière et variable aux balles de vitesse moyenne (peu d'effet et direction contrôlée). • A un revers bien contrôlé sur les balles de vitesse moyenne, mais a de la peine avec les balles hautes jouées avec puissance (les retourne généralement de manière défensive). • Utilise presque exclusivement le revers à plat ou le revers slicé. • Est souvent plus faible d'un côté, peut mettre un début de pression avec son coup plus fort et construire un jeu. | <ul style="list-style-type: none"> • Commence à maîtriser les coups d'attaque et cherche à monter au filet. • Est plus agressif au filet. • Peut placer la volée de CD et contrôler la volée de revers, mais avec moins d'efficacité. • A du mal à faire plonger la volée et à jouer des demi-volées. • Arrive dans certaines situations à passer l'adversaire et a souvent un jeu de jambes correct au filet. • Dispose d'un bon smash régulier sans laisser rebondir la balle et courir vers l'arrière. • Joue généralement les volées assez court. | <ul style="list-style-type: none"> • Peut faire régulièrement des lobs, également sur des balles rapides. • Peut passer l'adversaire avec son coup droit; a encore du mal avec le revers. • Peut, du côté faible, presque uniquement passer en lob; essaie, du côté plus fort, généralement de passer l'adversaire directement, lob satisfaisant. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Joue un CD régulier, de mieux en mieux orienté, mais avec peu de contrôle dans la longueur. • A un revers plus régulier sur des balles de vitesse moyenne (le revers passe généralement par le centre). • Exerce une pression depuis la ligne de fond seulement par le milieu et peut arriver à une meilleure qualité sur le côté plus fort. • Essaie d'utiliser ses atouts aussi souvent que possible. | <ul style="list-style-type: none"> • Monte au filet si la situation l'exige, mais doit encore parfaire les transitions. • A une volée de CD régulière, mais est moins régulier sur le revers. • A de la peine avec les balles basses. • Ne se trouve pas toujours dans la bonne position et fait parfois de trop grands mouvements. • Peut attaquer des balles simples, cherche toutefois toujours à marquer le point. • Commet souvent une erreur avec un smash sauté. | <ul style="list-style-type: none"> • Peut loper sur des balles de vitesse moyenne et utilise souvent le lob. • Peut jouer des passings incontrôlés. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Voit son CD prendre sa forme définitive. • Est capable d'accélérer ses coups. • A parfois encore des difficultés sur le CD en ce qui concerne la prise et la préparation. • Décide généralement de jouer en CD plutôt qu'en revers. • A un jeu de fond de court seulement solide quand joue lentement. | <ul style="list-style-type: none"> • Monte seulement au filet quand il y est contraint. • Doit encore investir plus de temps au filet pour gagner en confiance. • Monte au filet uniquement quand c'est nécessaire; ne fait presque jamais de points à la volée. | <ul style="list-style-type: none"> • Peut jouer un lob de manière ciblée, mais sans vraiment le contrôler. • Joue en général sur l'adversaire. • Manque encore de précision dans les passings; lob devient très efficace. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Doit encore développer le déroulement de mouvement sur le CD et mieux maîtriser le placement du coup. • N'aime pas jouer le revers et présente encore quelques déficits techniques (prises, déroulement du mouvement, point d'impact). • A encore beaucoup de coups boisés. • Est encore souvent mal placé par rapport à la balle. | <ul style="list-style-type: none"> • Ne sait pas encore rentrer dans le court et ne maîtrise pas non plus le jeu au filet. • Essaie seulement de jouer des volées de CD et a de la peine à toucher la balle au smash. • Ne peut pas encore jouer de volée sans faire d'erreur au cours du match. Fonctionne seulement à l'entraînement quand le temps ne presse pas. | <ul style="list-style-type: none"> • Ne maîtrise pas encore bien le lob. • Ne joue pas encore de passings précis; les joue le plus souvent directement sur l'adversaire. |

normales et avec des balles dures.

Techniques de base de l'entraînement psychologique

On sait que les joueurs, par leur pensée et leur état d'esprit, peuvent influencer de manière positive ou négative les résultats d'un match. Tu trouveras de plus amples informations à ce sujet dans la brochure J+S «Psyché – Bases théoriques et exemples pratiques».

Visualisation

La capacité de visualisation consiste essentiellement à se représenter des images. Celles-ci naissent de l'activation de tous nos sens et sont susceptibles d'influencer positivement ou négativement notre comportement. Il est ainsi plus facile de conférer la précision motrice nécessaire à la raquette lorsque l'on a une image claire de la situation de jeu.

Exemples

- Imaginer, à différents endroits du court, des trajectoires de balle possibles; jouer ensuite les coups correspondants.
- Dire à quelle hauteur au-dessus du filet on désire jouer la balle.
- Imaginer la trajectoire de la balle quand on sert et servir en conséquence.
- Disputer des points sans balle: avec ou sans adversaire, avec une situation de départ ou jeu libre.
- Gagner le match 6-0 dans sa tête et imaginer chaque point.

Monologue intérieur

Un monologue intérieur est un dialogue avec soi-même. Il faut savoir que nos pensées nous influencent énormément. Des monologues intérieurs constructifs peuvent aider le joueur à prendre davantage conscience de sa propre valeur et à améliorer sa performance.

Exemples

- Reformuler les monologues intérieurs: transformer les pensées négatives en pensées positives.
- Mettre un frein aux pensées: noter ce à quoi l'on pense à un certain moment.
- Visualiser les points essentiels d'un mouvement.

Régulation de la respiration

La respiration est une fonction corporelle autonome sur laquelle il est possible d'agir volontairement. Elle se révèle importante pour le contrôle et la régulation de l'état de performance optimal.

Exemples

- Respiration d'activation: inspirer et expirer énergiquement pour augmenter la pulsation cardiaque.
- Respiration de relaxation: respirer calmement pour faire baisser la pulsation cardiaque.
- Expiration consciente lors de la frappe de la balle (concentration).

Concentration pendant l'échange

Avoir un mental fort signifie garder son sang-froid, lutter jusqu'à la dernière balle. Afin de rester sûr de lui et souverain même dans les situations difficiles, le joueur devrait avoir différents plans.

Dans le tennis, nous distinguons les phases «avant le match», «pendant le match» et «après le match». Avant le match, le joueur devrait respecter une routine structurée. Pendant le match, il devrait également répéter des déroulements concrets entre les points afin de pouvoir rester concentré au maximum pendant l'échange. Après le match, il importe que le joueur fasse une analyse lucide de ce qui s'est passé de façon à pouvoir en tirer profit. La préparation du match et son analyse sont des thèmes abordés dans le cours d'entraîneurs B. Les modules «Enseigner à de bons joueurs de club» 1 et 2 abordent uniquement la phase «pendant le match». On distingue ici deux phases: «pendant l'échange» et «entre les points».

Pendant l'échange, le joueur doit rester extrêmement concentré. La théorie de Nideffer identifie quatre domaines de concentration possibles: la balle (étroite externe), l'adversaire et la situation de jeu (large externe), le point d'impact ou un détail technique (étroite interne) et les sensations du corps ou l'état général (large interne).

Contrairement aux autres sportifs, les joueurs de tennis ne doivent pas uniquement être bons dans une ou deux dimensions. Ils doivent avant tout pouvoir rapidement se reconcentrer au sein d'un échange. D'où l'importance d'entraîner certaines directions susceptibles d'être empruntées par la concentration, puis d'exercer directement des formes de jeu.

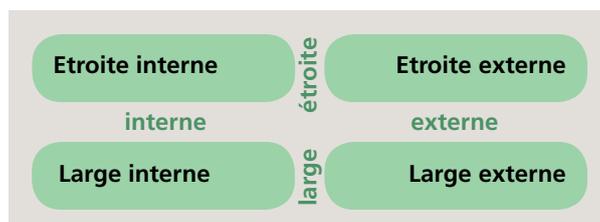


Fig. 10: Dimensions de l'attention (Nideffer, 1976)



Fig. 11: Stanislas Wawrinka se situe très à droite de la courbe

Maîtrise de soi entre les points

Afin d'être extrêmement concentré au début de chaque nouveau point, le joueur de tennis doit pouvoir contrôler ses émotions et le langage de son corps durant les pauses entre les points. En effet, il ne pourra réaliser sa meilleure performance à chaque échange que s'il parvient à se calmer ou à se dynamiser de manière optimale entre les points.

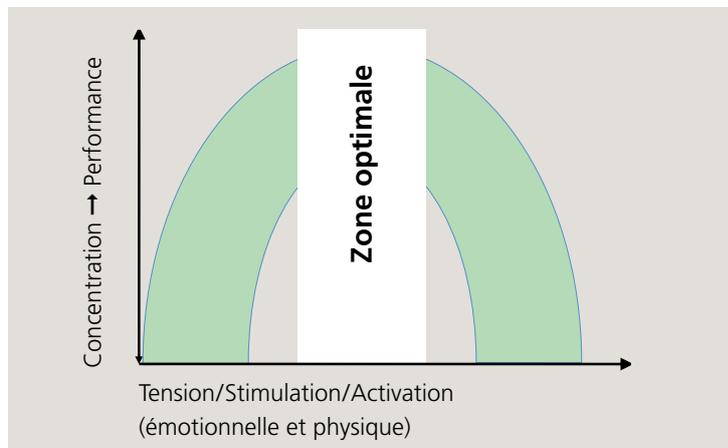


Fig. 12: Rapport entre la tension et la performance selon Yerkes-Dodson (1908)



Fig. 13: Réaction émotionnelle positive chez Stanislas Wawrinka (phase 1 selon Loehr)

La loi de Yerkes-Dodson décrit le rapport entre la performance et la tension émotionnelle et physique. Trop calme et serein, le sportif est tout aussi incapable de se concentrer et de fournir une performance optimale que s'il est nerveux, tendu, trop agressif, trop anxieux, crispé ou bloqué.

Pour être doté d'une excellente force mentale sur le court, le joueur doit:

1. savoir où il se situe dans la courbe;
2. pouvoir appliquer des méthodes pour se placer dans la zone optimale;
3. maîtriser le langage de son corps de manière à toujours donner l'impression d'être un gagnant.

Il existe quatre techniques majeures pour gérer les émotions et, par là même, la tension physique:

- la respiration,
- la visualisation,
- le monologue intérieur,
- le contrôle de la pensée.

(Cf. également p. 12 de cette brochure ainsi que la brochure J+S «Psyché»)

Le psychologue du sport américain James Loehr a classé ces techniques chronologiquement en quatre phases. En tennis, les juniors déjà devraient les appliquer pour les automatiser.

Les quatre phases selon Loehr (1991)

Phase 1: Réaction émotionnelle

- Décompresser (se réjouir ou s'énerver, si nécessaire)

Phase 2: Détente

- Respirer profondément, tenir un monologue intérieur positif

Phase 3: Concentration

- Imaginer et formuler l'objectif pour le point suivant, se motiver

Phase 4: Rituel

- S'activer, bouger les jambes, respirer profondément

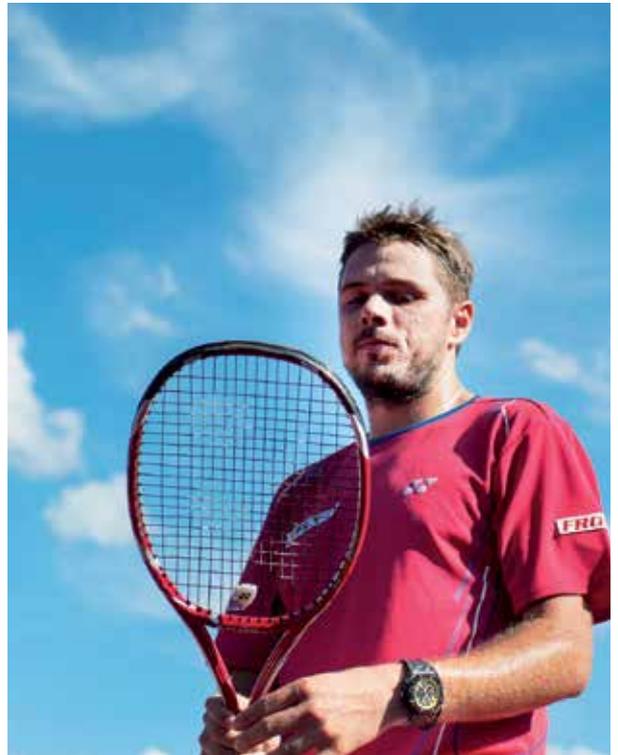


Fig. 14: Stanislas Wawrinka se calme et se concentre sur le prochain point (phases 2 et 3 selon Loehr)

Méthode de préparation physique selon Pierre Paganini

Swiss Tennis travaille avec la méthode d'entraînement de Pierre Paganini (2005). Ce canevas structure la diversité des principes d'entraînement et donne à l'entraîneur des repères pour chaque unité et thème.

Modèle de condition physique

| | Remarques |
|-----------------------------|---|
| Entraînement général | Entraînement athlétique général: épuiser le potentiel athlétique du joueur – indépendamment du sport, dans tous les facteurs de condition physique, y compris la coordination. |
| Entraînement orienté | Entraîner les facteurs de condition physique au plus près des exigences (mouvements notamment) du jeu de tennis. |
| Entraînement intégré | Réaliser un entraînement de tennis et un entraînement de condition physique (général ou orienté) en même temps (en alternance) – lien direct entre les exercices de tennis et de condition physique; travail de facteurs de condition physique et de mouvements précis. |
| Entraînement spécifique | Organiser un entraînement de tennis en tenant compte d'un ou de plusieurs facteurs de condition physique (ceux-ci étant placés au centre de l'unité d'entraînement). |
| Entraînement prophylactique | Organiser des formes d'entraînement avec un effet prophylactique concernant les charges de tennis. |

Caractéristiques de la course athlétique

Ecole de course générale comme base d'un bon jeu de jambes propre au tennis

Points importants:

- Tête presque immobile
- Epaules perpendiculaires à la direction de déplacement
- Bras devant en haut formant un angle de 90°
- Balancements des mains en avant jusqu'à la hauteur du menton
- Absence de mouvements latéraux
- Pose active du pied (plante du pied)
- Atterrissage actif sur l'avant du pied
- Articulations du pied et du genou tendues
- Engagement du genou
- Engagement de la jambe avec élan
- Combinaison entre la longueur des pas (grands pas), la fréquence des pas (élevée) et le temps de contact au sol (bref)



Fig. 15: Jeu de jambes

Vitesse propre au tennis et au sport

Le but de la tâche motrice consiste toujours à bouger rapidement, de manière économique et précise. En conséquence, les tâches motrices sont toujours évaluées sur les plans de la coordination et de la vitesse.

| Tâches motrices | Remarques et points à observer |
|---|---|
| Démarrage avec variantes | <ul style="list-style-type: none"> • Avec soutien actif des bras (mouvement des bras) • Poids sur l'avant des pieds – les talons ne touchent pas le sol • Poussée énergique sur le 1^{er}/2^e/3^e pas |
| Changements de direction | <ul style="list-style-type: none"> • Position et tenue du corps (stabilité) • Large distance entre les pieds • Engagement (pression) de la «jambe intérieure» – conséquence logique: pas croisé • Poids du corps dans le (nouveau) sens de déplacement • Sens de déplacement en tennis: en avant → sur le côté/sur le côté → en avant/en avant → plus en avant |
| Consignes de fréquence avec variantes | <ul style="list-style-type: none"> • Travail des chevilles • Haut du corps décontracté/Bras • De côté/En avant/En arrière |
| Petit et grand jeu de jambes | <ul style="list-style-type: none"> • Petit jeu de jambes = travail de fréquence/cheville • Grand jeu de jambes = force et pression par la musculature de la cuisse • Haut du corps décontracté/Bras |
| Rotation autour de l'axe du corps (rotation axiale) | <ul style="list-style-type: none"> • Vitesse de rotation des épaules et des hanches suivie du travail de course – déclenchement souvent par le split-step |
| Vitesse complexe | <ul style="list-style-type: none"> • Mélange de certaines tâches motrices de la colonne de gauche (voire de toutes) |

Phases de développement

Le tableau ci-dessous te donne un aperçu des phases de développement.

A noter que certaines divergences sont possibles selon l'objectif visé et l'expérience du joueur.

| Age/Année/ Etape du développement | Type d'entraînement | Objectif |
|---|--|--|
| 4-7 ans (âge préscolaire) | Formation de base motrice interdisciplinaire | <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir le plus grand nombre possible d'habiletés sportives motrices élémentaires variées (mouvement isolé et combinaisons de mouvements). • Développer la confiance en soi et apprendre à se connaître. |
| Filles: 7/8-11/12 ans Garçons: 7/8-12/13 ans (âge scolaire) | Entraînement de base propre au sport mais diversifié | <ul style="list-style-type: none"> • Développer les qualités de coordination. • Apprendre une technique de tennis diversifiée (du coup de fond à, p. ex., la volée amortie). • Approfondir les divers modèles de mouvement interdisciplinaires. • Développer les bases en matière de condition physique. • Faire ses premières expériences en compétition. • Acquérir les capacités tactiques (perception, cognition). • Acquérir les techniques de base de l'entraînement psychologique. |
| Filles: 11/12-12/13 ans Garçons: 12/13-14/15 ans (1 ^{re} phase pubertaire) | Entraînement de perfectionnement | <ul style="list-style-type: none"> • Développer systématiquement les facteurs de condition physique (notamment la force et l'endurance) qui déterminent la performance. • Stabiliser et renforcer individuellement la technique. • Améliorer les capacités tactiques eu égard aux prédispositions de jeu personnelles. • Approfondir les techniques de base de l'entraînement psychologique |
| Filles: 12/13-16/17 ans Garçons: 14/15-18/19 ans (2 ^e phase pubertaire) | Entraînement de performance | <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer et stabiliser l'ensemble des facteurs de performance. • Passer progressivement des tournois juniors aux tournois adultes. |
| Filles: à partir de 16/17 ans env. Garçons: à partir de 18/19 ans env. (âge adulte précoce) | Entraînement de haut niveau | <ul style="list-style-type: none"> • Percer au niveau élite. • Stabiliser les facteurs de performance physiques et psychiques. • Disputer des tournois adultes. • Viser sa meilleure performance. |

Le moniteur/L'entraîneur

Analyse et objectifs d'apprentissage

Une analyse précise du jeu de tennis dans tous les domaines (technique – tactique – condition physique – mental) s'impose pour la définition des objectifs d'apprentissage. Les formulaires pour l'analyse de jeu sont disponibles sur la page d'accueil J+S www.jeunesseetsport.ch > Tennis > Documents à télécharger. En outre, certaines applications de smartphone rendent aujourd'hui de précieux services pour les diverses analyses tennistiques.

Le programme de formation, qui fait partie intégrante du cahier d'entraînement J+S Tennis, répertorie les thèmes pour l'enseignement aux débutants, aux avancés et aux bons joueurs de club. Il peut également être consulté sur Internet. Les thèmes sont complétés par le tableau ITN des pages 10-11 (jusqu'au niveau de jeu R3).

La formation est efficace à partir du moment où les moniteurs planifient, réalisent et évaluent l'enseignement de manière ciblée. Les objectifs d'apprentissage décrivent ce que les apprenants savent ou peuvent à la fin d'une période donnée ou quel état d'esprit ils doivent développer.

Les objectifs d'apprentissage doivent être si possible mesurables et toujours vérifiables. Exemple: Pouvoir placer la balle selon une tactique adéquate. Lorsque les conditions et le critère d'appréciation peuvent être clairement définis ou ne sont pas importants, la version courte (contenu et comportement final) suffit pour décrire un objectif d'apprentissage. Exemple: Connaître le principe de jeu «rouge – jaune – vert».

Exemples d'objectifs pour une leçon

Compétence tactico-mentale – Tactique

- Jouer systématiquement sur le côté faible de l'adversaire.
- Pouvoir attaquer à partir de l'échange.
- Pousser l'adversaire à la faute.

Compétence de coordination – Technique

- Pouvoir réaliser avec assurance le service slicé.
- Pouvoir effectuer régulièrement un retour de service au-delà de la ligne de service.

Potentiel émotionnel – Force mentale

- Pouvoir visualiser une action pendant la pause entre les points.
- Pouvoir se calmer sciemment après une faute.

Potentiel de condition physique – Condition physique

- Pouvoir renvoyer des amorties.
- Pouvoir servir rapidement.

Exemples d'objectifs pour une saison

Capacité tactico-mentale – Tactique

- Jouer différentes situations de jeu.
- Reconnaître les points forts et les points faibles de l'adversaire et appliquer en conséquence différents concepts.
- Réagir avec assurance et précision aux actions difficiles de l'adversaire.
- Faire ressortir ses propres points forts et les exploiter.
- Jouer intelligemment sous pression du temps.

Capacité de coordination – Technique

- Connaître le plus grand nombre possible d'exécutions techniques et les varier.
- Connaître et maîtriser les détails des exécutions techniques.
- Garder les bons appuis dans les situations difficiles.

Potentiel émotionnel – Force mentale

- Pouvoir se concentrer, même dans des situations difficiles.
- Jouer ici et maintenant.
- Connaître et appliquer les trois techniques de base de l'entraînement psychologique (visualisation, monologue intérieur, respiration)

Potentiel de condition physique – Condition physique

- Pouvoir jouer de longs matchs, voire plusieurs matchs, le même jour.
- Être capable d'accélérer ou de freiner au maximum les balles.
- Pouvoir servir le plus rapidement possible et renvoyer des balles extrêmes.
- Connaître et appliquer différentes mesures susceptibles de favoriser la récupération.

Planification et périodisation

Il convient, pour une efficacité optimale de l'entraînement, de définir soigneusement les objectifs, les contenus et les méthodes d'entraînement par rapport à tout un chacun.

Démarche

- Procéder à une analyse précise, globale mais adaptée.
- Fixer des objectifs, des étapes intermédiaires et des moments forts.
- Planifier à court, moyen et long termes; définir des périodes.
- Réaliser des entraînements.
- Multiplier les contrôles de la matière apprise.
- Modifier, adapter ou redéfinir les objectifs en fonction de la situation.

Périodisation

| Période (Durée) | Contenus/Accents |
|---------------------------------------|--|
| Période de préparation (2-5 semaines) | <ul style="list-style-type: none">• Apprentissage de la technique.• Désapprentissage et réapprentissage éventuels de la technique.• Développement des bases avant tout dans les domaines de la force et de l'endurance. |
| Période de compétition (4-8 semaines) | <ul style="list-style-type: none">• Accent sur les tournois et les matchs.• Pauses en quantités suffisantes.• Entraînement tactique.• Entraînement de situations de match.• Vitesse.• Force-vitesse.• Détente. |
| Pause (1-3 semaine[s]) | <ul style="list-style-type: none">• Pas de tennis.• Autres sports.• Mesures de récupération. |

Il convient, pour chacune de ces périodes, de travailler selon une intensité adéquate l'endurance et le renforcement de la musculature de soutien, sans pour autant négliger l'étirement régulier et l'entraînement des qualités de coordination.

Recommandations

- Etablis, deux fois par année, une planification. Rappelle-toi que les tournois constituent des moments forts. Choisis-les avec soin.
- Vise, lors de la planification des tournois, un rapport victoire/défaite (win-loss-ratio) 2:1.
- Recherche à adopter le rythme suivant pendant la phase de compétition: deux week-ends de tournoi, un week-end de pause.
- Apprends aux enfants et aux adolescents à tenir un cahier d'entraînement.
- Planifie, deux ou trois fois par année, une pause tennistique d'une à trois semaines.
- Intègre les jeunes et leurs parents à la planification.
- Utilise le Swiss Tennis Player Development comme aide de planification.

Enseignement

Les coups sont enseignés de manière à permettre au joueur de résoudre certaines tâches.

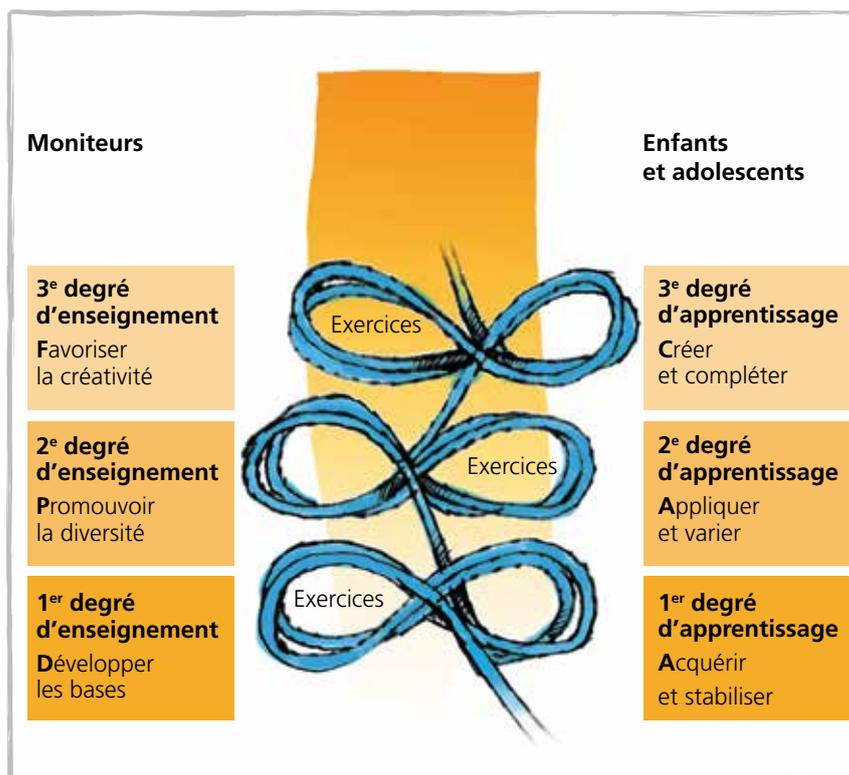


Fig. 16: Degrés d'apprentissage et d'enseignement, d'après le Manuel clé Jeunesse+Sport, p. 36

La marche à suivre pour planifier une leçon est précisément décrite et schématisée dans le manuel clé J+S. L'idée de la méthode G-A-G (global-analytique-global) a, quant à elle, été présentée lors des cours précédents.

Recommandations

- Apprends aux juniors à s'échauffer seuls.
- Demande, si possible, aux joueurs de commencer l'échange par un service.
- Harmonise les exercices des trois parties G-A-G.
- Tiens compte des trois degrés d'enseignement et d'apprentissage
 1. Développer les bases – Acquérir et stabiliser
 2. Promouvoir la diversité – Appliquer et varier
 3. Favoriser la créativité – Créer et compléter
- Demande aux joueurs de disputer des points à chaque leçon!
- Choisis des exercices qui se rapprochent le plus souvent de la situation de match... avec la même fascination et le même suspense qu'en tournoi.



Fig. 17: Dialogue entre l'entraîneur et la joueuse

Comportement d'un bon entraîneur

Différents facteurs influencent le comportement d'un entraîneur et font en sorte qu'il est plus ou moins bon: sa compétence (formation, préparation et réflexion), ses qualités et son style de direction, les caractéristiques que présentent les joueurs.

Sur la base des observations et des interviews faites avec de bons entraîneurs (Würth, 2004), nous pouvons dire que ceux-ci:

- recherchent autant le développement de la performance qu'un bon climat social;
- multiplient les instructions et les explications pendant l'entraînement;
- préfèrent donner régulièrement de petites explications, plutôt qu'une longue explication de temps à autre;
- donnent des feed-back positifs et stimulants;
- choisissent des paroles encourageantes pour corriger et donner des instructions après une faute;
- créent ainsi un climat propice à l'apprentissage.

Un bon entraîneur crée un climat d'apprentissage optimal, définit des objectifs d'apprentissage adéquats et choisit des exercices judicieux. Les joueurs qui pensent uniquement compétition profitent eux aussi d'une ambiance agréable à l'entraînement.

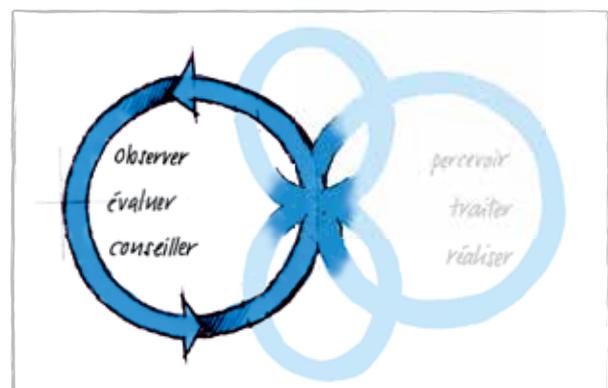


Fig. 18: Le processus d'enseignement, d'après le Manuel clé Jeunesse+Sport, p. 14

Des entraîneurs crédibles...

- ... encouragent et réconfortent!
- ... éclairent et structurent!
- ... aident et soutiennent!
- ... sont ambitieux mais ne courent pas après la gloire!
- ... effacent les doutes et motivent!
- ... sont présents et pleins d'énergie!

(Hotz, 2002)

Exercices relatifs à la compétence tactico-mentale

Dans l'entraînement tactique, les joueurs apprennent à sélectionner l'action la plus efficace et à l'appliquer à bon escient. Les moniteurs doivent plutôt enseigner des idées, des phases de jeu et des concepts de jeu que des coups.

Amélioration de la capacité d'action – Percevoir, traiter, réaliser

Percevoir les informations:

- Observer le partenaire (technique et/ou tactique): annoncer comment il jouera (anticiper).
- Ecouter l'impact de la balle chez les deux joueurs ou observer la trajectoire de la balle.
- Percevoir sa position sur le court, la force de sa prise, sa tension ou contraction musculaire, sa respiration.
- Ne regarder que la balle, voir tous les détails.
- Mimer un échange de balle sans balle.

Traiter les informations:

- Répondre avec l'effet contraire (p. ex. top spin sur slice) ou mettre peu d'effet s'il y a déjà peu d'effet.
- Déclarer son intention.
- Dire si la situation est facile ou difficile.
- Annoncer: rouge, jaune, vert (cf. Tennis – Comprendre et enseigner, Principe de jeu «rouge – jaune – vert»).
- Décider – Exercices «Si... alors»: souvent l'erreur tactique est commise sur l'avant-dernière balle.

Réaliser les informations:

- Sentir le coup (impression générale): est-il facile ou nécessite-t-il beaucoup de force?
- Prendre conscience d'un détail technique et le vérifier: p. ex. position des pieds, équilibre, mouvement de préparation, déplacement du poids du corps, décontraction, accompagnement en fin de geste, prise.
- Percevoir la situation tactique.

Amélioration de la compétence tactico-mentale

Percevoir et traiter le résultat:

- Jouer sur une cible en se fixant divers objectifs (personnels). Constaté le résultat. Le coup s'est-il déroulé comme prévu (direction, longueur, hauteur, vitesse, effet)? Y a-t-il eu des écarts par rapport à l'objectif visé?
- Se baser sur le résultat pour définir l'objectif suivant. Jouer de manière identique, plus décontractée, avec plus d'effet, plus haut; accélérer plus/moins, etc.
- S'évaluer de manière réaliste (p. ex. impact, force, équilibre).

Placer la balle et...

- jouer dans une zone = pas au milieu du court;
- jouer des balles de bonne longueur, indiquer les zones;
- jouer dans les coins extrêmes, indiquer les directions.

3 contre 1:

Le moniteur distribue les balles → diverses situations:

- Lob.
- Amortie.
- Balle rapide.
- Balle courte.

Théorie puis pratique:

- Discuter sur le court de situations diverses et de leurs éventuelles solutions; les réaliser.
- Apprendre à jouer l'avant-dernière balle.

Jouer en 4, 6, 7 et 11 points:

- Jouer deux fois en CD croisé puis longline ou jouer longline à partir d'un duel de balles croisées.
- Jouer le retour de service depuis l'extérieur du court.
- Contourner le revers et jouer uniquement des coups droits.
- Jouer croisé en revers → contourner le revers et jouer un CD.
- Jouer trois ou quatre fois chacun depuis le milieu du court; dès qu'une balle est jouée dans un angle, déclencher le point dans tout le court.
- Chercher le point sur une balle plus courte.

Entraînement aux pronostics:

- Regarder combien de services sur les dix premiers atterrissent dans le court.
- Accorder un avantage 30-0. Qui gagne et quel est le résultat?

***Ne te contente pas de dire aux enfants
et aux adolescents de se concentrer;
donne-leur des tâches concrètes.***



Fig. 19: Se concentrer sur la balle

Formes de jeu:

- Disputer des points: si l'adversaire ne peut plus atteindre la balle → 3 points.
- Distribuer des cartes avec différents scores; choisir une carte avant chaque point, définir la tactique et jouer en conséquence.
- Jouer 2 sets de 11 points: pour le 1^{er} set compter les points en partant de 0-0; pour le 2^e set partir de 11-11 et compter les points en sens inverse.

Disputer des points et...

- jouer souvent sur le côté le plus faible;
- attaquer souvent avec des balles plus longues et plus courtes;
- attaquer souvent et chercher à marquer le point au filet;
- jouer souvent des contre-pieds;
- attirer souvent l'adversaire au filet puis le lobber;
- jouer souvent des amorties;
- attaquer souvent directement après le service.

Entraînement ici et maintenant:

- Demander aux joueurs de noter ce à quoi ils pensent sur le moment.
- Jouer un match de 10' sous la forme d'un jeu décisif.
- Se concentrer sur la respiration (cf. Techniques de base de l'entraînement psychologique).

Entraînement «une seule et unique chance»:

- Une seule balle = jouer une balle de match, continuer ensuite comme tout autre exercice.

Intégration de facteurs perturbateurs:

- Bruit, corde cassée, spectateur, parents, balles usées, etc.

Recommandations:

- Entraîne régulièrement le changement de direction.
- Choisis, dans des situations difficiles, une réponse simple.
- Veille à la qualité.
- Intègre souvent le service et le retour de service à l'entraînement.
- Note que le meilleur entraînement est le jeu, voire le match.

Entraînement avec de grands groupes

Un entraînement avec 6-8 personnes sur deux courts peut se révéler aussi intense et bénéfique qu'un entraînement avec 4 personnes sur un court, à condition toutefois que l'organisation soit adaptée en conséquence.

Plus le moniteur/l'entraîneur doit gérer de courts, mieux il doit se préparer.

Conseils pour des entraînements avec de grands groupes:

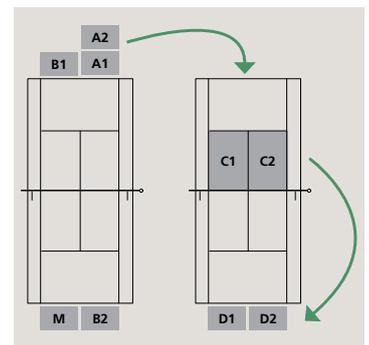
- Définir là encore impérativement un objectif d'apprentissage précis avant la leçon.
- Planifier uniquement 3-4 thèmes par unité pour réduire au maximum les explications.
- Engager un assistant (peut être un joueur) p. ex. pour distribuer les balles.
- Se positionner de manière à avoir une vue d'ensemble et un contrôle.
- Garantir un certain équilibre entre les différentes formes d'entraînement (circuit, colonne et jouer ensemble).
- Se préparer à l'absence d'un joueur et à l'éventualité d'un nombre de joueurs impairs?
- Prévoir suffisamment de temps aux différentes stations ainsi que du temps pour les pauses et les changements.
- Concevoir les stations, dans les entraînements en circuit, par rapport aux courts, aux joueurs ou aux tâches.
- Garder les formes d'organisation bien rôdées pendant plusieurs leçons pour perdre ainsi moins de temps (explications).
- Mettre les joueurs au filet toujours du même côté (pour des raisons de sécurité).
- Veiller à alterner les partenaires dans les groupes homogènes.
- Avec de grands groupes et plusieurs courts à disposition, l'entraîneur a diverses possibilités: changer les joueurs deux par deux (circuit), individuellement (circuit), trois par trois ou quatre par quatre (changer de court). A noter que les changements individuels prennent beaucoup de temps et devraient, de ce fait, être évités.

Entraînement avec 8 joueurs (2 courts)

Thème de la leçon: attaquer

Objectif: acquérir/appliquer la compétence technico-coordonnative pour l'attaque

- 1: B1 et B2 jouent des situations rouges croisé
- 2: A1 et A2 avec moniteur, contourner le revers croisé, avec tâche supplémentaire, entraînement en colonne
- 3: C1 et C2 longline au filet (1^{re} volée longue derrière les carrés de service, puis fin du point libre, 1:1 et 2:2 possibles)
- 4: D1 et D2 passings longline et lob (1:1 et 2:2 possibles)

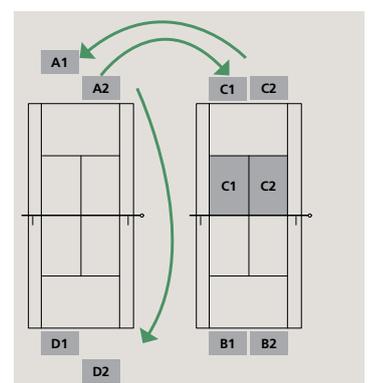


Changement deux par deux: 4 changements dans le sens des aiguilles d'une montre après env. 10-15'/changer également de position à droite et à gauche sur le court 2.



Objectif: acquérir/appliquer la perception externe pour les situations d'attaque

- 1: A1 et A2 (en alternance); initiative depuis le milieu du court en contournant le revers et attaque en fonction de la situation, puis disputer des points
- 2: D1 et D2 (en alternance) disputent des points contre A1/A2 (à partir de situations rouges)
- 3: Double B1 et B2 contre C1 et C2 avec récompense pour les points directs



Changement quatre par quatre: pour que tous les joueurs se soient affrontés une fois, maintenant A contre D.

Changement interne A et D après 10', changement de court après 20'.



Fig. 20: Discussion entre les partenaires de double pour se mettre d'accord

Jouer en double

Jouer à quatre sur un court, c'est la garantie de vivre des instants doublement plus intenses. Les échanges sont, en règle générale, courts. De fait, ils obligent les joueurs à communiquer entre eux, à s'encourager mutuellement. Un vrai jeu d'équipe!

Le cahier pratique n° 55 de la revue mobile présente sur 16 pages de nombreux exercices de double et prodigue de multiples conseils. Il peut être téléchargé sous: www.mobilesport.ch



Utilisation de la vidéo

La technique vidéo a énormément évolué au cours de ces dernières années. La question se pose toutefois de savoir quels sont les avantages et les inconvénients de son utilisation dans le cadre de l'enseignement?

L'utilisation de la vidéo a presque toujours pour objectif de comparer une valeur effective actuelle (image externe) avec la représentation mentale de l'athlète (image interne) et la technique visée. Il s'agit alors, à travers certaines modifications ou précisions, de minimiser les différences constatées entre les deux. Résultat: une conception beaucoup plus efficace non seulement de l'entraînement de la condition physique ou de l'entraînement technique de tennis sur le plan de la motricité sportive, mais encore de la tactique ou du mental. A noter toutefois que sans technique précise, l'effet d'apprentissage diminue radicalement.

Avantages

L'utilisation de la vidéo permet:

- de consolider ce que l'entraîneur demande;
- d'avoir une fonction d'activation et d'accroître la motivation;
- de cibler l'attention;
- de faire des comparaisons immédiatement ou ultérieurement avec d'autres joueurs et peut porter ses fruits plus tard;
- d'accélérer la rééducation après une blessure;
- de fragmenter, de ralentir, de découpler des processus complexes, etc.

Inconvénients

- Frais d'acquisition relativement élevés.
- Préparation et suivi de l'enseignement qui demandent un grand investissement au niveau du temps.
- Maîtrise du logiciel et du matériel assez laborieuse.
- Difficulté pour certains à se voir sur un écran et à voir leur technique commentée devant tous.
- Risque d'assimiler la vidéo à une télévision et d'engendrer une attitude de consommation passive.

Psychologie de l'apprentissage

Selon certaines études (Edelmann, 1994), nous retenons et apprenons effectivement 10 % de ce que nous lisons, 20 % de ce que nous entendons et 30 % de ce que nous voyons. En combinant l'ouïe et la vision, nous pouvons espérer arriver à un résultat d'environ 70 %, voire de 80 % si la personne dit elle-même quelque chose. Et si nous faisons en plus nous-mêmes les choses, ce chiffre peut même atteindre 90 %. L'utilité de la vidéo va donc de soi.

En résumé: L'utilisation de la vidéo permet des feed-back différenciés, mais implique également davantage de travail.

Bibliographie

- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). (2002). *Tennis – Comprendre et enseigner*. Macolin: OFSPO
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2009). *Physis – Exemples pratiques*. Macolin: OFSPO
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2009). *Physis – Bases théoriques*. Macolin: OFSPO
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). (2010). *Psyché – Bases théoriques et exemples pratiques*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). (2009). *Manuel clé Jeunesse+Sport*. Macolin: OFSPO.
- Bühler, J. (2012). *Swiss Tennis Player Development – Bases psyché*. Bienne: Swiss Tennis.
- Edelmann, W. (1994). *Lernpsychologie, 4^e édition*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Hotz, A. (2002). Coaching – un défi fascinant – qui dépasse les frontières du sport. *Mobile*, 5/02; pages 8/9; Macolin: OFSPO.
- Linder, B. (2012). *Swiss Tennis Player Development – Bases condition physique*. Bienne: Swiss Tennis.
- Loehr, J. E. (2000). *Die neue mentale Stärke: sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung*. Munich: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
- Mechling, H. & Carl, K. (2003). Sportliche Technik. In P. Röthig & R. Prohl (éd.), *Sportwissenschaftliches Lexikon* (p. 588). Schorndorf: Hofmann.
- Nideffer, R. M. (1976). *The Inner Athlete*. New York: Thomas Crowell.
- Paganini, P. (2005). *Documents didactiques de la formation des entraîneurs de condition physique Swiss Tennis* (documents inédits). Bienne. Swiss Tennis.
- Stentenbach, K. (2012). *Swiss Tennis Player Development – Bases tactiques et techniques*. Bienne: Swiss Tennis.
- Würth, S., Pfeffer, I., & Alfermann, D. (2004). Die subjektive Wahrnehmung der Trainer-Athlet-Interaktion in Individualsportarten und Mannschaftsspielen. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 11, 24-32.

Auteurs: Jürg Bühler, Marcel Meier, Matthias Rudin
Collaborateurs: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Beni Linder, Peter Frey, Angel Sulleiro,
Ariane Weber, Martin Golser, Kai Stentenbach, Stefan Schwestermann,
Olivier Mabillard
Traduction: Service linguistique de l'OFSP

Photos: Ueli Känzig, Freshfocus
Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2014

Editeur: Office fédéral du sport OFSP,
en collaboration avec la Fédération suisse de tennis Swiss Tennis
Internet: www.ofspo.ch, www.jeunesseetsport.ch
Distribution: dok.js@baspo.admin.ch
N° de commande: 30.771.720 f

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme que ce soit,
totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention
des sources.