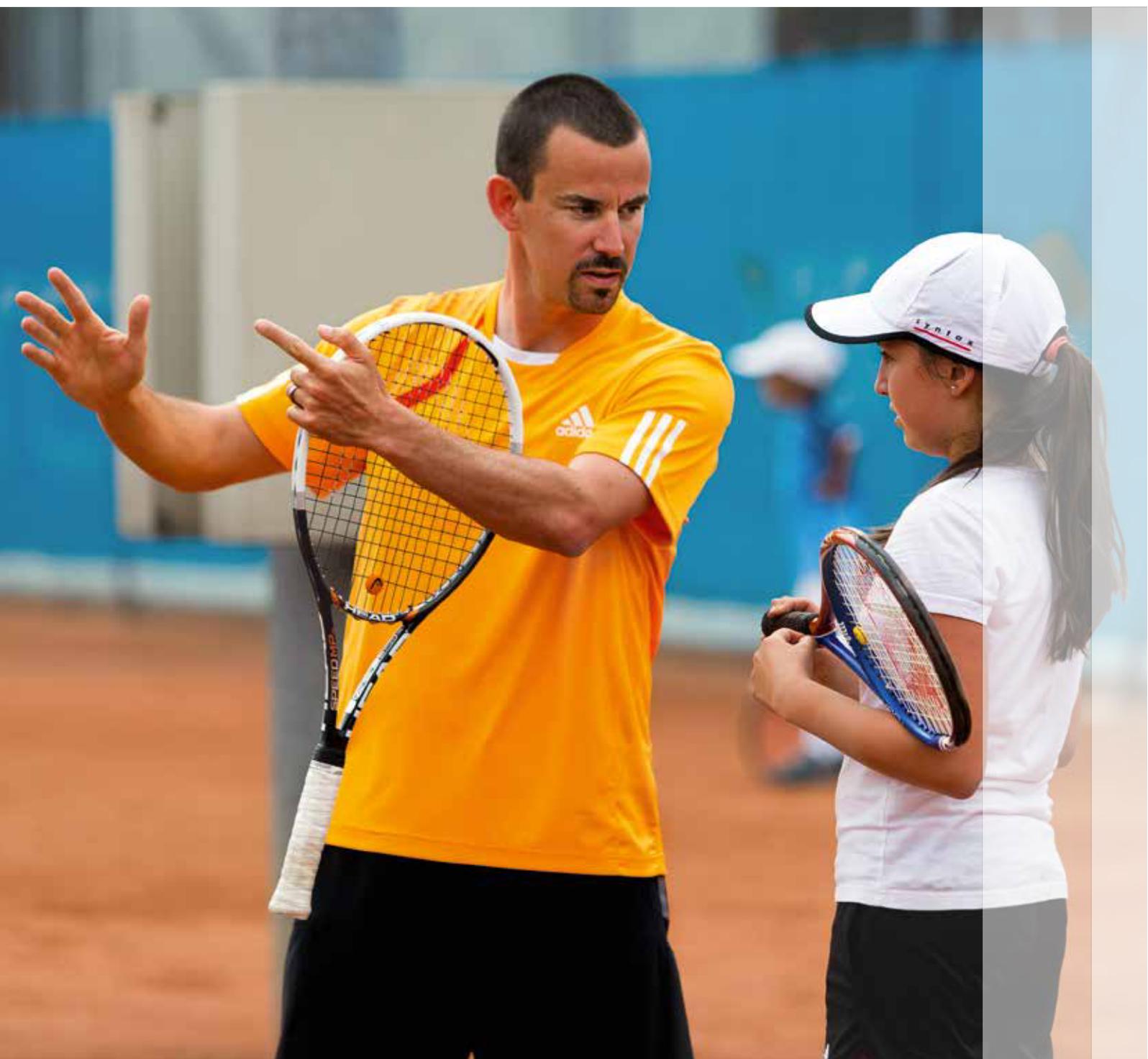


# Tennis

## Comprendre et enseigner





## Sommaire

<b>Comprendre le tennis</b> .....	2
Le jeu n'est pas innocent! .....	2
Profil d'exigences .....	5
Conditions cadre .....	6
La progression tennistique .....	7
 <b>Concept pédagogique</b> .....	9
Groupes cibles .....	9
Analyse et planification .....	11
Coaching .....	13
 <b>Concept de motricité sportive</b> .....	15
Capacité tactico-mentale .....	15
Capacité de coordination .....	20
Potentiel émotionnel .....	24
Potentiel de condition physique .....	28
 <b>Concept méthodologique</b> .....	30
Enseigner le tennis .....	30
Caractéristiques d'un bon enseignement .....	33
Global – Analytique – Global (GAG): Généralités .....	35
Exemple de leçon .....	39
Possibilités d'organisation de l'enseignement .....	40
Zones cibles pertinentes .....	42
Simplifier et complexifier .....	43
Déceler les fautes – Effectuer les corrections nécessaires .....	44
Moyens d'enseignement .....	46
Bibliographie .....	48



Conseils pour l'enseignement du tennis



Renvoi à un site web



Plus d'informations dans le manuel clé

La présente brochure complète le manuel J+S Tennis et permet d'acquérir les connaissances de base pour l'enseignement du tennis. Elle est le fruit de l'étroite collaboration avec Swiss Tennis.

De nombreux spécialistes du tennis ont, par leurs remarques et leurs suggestions, contribué à son élaboration. Nous leur adressons ici un grand merci.

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.

# Comprendre le tennis



## Le jeu n'est pas innocent!

«Ce n'est qu'un jeu», dit-on parfois lorsqu'il s'agit d'atténuer la portée d'un acte, suggérant par là même la futilité et la fugacité de ce qu'on croit être amusement et récréation uniquement. Jouer ne serait donc guère important, tout juste bon à procurer du plaisir ou à passer le temps agréablement.

L'inconscient collectif se nourrit d'ailleurs passablement de cette vision du monde où le sérieux et le grave prennent forcément l'ascendant sur le frivole et le juvénile. Le jeu n'est-il pas destiné d'abord à l'enfant ignorant des réalités adultes?

L'histoire a longtemps cautionné cette fausse appréhension d'une activité pourtant intimement liée à l'évolution humaine. Rares sont en effet les historiens qui ont porté un regard différent sur la pratique ludique avant que Johann Huizinga ne publie en 1938 son désormais célèbre *Homo ludens*. Depuis, l'histoire a revu ses finalités. Alors que la psychologie affirmait le rôle primordial du jeu dans le développement intellectuel et moteur de l'enfant, elle démontrait de son côté l'implication directe de celui-ci dans le processus culturel des diverses civilisations.

Le jeu, et par conséquent, le tennis se situent à la croisée des contraires:

- Concentration et distraction
- Plaisir et déception
- Attaque et défense
- Action et réaction
- Défaitisme et enthousiasme
- Liberté et réglementation
- Jugement des autres et expérience personnelle
- Finalité et hasard
- Succès et échec

### **Le principe du jeu**

Le tennis, joué en simple ou en double, est un jeu passionnant. Le principe du jeu consiste à envoyer la balle, au moyen d'une raquette, par-dessus le filet dans la surface de jeu de l'adversaire dans le but

- d'éviter de perdre des points;
- de mettre l'adversaire en difficulté pour préparer ses propres points ou de l'amener à perdre des points;
- de marquer directement des points.

Selon le niveau de jeu et le type de joueur, certains de ces buts primeront les autres.

### **Quelques motivations**

Le tennis est l'un des sports les plus appréciés à l'heure actuelle. Les motivations qui incitent à sa pratique sont multiples:

- **Vivre des expériences et découvrir:** acquérir des expériences motrices et corporelles; goûter au tennis et se familiariser avec lui.
- **Créer de la beauté:** accomplir des actions esthétiques; rechercher un beau style tennistique.
- **S'exercer et progresser:** s'entraîner systématiquement; accomplir des performances sportives; tester ses limites et les respecter.
- **Se mesurer et affronter:** prendre des risques; se mesurer et rivaliser; jouer contre et lutter.
- **Participer et collaborer:** vivre un rôle dans une communauté; avoir l'esprit d'équipe, jouer avec l'autre.
- **Etre bien dans sa peau:** jouer par goût de l'effort physique; compenser les fatigues ou le stress de la vie de tous les jours; développer ses capacités physiques (fitness) et améliorer son bien-être.



#### **Une curieuse manière de compter**

Au 15<sup>e</sup> et au 16<sup>e</sup> siècles, on comptait déjà par 15. On suppose que cette manière de compter provenait d'une vieille unité monétaire française, le «gros denier tournois», frappé à Tours, qui valait 15 deniers au début du 14<sup>e</sup> siècle. Il était de tradition de limiter la mise à quatre gros deniers, ce qui était raisonnable vu les grosses pertes que les spectateurs subissaient par pur plaisir de parier.

## Profil d'exigences

Le tennis est un jeu complexe et sa complexité impose des exigences élevées aux joueurs.

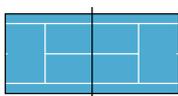
La compétence de match en tennis est un ensemble de prédispositions qui permet aux joueurs de satisfaire avec succès aux diverses exigences du jeu. Cette compétence est surtout déterminée par la façon dont les joueurs sont capables d'exploiter, de la manière la plus optimale possible, leur potentiel de condition physique et leur potentiel émotionnel ainsi que leur capacité de coordination et leur capacité tactico-mentale (cf. p. 15 et suiv. pour plus de détails).



Composantes de la performance sportive en tennis

## Conditions cadre

Les conditions cadre, appelées souvent aussi données objectives, sont des facteurs que ni les joueurs ni les moniteurs ne peuvent influencer. Ces données peuvent être limitatives et il est utile, si l'on veut mieux comprendre le tennis, de les connaître et de les intégrer de façon judicieuse dans le jeu et l'enseignement.



### Le terrain de tennis (rouge – orange – vert)

Les dimensions du terrain sont fixées par la Fédération internationale de tennis (simple: largeur 8,23 m – longueur 23,77 m; double: largeur 10,97 m – longueur 23,77 m). Le rapport entre la largeur et la longueur est de 1:3 pour le terrain de simple.



### La balle de tennis (rouge – orange – vert)

Les dimensions et le poids de la balle officielle sont également réglementés (diamètre: 6,54-6,86 cm; poids: 56,7-58,5 g). Mais, pour ralentir le jeu, on peut aussi utiliser des balles plus grandes (+ 5 %) et surtout des balles plus molles. Ces dernières conviennent particulièrement bien aux enfants et aux jeunes qui commencent le tennis.



### La raquette de tennis

Les dimensions de la raquette sont réglementées. Son poids varie entre 220 et 380 g environ. Sa longueur «normale» est de 68 cm. Les raquettes pour enfants sont plus courtes, plus légères et leur manche est nettement plus fin.



### Le cordage

Il existe des cordages en boyaux naturels et des cordages synthétiques. Un cordage plus souple permet de mieux accélérer la balle qu'un cordage rigide (effet de trampoline).



### Les règles du jeu

Les règles du jeu sont expliquées sur le site de Swiss Tennis ([www.swisstennis.ch](http://www.swisstennis.ch)).



Il est souvent utile, quand on enseigne à des enfants et à des jeunes, d'adapter les règles du jeu. Tu trouveras quelques idées pour ce faire dans la brochure «Formes de tournois» (chapitre 5 du manuel J+S Tennis) ainsi qu'à l'adresse [www.kidstennis.ch](http://www.kidstennis.ch).



### Les conditions cadre personnelles et sociales

Les conditions cadre personnelles et sociales sont décrites plus en détail dans le manuel clé J+S, au chapitre «Le concept de motricité sportive».



## La progression tennistique

### Développement du jeu

L'enseignement doit toujours être structuré de manière que le principe du jeu soit reconnaissable et puisse être expérimenté. Au niveau débutant, même s'il est simplifié, le jeu doit toujours laisser transparaître l'idée qui le sous-tend. Il est important que les élèves puissent, dès le début de l'apprentissage, ressentir la tension (réussir – ne pas réussir) et l'intensité dramatique du jeu, qu'ils soient fascinés, captivés et motivés par ce qu'ils découvrent. Les jeux doivent toujours être mis en scène de façon à confronter les élèves à des situations leur permettant de trouver et de tester des solutions qui leur conviennent.

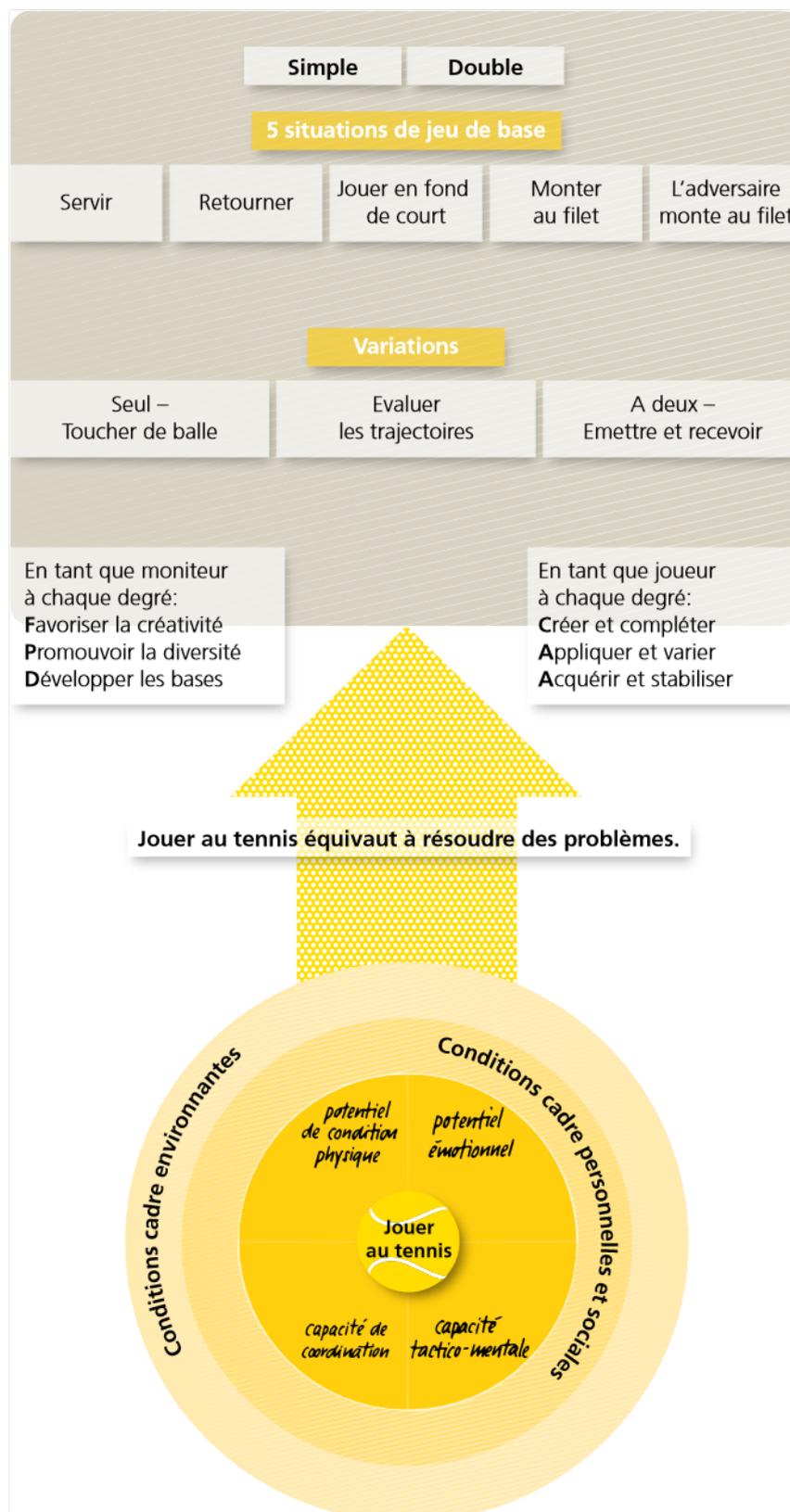
### Capacité de jeu

L'enseignement a pour but de développer, de façon individualisée, la capacité de jeu globale et le fair-play.



[www.swisstennis.ch](http://www.swisstennis.ch)

***L'idéal pour apprendre à jouer au tennis est de jouer. Le meilleur moyen d'améliorer la compétence de match consiste à disputer des points, des jeux, des sets, des matchs, cela sur des surfaces de jeu adaptées, avec des règles adaptées et du matériel adapté.***



# Concept pédagogique

Le concept pédagogique décrit la rencontre entre les apprenants et les enseignants, si possible dans un climat de dialogue à caractère partenarial.

Les enseignants peuvent avoir différentes casquettes (moniteur, coach, entraîneur ou professeur).



Pour pouvoir dispenser un enseignement tennistique ciblé, le moniteur doit connaître son groupe cible ainsi que ses motivations (cf. p. 5 ainsi que le manuel clé J+S).

## Groupes cibles

Nous distinguons clairement trois catégories, perméables, de groupes cibles.



### Débutants

Qui se lance dans un nouveau sport, est qualifié de «débutant». Généralement, celui-ci ne part pas de rien mais apporte avec lui un répertoire d'expériences motrices glanées au quotidien et issues d'autres sports.

Il s'agit pour le débutant de développer de nouveaux acquis puis de les consolider. A ce niveau, l'enseignement vise d'abord à éveiller l'enthousiasme pour le tennis. Les joueurs viennent à l'entraînement pour apprendre à jouer au tennis et découvrir ce jeu passionnant.



- Adapte le terrain et le matériel au niveau des joueurs. Laisse-les jouer sur le grand terrain à partir du moment où cela te semble judicieux.
- Mise sur la simplicité quand tu prépares ta leçon et veille à donner des consignes très précises. Fais souvent des démonstrations!
- Exerce sans cesse les cinq situations de jeu de base.
- Demande de temps à autre à tes élèves de jouer aussi de l'autre main. Montre-leur qu'il existe des coups à une ou à deux mains. Laisse-les choisir!
- Construis tes leçons d'après le principe GAG, demande souvent aux joueurs de changer de partenaire et fais-les jouer également en double.
- Tous les exercices doivent avoir un lien direct avec l'idée du jeu. Demande-toi pour chaque exercice si tes joueurs pourront ensuite mieux jouer.



### Avancés

Les joueurs viennent déjà à ton entraînement depuis quelques années. Ils aiment le tennis, ont du plaisir à y jouer et assistent volontiers à l'entraînement. Ils ont envie de s'améliorer. En disputant des matchs, ils ont appris ce que gagner signifie, mais aussi ce que perdre veut dire.



- Montre aux joueurs de nouvelles possibilités tactiques et corrige les lacunes techniques.
- Entraîne souvent avec les joueurs le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> services ainsi que le retour et laisse-les disputer des points à la fin de la leçon.
- Discute avec tes joueurs. Ils ont souvent une idée erronée de leur jeu. Ils tapent trop fort et jouent trop vite; ils accélèrent des balles jouées rapidement ou alors jouent près des lignes.
- Laisse-les aussi jouer en double.
- Organise en premier lieu l'entraînement; joue avec les joueurs uniquement dans certaines situations.



### Chevronnés

Dans un sport, les meilleurs sont qualifiés de chevronnés (en tennis nous parlons de bons joueurs de club). Ils sont en mesure de créer individuellement des formes de mouvement difficiles et de satisfaire à des exigences élevées d'un point de vue qualitatif. Ils disposent d'une large expérience qu'ils peuvent mettre à profit de manières variées et ciblées.



- Enseigne différents concepts de jeu!
- Va de temps à autre aussi voir des matchs et observe le comportement et le jeu de tes élèves! Les informations recueillies t'aideront à concevoir ton entraînement.
- Planifie sur le long terme et intègre les joueurs dans la planification.
- Recherche le contact avec d'autres moniteurs, entraîneurs ou enseignants et partagez vos expériences.



## Analyse et planification

### Analyse du jeu

Avant de planifier l'entraînement, il est nécessaire de procéder à une analyse du jeu et du groupe d'entraînement. Celle-ci sera effectuée, d'une part, par les moniteurs (vue extrinsèque) et, d'autre part, par les joueurs (vue intrinsèque). Ce n'est qu'après un échange de points de vue, lequel permettra d'obtenir un profil exact de la performance du moment, qu'une planification judicieuse de l'entraînement pourra alors être envisagée.

Si l'analyse d'une compétition garantit des résultats concluants, l'évaluation d'un match d'entraînement peut aussi, le cas échéant, se révéler efficace de cas en cas. L'analyse vidéo est toujours utile – quelle que soit la situation.

Une bonne analyse fait intervenir des critères clairement définis. Elle peut être complétée par des tests généraux et spécifiques concernant certaines composantes de la performance sportive. Voici quelques exemples tirés du profil d'exigences:

- Coordination – Technique: éléments clés, mouvements clés, certains types de coups.
- Tactique: concept de jeu, phases de jeu, comportement dans les cinq situations de jeu de base, évaluation du risque.
- Condition physique: force, vitesse, endurance, souplesse.
- Emotions – Force mentale: gestuelle, monologues, comportement durant les pauses lors des matchs.
- Environnement: aspects sociaux, gestion des compétitions, connaissance des règles de jeu.



### Analyse du jeu

- Essaie de te faire une idée globale du jeu de tes joueurs.
- Ne prête pas uniquement attention aux mouvements (à la technique), mais sois aussi attentif au résultat (dans le filet, en dehors du terrain, trajectoires trop tendues).
- Tire un parallèle avec les prédispositions et les objectifs des joueurs.

### Marche à suivre lors de la planification de l'entraînement

- Effectuer une analyse pour connaître le niveau de performance du moment des joueurs.
- Formuler des objectifs d'apprentissage adéquats.
- Définir des objectifs à court, à moyen et à long termes en accord avec les enfants ou les jeunes.
- Procéder à une planification de l'entraînement et la documenter (cahier d'entraînement J+S).
- Planifier et réaliser des leçons émaillées d'exercices adéquats.
- Evaluer les entraînements et émettre des réflexions. Comparer les nouveaux acquis avec les anciens.
- Modifier, adapter ou redéfinir les objectifs ... si nécessaire.

## Discussion du jeu

La communication est l'essence même de la discussion! Si ce qui est dit est important, comment cela est dit l'est aussi. La communication entre les moniteurs et les joueurs consiste à transmettre des informations et à aborder non seulement les points forts, mais encore les points faibles. L'art de communiquer est de bien se faire comprendre ainsi que de se témoigner confiance. En outre, la critique n'est pas faite pour remettre en question l'interlocuteur ou pour le blesser. Elle doit être constructive et viser des améliorations.

La discussion peut être divisée en trois parties et quelques règles de jeu s'avèrent utiles lors de sa préparation:

### 1. Début de la discussion: Sois honnête

Commence la discussion sur une note positive. Montre-toi reconnaissant envers ton joueur pour son engagement et sa prestation. Evite les banalités.

### 2. Image que j'ai de moi – Image que l'on a de moi: Laisse le joueur évaluer lui-même sa performance

Pose des questions concrètes de manière que le joueur puisse évaluer sa performance. Par exemple:

- De quoi es-tu fier?
- Qu'as-tu particulièrement bien réussi?
- Que ferais-tu de nouveau ainsi?

Mais soulève aussi des points qui n'ont peut-être pas donné entière satisfaction:

- Qu'as-tu moins bien réussi?
- Que ne ferais-tu plus ainsi?
- A quoi attribues-tu cela?

En qualité de moniteur, apporte, si nécessaire, des compléments utiles aux réponses, et fais part de tes observations à ton joueur. Cela est important pour obtenir une image réciproque, objective et globale du match.

### 3. Objectif: Apprends à ton joueur à réfléchir par lui-même

Donne la possibilité à ton joueur de choisir des objectifs. Pose-lui des questions pertinentes, telles que:

- Où vois-tu encore des possibilités de t'améliorer?
- Que vas-tu changer à l'avenir?
- Que fais-tu pour être sûr de réussir?

Conviens ensuite avec ton joueur d'objectifs concrets pour la prochaine période d'entraînement. Assure-toi qu'il partage ces objectifs et les accepte. Fais-lui comprendre que tu es persuadé qu'il va les atteindre. Montre-lui que tu te réjouis d'une évolution positive.



- Accorde-toi suffisamment de temps pour préparer l'entretien et choisis un endroit calme.
- Prends ton interlocuteur au sérieux et respecte-le.
- Prête-lui une oreille attentive et montre-toi compréhensif.
- Evite la forme interrogative «pourquoi?» – elle ne suscite souvent qu'une justification.

## Coaching

Idéalement le moniteur J+S accompagne les enfants ou les jeunes régulièrement aux matchs où il assume le rôle de coach.

### Entraîneur ou coach

Si l'entraîneur aspire à une amélioration à long terme (développement de la performance), le coach, lui, essaie d'aider les joueurs à obtenir la meilleure performance possible du moment (recherche de la performance).

Le coaching a pour objectif d'influencer le comportement des joueurs de manière qu'ils réalisent la performance optimale au moment souhaité. Le coaching est surtout une question de psychologie (p. ex. stimuler la confiance en soi, penser de manière positive) et de conduite.

*«Dans le coaching, il est souhaitable d'utiliser des commitments.»*

### Compétences du coach

#### Compétence personnelle – Comment je suis

- Maîtrise de soi (contrôle des émotions et des pensées)
- Motivation personnelle élevée
- Résistance au stress (endurance psychologique)
- Patience
- Flexibilité et esprit d'ouverture par rapport aux nouveautés
- Créativité
- Capacité d'autocritique

#### Compétence de direction – Comment je dirige

- Capacité d'émettre une critique adaptée à la situation
- Objectivité en matière de consignes
- Aptitude à rechercher des solutions lors des corrections
- Capacité d'informer de manière succincte
- Aptitude à motiver

#### Compétence dans le sport – Ce que je sais et ce dont je suis capable

- Connaissance approfondie de divers éléments: technique, tactique, condition physique et psyché
- Connaissance des règles de jeu
- Connaissance de diverses stratégies destinées à résoudre des problèmes
- Capacité analytique

#### Compétence sociale – Comment je me comporte avec les autres

- Respect envers les joueurs, les adversaires et les arbitres
- Capacité de créer un climat d'apprentissage favorable (cf. manuel clé J+S, chapitre «Le concept pédagogique»)
- Capacité d'adapter son «rapport avec autrui» en fonction de l'âge
- Disposition à apporter un soutien
- Confiance, honnêteté, ouverture et intuition



### Coaching avant la compétition

- Conçois le dernier entraînement de manière qu'il soit une réussite, veille à une bonne ambiance.
- Récolte des informations concernant la compétition à venir (terrain, ravitaillement, balles).
- Définis une stratégie avec ton joueur.
- Laisse les joueurs contrôler le matériel.
- Veille à ce que ton joueur se nourrisse correctement.
- Organise un échauffement approprié.

### Coaching pendant la compétition

- Coache uniquement si tu en as le droit (interclubs juniors, interclubs).
- Donne des consignes précises et évite les banalités, telles que «concentre-toi!», «c'est bien!», «ça ne fait rien!».
- Garde le contact visuel.
- Calme ton joueur ou encourage-le.
- Etablis des statistiques qui soient à propos.
- Laisse les joueurs assurer le ravitaillement.

### Coaching après la compétition

- Conduis la discussion d'après-match sur la base des objectifs convenus ensemble.
- Accorde-toi suffisamment de temps pour l'entretien avec ton joueur et prête à ce dernier une oreille attentive.
- Laisse suffisamment de temps au joueur après une défaite jusqu'à la discussion d'après-match.

### Un bon coach

- ... garantit une préparation optimale;
- ... montre aux joueurs ce qu'il faut faire pour réussir;
- ... pense positivement;
- ... se comporte de manière exemplaire;
- ... veille à ce que les joueurs réfléchissent par eux-mêmes;
- ... prend suffisamment de temps.

# Concept de motricité sportive

## Capacité tactico-mentale



La capacité tactico-mentale est la faculté d'adapter en tout temps son comportement à celui de l'adversaire de façon à pouvoir prendre l'avantage sur lui lors d'un match. La tactique dépend donc non seulement des capacités ou des habiletés du joueur et de celles de son «adversaire», mais encore du score et de l'environnement. Les qualités cognitives sont les conditions nécessaires à toute action tactique (cf. le manuel clé J+S 2016, pp. 22-24).

L'action tactique ne dépend pas du niveau de jeu; même les débutants doivent avoir une tactique ou du moins une intention.

Le développement du sens tactique dépend étroitement de celui des facultés intellectuelles des enfants et des jeunes. Avec des enfants de 7 à 10 ans, le sens tactique doit être développé moyennant des situations de jeu simples et claires. Avec des enfants de 10 à 12 ans, il est possible, étant donné leur meilleure capacité d'abstraction, d'introduire et de mettre en pratique certaines bases tactiques. Chez les 12 à 14 ans, le développement intellectuel est à son niveau optimal eu égard à cet apprentissage; à ce stade, toutes les bases tactiques peuvent et doivent être acquises et appliquées.

### Stratégie

Planification à long terme, p. ex. acquérir de nouvelles connaissances à ce sujet, disputer des matchs ou gagner en montant constamment au filet.

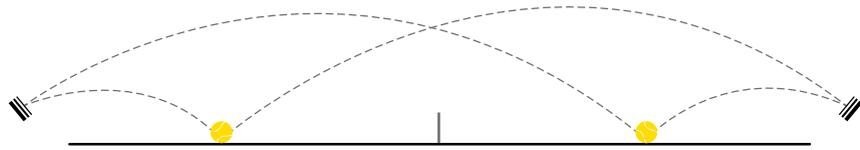
### Tactique

Planification à court terme d'actions dans le but de concrétiser une intention stratégique, c.-à-d. de prendre une décision dans une situation précise. Au tennis, cela revient à décider ce qu'il faut faire de la balle ici et maintenant, p. ex. l'accélérer, la ralentir, exploiter les angles ou loper.

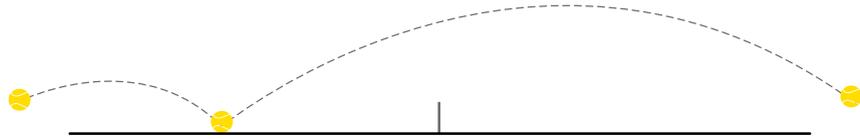
## Trajectoires

### Aller-retour – Question-réponse

Lorsque deux joueurs échangent des balles en coup droit et en revers depuis la ligne de fond, les trajectoires, vues de côté, se présentent comme suit:

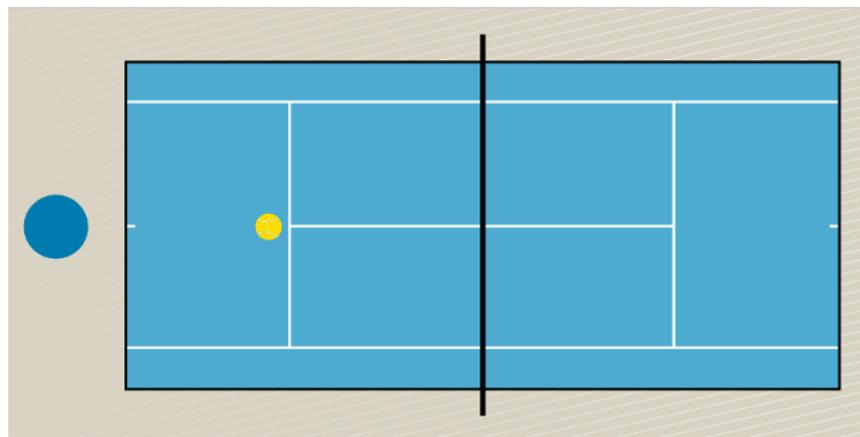


Les trajectoires sont notamment déterminées par la résistance de l'air et le vent, l'attraction terrestre influencée par l'altitude, le type de surface, ainsi que la direction de la balle en hauteur et en largeur, sa vitesse et sa rotation.



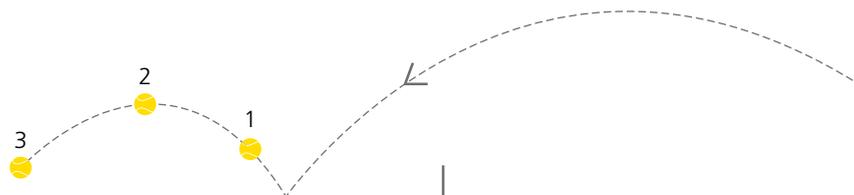
### Position sur le terrain

Lorsque l'on joue des coups de fond, il est conseillé de se placer loin derrière le rebond de manière à pouvoir renvoyer la balle aisément. Les débutants ont souvent tendance à se placer trop près du point d'impact de la balle.



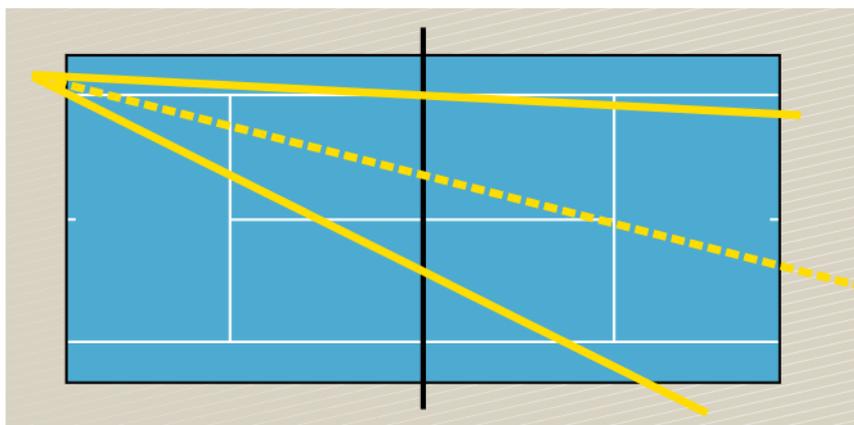
### Points d'impact

Il est plus facile pour les débutants de frapper la balle lorsqu'elle est en train de retomber (position 3). Cela leur laisse davantage de temps pour se positionner.



### Principe de la bissectrice

Pour renvoyer la balle dans la meilleure position possible, il est conseillé de se placer sur la bissectrice des trajectoires susceptibles d'être choisies par l'adversaire.





### **Jouer au tennis, c'est agir**

Pour bien jouer au tennis, il faut répondre à de nombreuses exigences. Un bon joueur doit notamment être motivé et attentif, il doit savoir percevoir la situation de jeu, décider en fonction de la situation et agir sous pression. Jouer au tennis, c'est se livrer à une action globale, faisant appel aux sensations, aux capacités du corps et de l'esprit et se traduisant par des mouvements qui aboutissent à l'obtention de résultats.

#### **Percevoir les informations – Que va-t-il se passer?**

En enregistrant différentes informations, le joueur peut discerner très tôt où et comment la balle sera jouée. Par la vue, il peut, d'une part, percevoir le mouvement de frappe de l'adversaire et, d'autre part, recueillir des informations sur la situation tactique. Par l'ouïe, il peut percevoir la vitesse et l'effet de la balle.

#### **Traiter les informations – Que vais-je faire et que vais-je choisir?**

Sur la base des informations ainsi enregistrées et compte tenu des connaissances et des expériences mémorisées, le joueur choisit, parmi ses «possibilités de frappe», celle qui convient le mieux à la situation.

#### **Réaliser les informations – Je fais!**

Le joueur exécute le mouvement de frappe qu'il a choisi.

#### **Evaluer – Comment était-ce?**

Pour pouvoir tirer profit des expériences nécessaires au traitement des informations, le joueur doit percevoir le résultat de l'action, le traiter et le mémoriser. Il doit se demander: «La balle était-elle dans le filet ou dehors ? Ai-je vraiment choisi le coup le mieux adapté à la situation ? Le coup a-t-il eu l'effet désiré ?» A peine le joueur a-t-il eu le temps de répondre à ces questions que déjà commence la «nouvelle» prise d'informations pour l'action suivante.

La perception des informations, tout comme leur traitement et leur évaluation, doivent être entraînés à l'aide d'exercices spécifiques.



### Les joueurs qui ont des compétences tactiques

- ont un meilleur sens de l'observation;
- ont une perception plus sélective;
- comparent plus globalement;
- traitent correctement les informations;
- prennent des décisions plus pertinentes;
- réalisent les informations;
- évaluent mieux.



### Le principe de jeu «rouge – jaune – vert»

Le symbole des feux de signalisation est utile pour comprendre le principe de jeu «rouge – jaune – vert». Il fait partie de la base de l'enseignement de la tactique et peut sans autre être présenté aux enfants et aux jeunes. Au fur et à mesure que chaque joueur développe son jeu, l'évaluation des situations change. Les débutants jugent et maîtrisent les situations différemment des bons joueurs.

**Situations rouges** L'adversaire t'a pris de vitesse et t'a mis dans une situation difficile. Exemple: tu es acculé sur le terrain et as peu de temps pour jouer la balle.

Lorsque tu es dans une situation rouge, tu dois te défendre:

- Renvoie la balle lentement (trajectoire bombée) pour essayer de gagner du temps!

**Situations jaunes** Tu as suffisamment de temps pour réaliser tes objectifs. C'est pourquoi tu peux acculer ton adversaire dans une situation rouge en modulant la longueur, le placement, l'effet ou la vitesse de tes balles. Tu augmentes ainsi tes chances de créer une situation verte.

Lorsque tu te trouves dans une situation jaune, construis le jeu:

- Joue une longue balle à effet, accélère la balle, joue avec plus d'angle ou dans la direction opposée à celle prise par l'adversaire !
- Prends l'initiative et prépare le point !
- Gagne du temps et du terrain sur ton adversaire! Contrains-le à jouer une balle plus facile et moins efficace!

**Situations vertes** Tu es dans une situation plus favorable que ton adversaire, tu as le temps de jouer et tu peux prendre l'initiative. Tu as ainsi de bonnes chances de marquer le point.

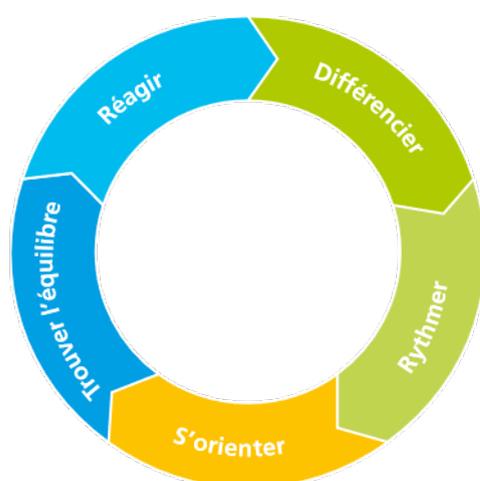
Lorsque tu te trouves dans une situation verte, marque le point:

- Joue un coup gagnant ou amène ton adversaire à commettre une faute!

## Capacité de coordination

### Développe la capacité de coordination

Acquérir, appliquer ou créer la capacité de coordination ne signifie pas que le moniteur doit remplacer son répertoire d'exercices. Cependant, mettre les joueurs sous pression ou leur donner une tâche supplémentaire sont des possibilités susceptibles de développer la capacité de décision, voire d'améliorer la capacité d'action sportive.



*«Qui sait coordonner vise non seulement l'harmonie intérieure et extérieure, mais encore l'économie et l'efficacité!»*

### Exemples pour la pratique

#### S'orienter

- Balle dérobée, football, unihockey, etc.
- Tâche à deux: marcher toujours dans la direction opposée à celle de son partenaire.
- Jeu de groupe: chaque participant pense à quelqu'un du groupe. A un signal donné, tourner trois fois autour de la personne en question.
- Déplacement du filet à la ligne de fond les yeux fermés: qui parvient le mieux à parcourir la distance?
- Match sur le terrain réduit/le demi-terrain de double/le terrain normal: après chaque frappe, les joueurs font une rotation sur eux-mêmes.
- Double sur le terrain réduit d'après les règles du tennis de table: une raquette par équipe.
- Un joueur tourne le dos au filet. A un signal donné, le moniteur distribue une balle que le joueur doit renvoyer.  
Corser la difficulté en disposant, du côté adverse (côté du moniteur), des cibles de couleurs ou des numéros: le joueur retournera la balle dans la zone correspondante.
- Des cônes de différentes couleurs sont posés derrière le joueur. Le moniteur distribue des balles. Après chaque frappe, le joueur tournera autour d'un cône désigné par le moniteur, puis continuera de jouer.



### Différencier

- Courir en faisant des grandes, des moyennes ou des petites foulées (alterner le rythme).
- Différencier la course de la glissade.
- Proposer trois solutions différentes pour une tâche précise.
- Dribbler avec deux balles de différentes grandeurs (tennis, volley, tennis de table, etc.).
- Savoir faire la différence sur le plan de la direction, du rythme et de la rotation en se référant à une échelle *ad hoc* (1 = peu, 5 = beaucoup).
- Expérimenter différents points d'impact (devant, derrière, haut, bas, etc.).
- Renvoyer de façon différenciée, dans une zone définie, une balle distribuée de manière rapide, moyennement rapide ou lente.
- Renvoyer de façon différenciée une balle distribuée croisée, au milieu du terrain ou le long de la ligne.
- Renvoyer avec beaucoup, moyennement ou peu d'effet une balle distribuée irrégulièrement.
- Entraînement en colonne: le moniteur varie continuellement la distribution des balles, par exemple: à gauche, encore une fois à gauche, un peu plus court, à droite plus long, lob; puis changement de joueur.
- Saut à la corde, sous différentes formes.

### Trouver l'équilibre

- Marcher le long d'une ligne ou sur une corde à sauter sans perdre l'équilibre; même exercice les yeux fermés.
- Rester en équilibre sur un plan instable tout en rattrapant des balles distribuées de manière variée et en les relançant/renvoyant avec une raquette.
- Se tenir par les mains et essayer de tirer l'adversaire de son côté de la ligne. Rendre l'exercice plus difficile en fermant les yeux.
- Jouer à deux de manière à faire perdre l'équilibre à l'autre.
- Expérimenter les glissades (sur terre battue).
- Jouer sur une jambe dans le carré de service.
- Rester un moment en équilibre sur la jambe d'appui après avoir effectué la frappe/le service.
- Entraînement en colonne: le moniteur joue souvent les balles dans la direction opposée à celle du déplacement (contre-pied).

### Réagir

- Varier le signal de départ dans les estafettes, p. ex.: siffler, toucher, appeler ou prononcer un chiffre/mot.
- Exercice à deux: dos à dos, debout ou assis; au signal donné, poursuivre l'autre et le toucher.
- Exercice à deux: l'un derrière l'autre; celui qui est derrière lance ou roule la balle à son partenaire qui, lui, doit l'attraper le plus vite possible.
- Retourner des balles de service rapides depuis la ligne de service.
- Renvoyer plusieurs balles distribuées rapidement, p. ex. en jouant une volée.

### Rythmer

- Entraînement de course: expérimenter différentes formes de courses (en changeant fréquemment de rythme).
- Exercices avec l'«échelle».
- Expérimenter différents rythmes en dribblant des balles et avec des formes de jonglage.
- Expérimenter son propre rythme de frappe.
- Expérimenter les contraires → jouer de manière crispée ou relâchée.
- Effectuer l'exercice «hop-hit» ou compter «un – deux – trois» à chaque frappe.
- Saut à la corde, sous différentes formes.

## Capacité de coordination – Technique

Dans le cadre de notre enseignement, nous privilégions le **développement de la compétence de jeu**. Mais cela ne signifie pas que nous laissons simplement nos élèves jouer. Pour que les enfants et les jeunes puissent concrétiser leurs idées tactiques, ils ont également besoin d'informations et de conseils leur permettant d'optimiser leur technique individuelle.

Les cinq qualités de coordination classiques – orientation, différenciation, équilibre, réaction et rythme – sont des conditions d'apprentissage et de performance primordiales au bénéfice d'une technique optimale. Elles permettent de contrôler, de doser et de parfaire des mouvements tennistiques faisant partie intégrante des actions. Une technique efficace est donc l'expression de la capacité de coordination.

### Technique

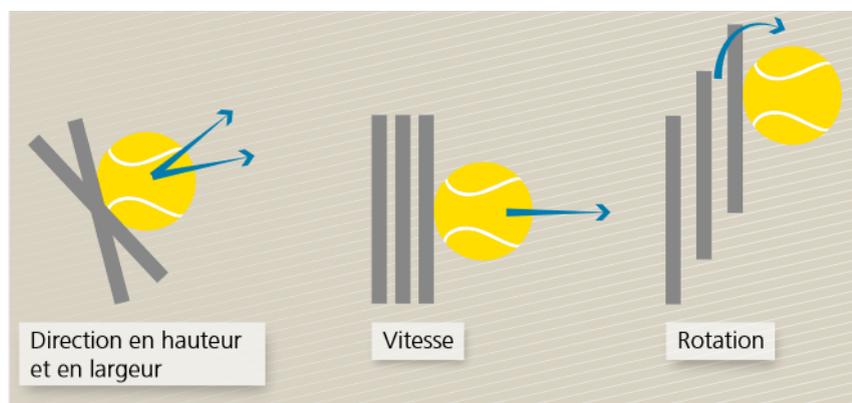
La technique est la forme motrice optimale développée pour résoudre une certaine situation de jeu. C'est la face visible de l'action. Une technique optimale est une réponse motrice ciblée, efficace, fonctionnelle et économique aux défis qu'on choisit soi-même de se fixer ou à ceux qui nous sont imposés par la situation de jeu. Mais la technique dépend aussi de facteurs physiques, psychiques et tactiques. Une bonne technique se reflète dans le timing et la capacité de rythmer le jeu.

### Développement d'une technique individuelle

Les joueurs doivent adapter leurs mouvements aux situations les plus diverses pour pouvoir renvoyer des balles à chaque fois différentes. Ils doivent donc apprendre à différencier leurs mouvements, c.-à-d. à les adapter à la situation. Avec le temps et l'expérience, ils arrivent à choisir la solution la plus favorable et la plus efficace parmi une multitude de possibilités.

### Toucher la balle

Avec la raquette, il est possible d'influencer la direction de la balle en hauteur et en largeur, sa vitesse et sa rotation.



### Éléments d'un mouvement de frappe

Position d'attente, prise, jeu de jambes, mouvement de préparation, impact, phase d'accompagnement, fin du coup.

## Le concept technique

Le concept technique définit le cadre sur le plan technique et constitue un modèle qui montre

- comment les mouvements sont créés;
- de quelle manière ils sont structurés;
- quelles fonctions ils assument sur le plan technique.

Le concept technique est une forme fondamentale de la philosophie clé, autrement dit de la philosophie qui touche à l'essentiel. Au tennis, l'élément déterminant sur le plan technique est défini par le point d'impact de la raquette et de la balle.

### Éléments clés – Fonction

Les différentes façons d'influencer la balle au moyen de la raquette sont définies comme étant des éléments clés. Ces éléments sont au nombre de trois: donner une direction, donner de la vitesse et donner de l'effet à la balle.

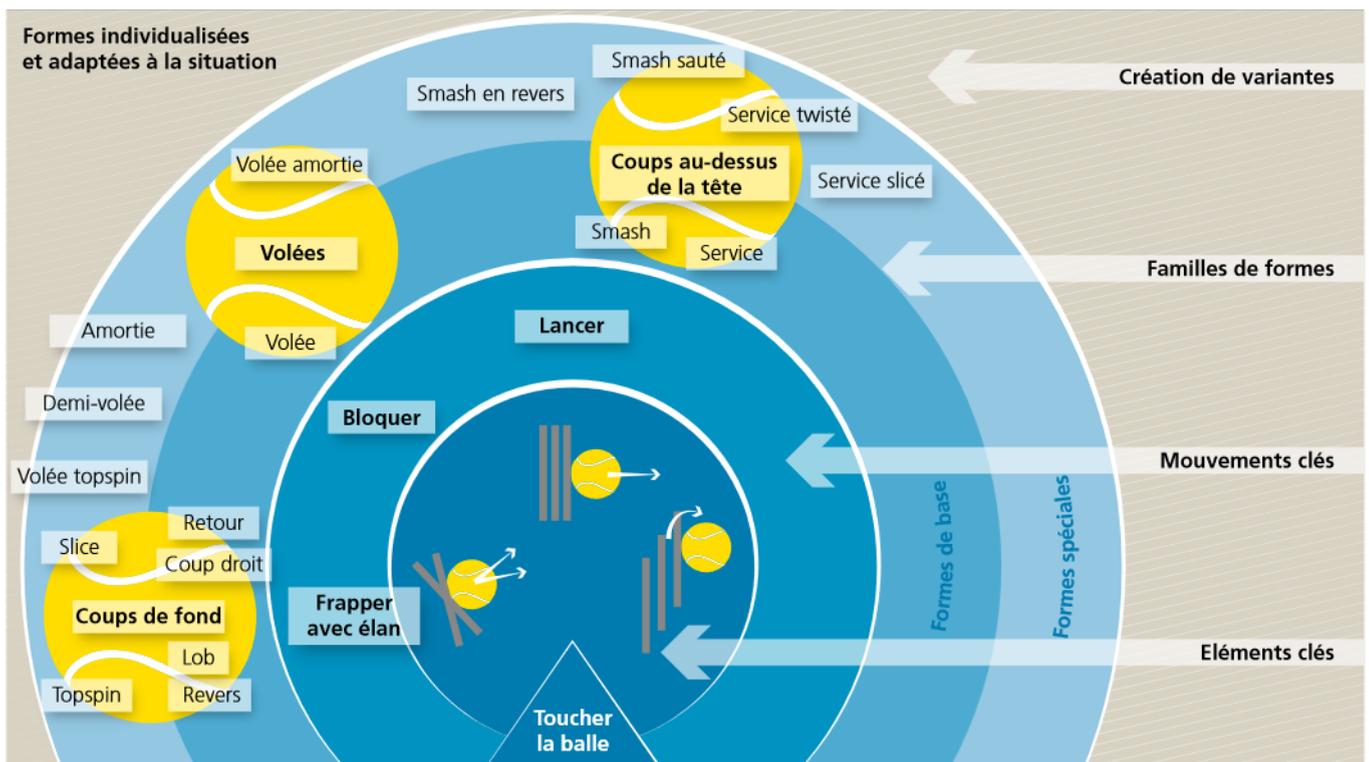
### Mouvements clés – Structure

Les exécutions motrices des éléments clés sont définies comme étant des structures de mouvement. Celles-ci constituent la structure des mouvements clés propres au tennis: frapper avec élan, bloquer et lancer.

### Familles de formes et création de variantes – Forme

Toute forme est, d'une part, un composé des éléments clés et, d'autre part, une combinaison des mouvements clés. Les familles de formes correspondent à une classification des formes dans différents groupes: coups de fond, volées et coups au-dessus de la tête.

Ce schéma s'inspire du Manuel clé Sports de neige en Suisse ainsi que du travail de diplôme EPFZ de Simone Bachmann et de Barbara Matter.



## Potentiel émotionnel

A quoi sert-il d'être performant sur le plan technique, intelligent sur le plan tactique, rapide et très endurant si le mental ne suit pas?

Le potentiel émotionnel joue un rôle important au tennis si l'on veut exploiter de façon optimale ses possibilités et réaliser la performance dont on est vraiment capable en compétition, dans le cadre de l'entraînement ou du processus d'apprentissage.

### Objectifs d'apprentissage

- Gérer ses émotions de façon adéquate
- Prendre des risques dans des situations critiques
- Se motiver en permanence
- Contrôler ses pensées et jouer ici et maintenant
- Se concentrer pendant une longue durée
- Penser toujours positivement
- Doser le risque
- Imaginer la prochaine situation, visualiser
- Accepter ses erreurs et en tirer des enseignements
- Se fixer sans cesse de nouveaux objectifs
- Poursuivre son chemin avec détermination

Toutes ces compétences doivent également être éveillées et développées chez les enfants et les jeunes. Les enseignants doivent sans cesse inventer de nouveaux exercices et situations qui permettent de développer les compétences susmentionnées.



La brochure J+S «Psyché» ainsi que le manuel clé J+S contiennent de plus amples informations sur les techniques fondamentales de l'entraînement psychologique, telles que la visualisation, le monologue intérieur ou la régulation de la respiration.

### Les sensations et le seuil de tolérance varient selon les individus

Cela signifie que les moniteurs doivent donner des conseils individualisés aux joueurs. Ces conseils doivent autant que possible rassurer et reconforter les enfants et les jeunes. Plus le moniteur a accumulé d'expériences pratiques en jouant, plus il est compétent. Repense à ton propre vécu et demande-toi quelles expériences tu as faites!



### **Le moniteur est un modèle**

Montre aux enfants et aux jeunes ce que tu attends d'eux et aide-les à adopter un comportement positif.

L'attitude à l'égard de l'entraînement et de la compétition, les réactions, telles que hocher la tête, crier, se plaindre, lancer la raquette, s'autocritiquer largement, accuser l'adversaire d'être chanceux, accabler l'arbitre de reproches, etc. sont autant de signes de défaite qui traduisent une diminution de la patience, de la maîtrise de soi, de la persévérance et de la concentration.

Si tu entends permettre à tes joueurs de progresser sur ce plan, tu ne dois pas tolérer ce genre de comportement, pas même à l'entraînement. Parle aux enfants et aux jeunes de l'importance de leur comportement! Exige de tes joueurs à tout entraînement et dans toute compétition une attitude qui permette d'atteindre collectivement les objectifs formulés.

### **«Que se passe-t-il quand...?»**

Il arrive que les camarades de club, les amis, les entraîneurs, les spectateurs, les parents ou les joueurs eux-mêmes aient des attentes démesurées, irréalistes: ces attentes, entre autres causes, sont à l'origine des baisses de performance. Laisse tes élèves extérioriser leurs pensées, laisse-les parler de leurs sentiments et de leurs émotions et écoute-les! Les enseignants (tout comme les parents) doivent créer une ambiance, telle que les enfants et les jeunes n'aient pas peur de faire des fautes. L'esprit d'équipe et l'esprit de collégialité sont deux autres qualités qu'il convient de prendre en considération et de chercher à développer.

### **Avoir du plaisir à jouer au tennis**

Penser positivement ne signifie pas que tes élèves doivent refuser de voir ce qui est négatif, mais simplement qu'ils ne doivent jamais perdre de vue que toute chose a aussi de bons côtés. Toute médaille a son revers; un verre à moitié vide est aussi un verre à moitié plein. Notre façon de considérer et de juger une situation fait, à elle seule, que nos pensées ont un effet dynamisant ou, au contraire, inhibant sur la performance. Si tes élèves, plutôt que de s'énerver, se montrent prêts à tirer la leçon de leurs erreurs, ils pensent positivement.

### **Force mentale**

L'entraînement mental a notamment pour objectif de faire connaître au joueur les 4 phases de jeu qui lui permettront d'adopter un comportement judicieux entre deux points. Il apprendra ainsi à gérer ses émotions, à contrôler ses pensées et à exploiter son énergie de manière positive.

### **Position standard**

- Corps bien droit, épaules en arrière.
- Bras relâchés le long du corps.
- Regard dirigé droit devant.

### **Les 4 phases entre deux points**

Nombre de bons joueurs passent par 4 phases précises entre deux points. Ces phases, une fois assimilées, sont bénéfiques au niveau de la récupération.

Rien n'est jamais définitivement perdu avant la fin du match. N'abandonne jamais, quelles que soient les circonstances. Tu réussiras par ta ténacité, ta confiance en toi et ta volonté de fer à vaincre toutes les difficultés. Qui lutte peut perdre; qui ne lutte pas a déjà perdu.



### **1. Réaction positive après le point**

Sur le plan physique:

- S'encourager soi-même.
- Accepter les bons points marqués par l'adversaire.

Sur le plan mental:

- «Continue comme ça!»
- «Pas de problème!», «C'est le moment ou jamais!»

Objectif: Ressentir l'énergie positive.

Durée: 3-5 secondes.



## 2. Phase de décontraction

Sur le plan physique:

- Garder le contrôle visuel.
- Respirer profondément.
- Prendre son temps, surtout quand on est fortement sollicité physiquement et psychologiquement.

Sur le plan mental:

- «Calme-toi.» – «Relaxe-toi.» – «Décontracte-toi.»

Objectif: Récupérer physiquement et psychologiquement, se décontracter.

Ramener le pouls à sa fréquence de performance optimale.

Durée: 6-15 secondes.



## 3. Phase de préparation

Sur le plan physique:

- Adopter une attitude déterminée.
- Diriger son regard sur la moitié du terrain adverse.

Sur le plan mental:

- Prendre conscience du score.
- Décider comment gagner le prochain point.

Objectif: Planifier la démarche tactique pour le prochain point.

Durée: 3-5 secondes.



## 4. Rituel

Sur le plan physique:

- Se mettre en position pour le service ou le retour.
- Service: laisser rebondir la balle au sol une ou plusieurs fois.
- Faire une pause de 5 à 7 secondes au moins entre les 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> services.
- Retour: saut d'allègement (split-step), lorsque l'adversaire frappe son service.

Sur le plan mental:

- Se représenter précisément le service ou le retour que l'on va exécuter.
- Visualiser la trajectoire de la balle.

Objectif: Gérer l'intensité élevée en décontractant la musculature. Remplacer la réflexion par des images. En d'autres termes, se brancher sur «pilotage automatique».

Durée: 5-8 secondes.

## Potentiel de condition physique

Force, endurance, vitesse et souplesse constituent les quatre facteurs ou composantes classiques de la condition physique.

De quels prérequis physiques les joueurs de tennis ont-ils besoin? De quelle dose de force, d'endurance, de vitesse et de souplesse faut-il disposer pour jouer au tennis?  
Réponse: cela dépend.

### Points à considérer

- Le niveau d'apprentissage: débutants – avancés – chevronnés.
- L'âge: enfants – jeunes – adultes – aînés.
- Le sexe: filles – garçons.
- La constitution: taille – poids.
- Le type de joueur: joueur qui joue en fond de court – joueur qui monte au filet – joueur polyvalent.
- Le revêtement: sable – place en dur – gazon synthétique.

### Aspects importants du tennis

L'effort dans un match de tennis est intermittent:

- La durée effective de jeu représente 20-25 % de la durée de jeu totale.
- Un échange de balle dure en moyenne 2-10 secondes.
- Un échange de balle compte entre 1 et 5 coups.
- L'interruption entre deux échanges de balle dure environ 20 secondes.
- A chaque échange de balle, le joueur parcourt entre 10 et 30 mètres, 14 mètres au plus toutefois dans une direction.

### Différencier

Les débutants ont besoin d'autres prérequis physiques que les très bons joueurs et chez les enfants, les données diffèrent totalement de celles qui prévalent chez les jeunes ou les aînés. C'est pourquoi l'entraînement de la condition physique ne doit pas être une fin en soi, mais un élément subordonné à l'«amélioration de la capacité de match» ou à l'«optimisation de la capacité d'action tennistique».

Dans cette optique, la «condition physique» du joueur n'est que l'une des quatre composantes qui permettent d'optimiser la capacité d'action tennistique. La condition physique «pure» est requise au sens d'un «entraînement de construction», d'un «entraînement complémentaire» ou d'un «entraînement de compensation».

### Développer de façon intégrée

Les enfants et les jeunes qui s'entraînent une fois par semaine ont-ils besoin d'un «entraînement de condition physique» en plus? Pas vraiment: il vaut mieux qu'ils améliorent leur condition physique de façon «intégrée» en jouant au tennis, car c'est en jouant qu'«on» progresse au tennis.



### Que faut-il développer et comment convient-il d'entraîner les enfants et les jeunes?

	1 entraînement par semaine	2-3 entraînements par semaine	3 entraînement et plus par semaine
<b>Force</b>	<b>Exigences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faibles, un peu dans le bras de frappe</li> </ul>	<b>Exigences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Moyennes, musculature du tronc et musculature des épaules</li> </ul>	<b>Exigences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Moyennes à élevées, musculature du tronc, musculature des épaules, musculature des jambes et des pieds</li> </ul>
	<b>Entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>En jouant au tennis</li> </ul>	<b>Entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans le cadre de l'échauffement et du retour au calme, avec le propre poids du corps (stabilisation du tronc)</li> </ul>	<b>Entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Au minimum un entraînement de force par semaine comme unité isolée (solliciter la musculature!)</li> </ul>
<b>Endurance</b>	<b>Exigences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faibles</li> </ul>	<b>Exigences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Moyennes</li> </ul>	<b>Exigences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Moyennes → élevées</li> </ul>
	<b>Entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>En jouant au tennis</li> </ul>	<b>Entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>En jouant au tennis, éventuellement complémentaire</li> </ul>	<b>Entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formes d'intervalle (également intermittentes) comme p. ex. 10 s/20 s ou 30 s/30 s</li> </ul>
<b>Vitesse</b>	<b>Exigences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Moyennes</li> </ul>	<b>Exigences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Moyennes</li> </ul>	<b>Exigences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elevées</li> </ul>
	<b>Entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intégré ou dans le cadre de l'échauffement au moyen d'estafettes ou de petits jeux (provoquer des mouvements les plus rapides possible)</li> </ul>	<b>Entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intégré ou dans le cadre de l'échauffement au moyen d'estafettes ou de petits jeux (provoquer des mouvements les plus rapides possible)</li> </ul>	<b>Entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intégré ou unité isolée de 45 min par semaine (provoquer des mouvements les plus rapides possible)</li> </ul>
<b>Souplesse</b>	<b>Exigences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faibles</li> </ul>	<b>Exigences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Moyennes</li> </ul>	<b>Exigences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Moyennes</li> </ul>
	<b>Entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans le cadre de l'échauffement ou du retour au calme au moyen d'exercices de gymnastique ou de stretching</li> </ul>	<b>Entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans le cadre de l'échauffement ou du retour au calme au moyen d'exercices de gymnastique ou de stretching</li> </ul>	<b>Entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans le cadre de l'échauffement ou du retour au calme au moyen d'exercices de gymnastique ou de stretching</li> </ul>



[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) (exemples de leçon sur l'entraînement de condition physique en tennis)

Quand les enfants et les jeunes affichent de nets déficits sur le plan de la condition physique, tels que de faibles abdominaux, un raccourcissement au niveau des muscles des cuisses ou une mauvaise coordination des mouvements de course, il convient de les combler au moyen d'un entraînement adéquat.

Les enfants et les jeunes qui jouent trois fois ou plus par semaine au tennis devraient absolument faire contrôler régulièrement leur musculature de maintien ainsi que leur appareil locomoteur par un médecin du sport, un physiothérapeute ou un orthopédiste et suivre leurs conseils.

# Concept méthodologique

## Enseigner le tennis



Michael doit-il améliorer son service, p. ex. en renforçant sa confiance en soi (potentiel émotionnel) ou en accentuant l'effet de sa balle (capacité de coordination – technique)?



Stéphane doit-il se montrer plus habile dans ses attaques et chercher le point au filet, p. ex. au moment opportun pour lui (capacité tactico-mentale)?



Pierre doit-il renvoyer le 1<sup>er</sup> ou le 2<sup>e</sup> service encore plus efficacement, p. ex. en le jouant plus long (capacité de coordination – technique, capacité tactico-mentale)?

De quels autres potentiels et capacités tes joueurs ont-ils besoin pour pouvoir gérer judicieusement des situations de jeu en fonction de leurs possibilités et des données du jeu?



Benjamin doit-il optimiser l'efficacité de ses passings, p. ex. en jouant avec davantage de précision (capacité de coordination – technique) ou en améliorant l'effet de surprise (potentiel émotionnel, capacité tactico-mentale)?



Daniela doit-elle jouer plus habilement en fond de court, p. ex. en plaçant mieux sa balle (capacité de coordination – technique), en l'accéléérant davantage (potentiel de condition physique) ou en la jouant de façon plus subtile (capacité tactico-mentale)?



Catherine doit-elle mieux intégrer les conditions cadre situatives, telles que le terrain, le soleil ou le vent (potentiel émotionnel, capacité tactico-mentale)?



## **Philosophie de la formation dans le tennis suisse**

Qui dit «formation globale» dit formation se rapportant au jeu. Le jeu détermine l'entraînement et non l'inverse. C'est en observant le jeu de leurs élèves que les moniteurs identifient les compétences significatives pour l'action, tant sur les plans de la capacité de coordination – technique, de la capacité tactico-mentale que du potentiel de condition physique. Il convient d'entraîner ces compétences de façon complexe dans des situations de jeu pertinentes, à un rythme adapté au jeu et conformément à la qualité souhaitée.

Les enseignants doivent sans cesse placer les enfants et les jeunes dans des situations qui les obligent à choisir la bonne solution tactique pour ensuite l'exécuter sur le plan moteur. Le choix de la matière est donc particulièrement important, car la façon dont «on» souhaite jouer détermine la façon dont il faut s'entraîner et la façon dont «on» s'entraîne détermine la façon dont «on» va jouer.

### **Enseigner en s'axant sur l'expérience vécue**

Le tennis attire toujours davantage d'enfants, de jeunes et d'adultes en raison de la fascination qu'il exerce et des défis spécifiques qu'il propose. L'expérience vécue de ces défis et de cette fascination doit être au cœur de l'enseignement du tennis. Grâce à un enseignement varié et riche en expériences passionnantes, les élèves apprennent facilement les éléments fondamentaux du tennis.

Notre tâche principale consiste donc à éveiller chez nos élèves le plaisir de jouer au tennis de façon autonome. Cette tâche intéressante, nous pouvons la remplir en faisant constamment preuve d'enthousiasme, en préparant soigneusement notre enseignement et en le concevant de façon vivante.

### **Les joueurs doivent pouvoir développer leur jeu et remporter des succès.**

#### **Donc:**

#### **• Enseigne le tennis comme un jeu.**

- Utilise la méthode GAG.
- Développe le jeu des enfants et des jeunes, car ce jeu est évolutif.
- Enseigne des coups pour pouvoir exécuter des tâches concrètes.
- Propose des tâches en laissant à chacun de nos joueurs le soin de trouver ses propres solutions.
- Aide les élèves en les corrigeant ou en leur apportant des compléments d'information quand ils ne trouvent pas d'eux-mêmes une solution adaptée.
- Axe l'enseignement du tennis sur le jeu.
- Tiens compte, dans l'enseignement, des cinq situations de jeu de base.



## Caractéristiques d'un bon enseignement

L'enseignement, au niveau débutants, a pour objectif premier de stimuler l'enthousiasme pour le tennis. Les enfants et les jeunes viennent à l'entraînement pour apprendre à jouer au tennis. A toi de leur faire découvrir ce jeu passionnant!

Ils ne doivent pas considérer leurs camarades de jeu comme des adversaires, mais comme des partenaires d'entraînement avec lesquels ils peuvent progresser.

Les exercices devraient être organisés sur une surface relativement petite. Dès qu'une certaine habileté est atteinte, il devient important de jouer à l'intérieur de limites (carré de service) ou en fonction de cibles.

Lorsque l'attention ou l'intérêt des joueurs faiblit, il te faut faire une pause ou changer d'exercice. Veille toutefois à reprendre par la suite l'exercice qui a été interrompu!

Plus le niveau de jeu augmente, plus la partie compétition augmente. A cela viennent s'ajouter d'autres aspects techniques et tactiques ainsi que différents concepts de jeu.

Il convient en tout cas de prendre au sérieux les objectifs et les motivations des enfants et des jeunes!

**«Si tu donnes un poisson à quelqu'un qui a faim, il mangera un jour. Si tu lui apprends à pêcher, il mangera toujours.»**

Proverbe chinois

### **Recommandations**

- Conçois ton enseignement simplement et donne des instructions précises.
- Veille à exercer fréquemment le service et le retour.
- Forme d'enseignement: enseignement en groupe, au maximum 8 participants par terrain selon le niveau.
- Les exercices se font à deux, avec changement fréquent de partenaire. Jouer en simple et en double.
- Adapte la surface du terrain au niveau de jeu.
- Contrôle la fonctionnalité des mouvements et des prises correspondantes: évalue-les en tenant compte de leur développement à long terme.
- Conçois tes leçons d'après la méthode GAG.
- Fais de fréquentes démonstrations et vérifie les résultats obtenus.
- Tous les exercices doivent avoir un lien direct avec l'idée du jeu. Pour chaque exercice, pose-toi la question suivante: «Mes élèves joueront-ils mieux après?»
- Fais de nombreux jeux avec les enfants.
- La façon dont tu distribues les balles à tes élèves leur permet-elle de s'exercer à jouer?

### **Du connu à l'inconnu**

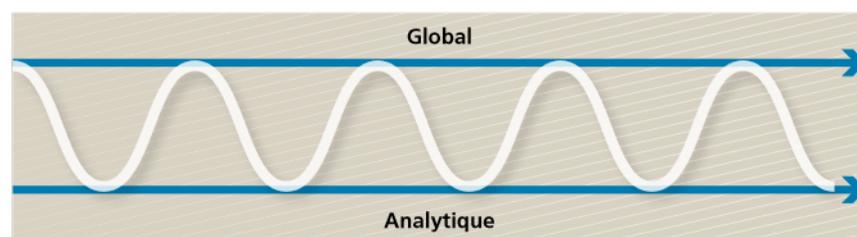
- D'une petite distance à une grande distance en passant par une distance moyenne.
- Du jeu par-dessus une ligne au jeu par-dessus le filet en passant par le jeu par-dessus une corde.
- Du mouvement réduit au mouvement ample.
- De la prise unique aux prises adaptées, individualisées.
- De l'action simple à l'action complexe.
- Du jeu lent au jeu rapide.
- Des balles longline aux balles croisées.
- D'une faible rotation à une forte rotation.
- D'une grande cible à une petite cible en passant par une cible moyenne.
- De la distribution des balles de la main à la distribution avec la raquette, au jeu avec/contre un partenaire.
- Etc.

## Global – Analytique – Global (GAG): Généralités

### La méthode GAG

L'idéal pour apprendre est de jouer sans renoncer à entraîner systématiquement la capacité tactique, la capacité de coordination – technique, le potentiel de condition physique et le potentiel émotionnel.

La méthode GAG consiste à apprendre d'emblée le tennis en jouant – en s'exerçant – en jouant – en s'exerçant – en jouant – etc. Elle permet ainsi, dès le départ, de lier étroitement la coordination/la technique et la tactique, les mouvements servant à résoudre des tâches de nature tactique. Les enfants et les jeunes ont ainsi la possibilité d'acquérir, dès le début de leur apprentissage, un comportement individuel pertinent sur le terrain.

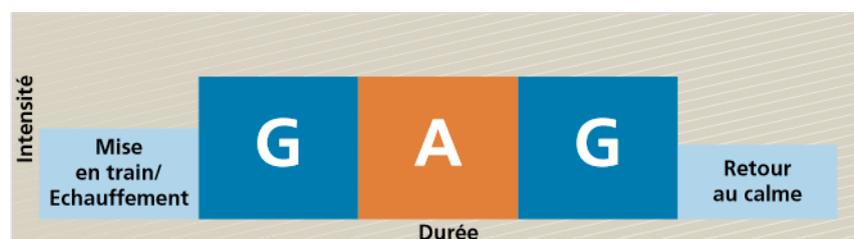


### Planification de la leçon

Les enseignants doivent préparer leurs leçons et prévoir des scénarios de rechange de manière à diriger judicieusement l'enseignement.

### La méthode GAG dans une leçon

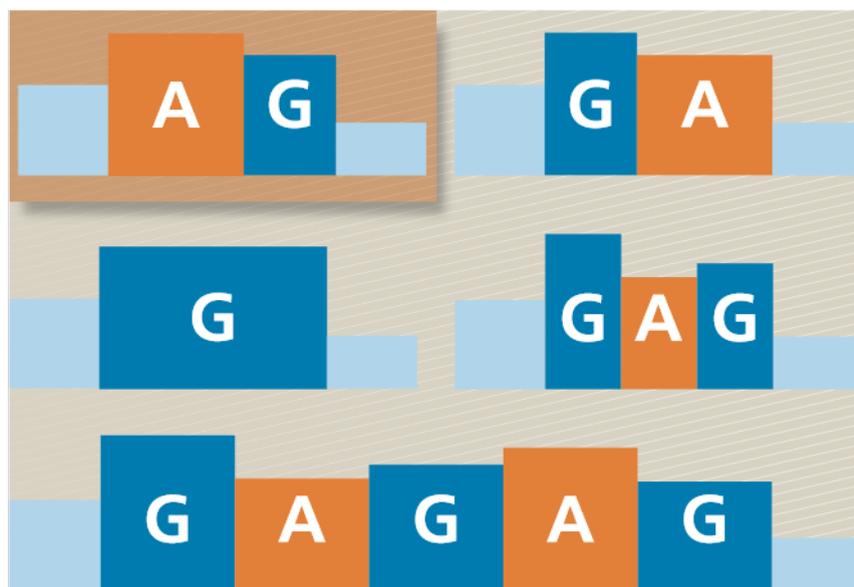
Après la mise en train/l'échauffement, il convient de mettre en scène, dans la première partie de jeu (G) de la leçon, un jeu aux points. Ce jeu doit permettre d'expérimenter de façon récurrente les éléments sur lesquels la leçon met l'accent.



- Les observations recueillies sont exploitées dans la partie analytique (A).
- La deuxième partie de jeu (G) de la leçon est consacrée à la mise en pratique. On joue en disputant des points.
- La leçon s'achève avec un retour au calme collectif.
- Il est important que les trois parties de leçon soient harmonisées entre elles.

### Autres possibilités

D'autres types de leçon peuvent également être envisagés. La structure de la leçon doit être adaptée à la situation particulière d'enseignement.





## La méthode GAG en tennis

La marche à suivre pour planifier une leçon est décrite et schématisée dans le manuel clé J+S (chapitre «Conception de l'enseignement et de l'entraînement: aspects méthodologiques»). La méthode GAG est présentée aux pages précédentes de la présente brochure.

### Mise en train/Echauffement

Les enfants et les jeunes aiment bouger. La mise en train (échauffement) dépend de l'âge, du niveau d'apprentissage et de performance, de l'heure à laquelle a lieu la leçon, de la température ambiante et des contenus de l'entraînement. Les élèves ont souvent envie, au début de la leçon, d'échanger quelques balles pour se mettre en jambes et trouver leur rythme. Cette séquence doit se faire après la mise en train/l'échauffement et avant la première partie G de la leçon.

Exemples:

- Petits jeux, seul, à deux ou en groupe.
- Formes de poursuite, jeux de course ou de coordination, estafettes.
- Formes de jonglage, petits tours d'adresse.
- Exercices d'adresse uniquement avec la raquette, uniquement avec la balle, avec ou sans balle et raquette.
- Saut à la corde, sous toutes ses formes.
- Match sur terrain réduit: avec/sans volée, avec/sans couloir, sous forme de double ou de double de tennis de table.
- Commencer l'échange en posant la balle sur le filet ou jouer en double avec une seule raquette.

### La première partie G

Dans la première partie de jeu (G) de la leçon, il convient de mettre en scène un jeu avec décompte des points. Ce jeu doit permettre d'expérimenter de façon récurrente les éléments sur lesquels la leçon met l'accent. Le nombre de joueurs, les dimensions du terrain, les règles et le matériel doivent être adaptés judicieusement. Les moniteurs observent et évaluent, se donnant ainsi les moyens de cerner les points forts et les points faibles du moment. Dans certains cas, ils conseillent et proposent déjà des corrections.

### La partie analytique

Les observations recueillies sont exploitées dans la partie analytique (A). A chaque degré d'apprentissage, on s'attachera à améliorer des paramètres précis, tels que la capacité de coordination/la technique ou des situations tactiques. On tiendra compte, à cet égard, des trois degrés d'enseignement et d'apprentissage (cf. manuel clé J+S, chapitre «Les trois degrés d'apprentissage»):



1. «Développer les bases» – «Acquérir et stabiliser»
2. «Promouvoir la diversité» – «Appliquer et varier»
3. «Favoriser la créativité» – «Créer et compléter»

Les exercices qui s'apparentent au jeu et rendent perceptibles l'attrait, la fascination et la tension du jeu sont particulièrement recommandés.



### **La deuxième partie G – Jouer en disputant des points**

La deuxième partie de jeu (G) de la leçon est consacrée à la mise en pratique. On joue en disputant des points. La surface du terrain doit permettre aux élèves de jouer. Les enseignants observent et conseillent en cas de besoin, se donnant ainsi les moyens de constater les progrès accomplis. Ils se rendent en même temps compte de ce qui doit être acquis, appliqué ou créé dans la leçon suivante.

Exemples:

- Jouer en simple ou en double sur terrain réduit.
- Jouer en simple ou en double sur terrain normal.
- Jouer dans la moitié du terrain de double.
- Jouer avec des bonifications, p. ex. les points gagnés à la volée comptent double.
- Disputer un match avec ou sans service.
- Jouer jusqu'à 11 ou 21 points.
- Jouer un match par élimination.
- Jouer pour un enjeu, p. ex. une boisson, le balayage du terrain, etc.
- Disputer un tournoi, cf. brochure «Formes de tournois».

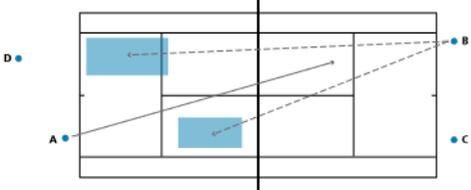
### **Retour au calme**

Aide les élèves à se calmer après l'entraînement. Partage avec eux le plaisir qu'ils ont eu et demande-leur ce qui leur a particulièrement plu. Reviens sur un aspect important de l'entraînement et donne un aperçu de la leçon suivante.

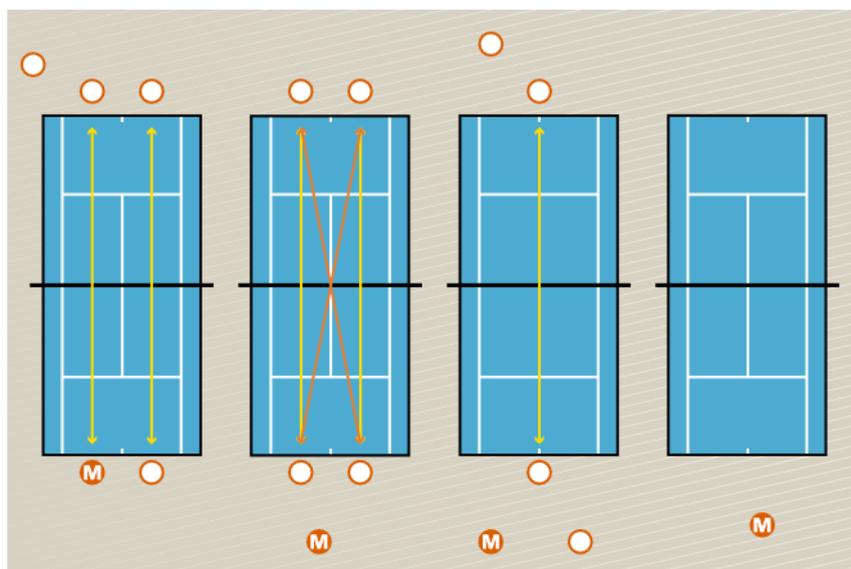
On s'aperçoit, dans l'enseignement au quotidien, que la 2<sup>e</sup> partie G est souvent source d'idée pour la partie A de la leçon suivante. **Ce constat peut déboucher sur le type de leçon suivant: mise en train – partie A – partie G – retour au calme.**

## Exemple de leçon

<b>Durée de la leçon</b>	60 minutes
<b>Taille du groupe</b>	4 jeunes de 12 ans
<b>Prédisposition</b>	Pouvoir jouer cinq échanges sans fautes
<b>Thème</b>	Mon adversaire attaque – le passer au filet
<b>Objectif</b>	Retourner la balle sciemment à gauche, à droite et haut. Degré d'apprentissage: Appliquer
<b>Matériel</b>	Cônes, balles vertes, mini-football

	Durée	Contenu/Organisation	Organisation
Echauffement	5'	Accueil, informations concernant le déroulement de la leçon  <b>Balle derrière la ligne</b> Jeu 2:2. Objectif: Déposer la balle derrière la ligne adverse. Si celle-ci n'est pas rattrapée, l'équipe adverse reçoit la balle. Seules les passes sont autorisées.  <b>Pluie – Eclair – Tonnerre</b> Les enfants changent de zone en fonction de «l'annonce météo». Le premier qui pénètre dans la bonne zone peut jouer le rôle du présentateur météo et donner les prévisions météorologiques. Couloir gauche = Pluie/Ligne de service = Eclair/Couloir droit = Tonnerre	
	5'	Jouer à deux avec une balle dans le petit terrain. Commencer par un service décontracté. Compter le nombre de fois que la balle passe par-dessus le filet. Après env. 2 minutes, jouer dans $\frac{3}{4}$ du terrain. Penser aux changements de partenaire.	
Partie A	30'	<b>A1: Placer des balles à gauche et à droite</b> A sert, B et C retournent la balle en alternance dans des zones données (croisé ou longline long). D ramasse les balles. Rotation après 4 minutes.	
		<b>A2: Jouer des balles longues avec un lob</b> A et B servent en alternance et attaquent («serve and volley»), C et D jouent en alternance un lob dans la zone entre la ligne du service et celle du fond du court. Changement après 5 minutes.	
Partie G	15'	<b>Simple</b> A joue contre C, B contre D (changement après 5 minutes) dans le terrain de simple (ils disputent 10 points). Le joueur au service doit attaquer. Les retours de service qui débouchent sur un point comptent double.	
Retour au calme	5'	Ramasser les balles; évaluation de la leçon, perspectives.	

## Possibilités d'organisation de l'enseignement



### Enseignement en groupe

Cette forme d'enseignement permet d'organiser des exercices très différents et favorise la camaraderie. En groupe, il est toujours possible et facile de comparer directement le niveau des participants. Certains se trouvent stimulés par cette comparaison, alors que d'autres sont rassurés de constater qu'ils ne sont pas seuls à avoir des difficultés. Même lorsqu'ils enseignent en groupe, les moniteurs ont pour tâche de conseiller et de corriger individuellement les participants. L'enseignement en groupe joue un rôle primordial dans J+S.

### Recommandations

- N'assimile pas l'enseignement en groupe à un enseignement individuel appliqué à plusieurs joueurs. Stimule l'esprit d'équipe.
- Constitue, si possible, des groupes de même niveau.
- Occupe-toi de chacun de tes participants durant la leçon.
- Encourage constamment tes joueurs à changer de partenaires.
- Demande, si besoin est, à la moitié des joueurs de distribuer les balles et donne-leur également une tâche, p. ex. observer, compter, etc.
- Préviens les risques d'accident par une organisation appropriée.
- Donne une tâche claire à tes joueurs – également à ceux qui s'exercent sur le terrain d'à-côté – et contrôle-les.
- Travaille avec des assistants formés.

## **Jouer ensemble**

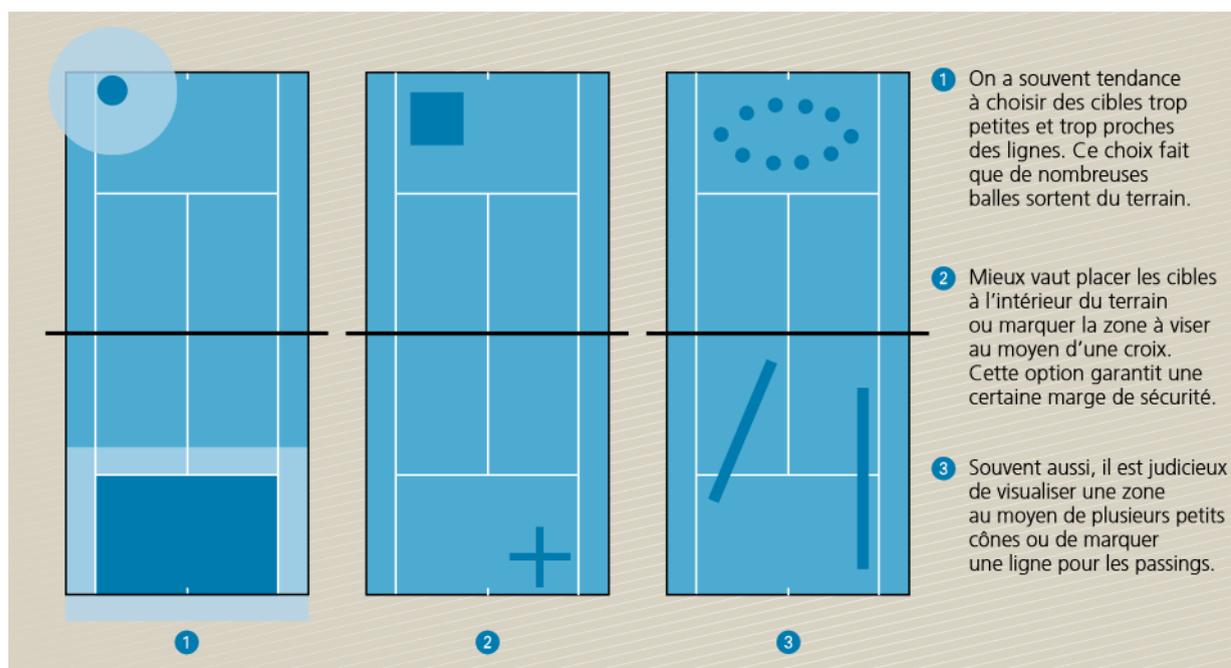
### **Entraînement en colonne**

Cette forme d'organisation ne devrait pas être utilisée avec plus de quatre joueurs. Le moniteur distribue les balles à partir du panier; l'un des élèves joue de quatre à huit balles, tandis qu'un ou deux autres de ses camarades attendent. L'élève qui a joué ramasse les balles et va se placer en queue de colonne. Du point de vue de l'organisation, il est également possible de confier une tâche additionnelle aux élèves qui attendent. A la fin, tous les joueurs ramassent les balles ensemble. Il convient, dans cette forme d'organisation, de veiller particulièrement à l'intensité. En effet, si les élèves ne bougent pas assez, ils se laissent facilement distraire!

### **Entraînement en circuit/par stations**

Les enseignants cherchent souvent, quand ils manquent de place, des formes d'organisation qui permettent à plusieurs enfants et jeunes d'exploiter judicieusement une surface de jeu relativement petite. Un circuit de tennis (= s'exercer à différentes stations) doit être bien préparé et exige de tous les joueurs un surcroît d'attention.

## Zones cibles pertinentes



### Distribution des balles

Quand on travaille avec des enfants et des jeunes qui sont débutants, il faut veiller à simplifier les conditions cadre. Il est important que les joueurs se rendent compte, d'emblée, que les balles sont rarement distribuées uniformément et régulièrement au même endroit. La perception de la trajectoire, de la vitesse et de la direction de la balle doit être acquise et stabilisée dès le début de l'apprentissage. La distribution des balles, qu'elle se fasse de la main ou avec la raquette, revêt une importance primordiale.

### Recommandations

- Si tu es droitier, place le chariot des balles à ta gauche, tout près de toi.
- Prends trois ou quatre balles dans la main afin d'éviter toute interruption et distribue-les directement de la main. Tu gagneras ainsi en précision.
- N'utilise pas de prises extrêmes quand tu distribues avec la raquette. Tu risquerais de donner un effet trop important à la balle, ce qui pose souvent des problèmes aux enfants et aux jeunes. Ces derniers ont plus de facilité à renvoyer des balles qui ont un léger effet de rotation arrière.
- Reste près du filet avec les débutants et commence par distribuer lentement et avec précision, puis accélère le rythme.
- Ne distribue pas toujours à partir du même endroit.
- Distribue les balles en adaptant la trajectoire aux capacités des joueurs.
- Les débutants ont plus de facilité à reprendre les balles distribuées de la main que celles distribuées avec la raquette.
- Définis les cibles tactiques en fonction des possibilités de tes joueurs.
- Apprends-leur à s'adapter à des situations changeantes.

## Simplifier et complexifier

**1 Adaptations d'ordre spatial**

- Réduire ou agrandir la surface de jeu
- Adapter la hauteur du filet moyennant une bande
- Définir individuellement la grandeur des cibles

**2 Adaptation des règles**

- Changer la manière de compter, prévoir des handicaps
- N'accorder qu'un seul service
- Jouer des coups de contrôle

**3 Adaptation du matériel**

- Utiliser des balles plus molles, plus légères, plus grandes
- Jouer avec des raquettes plus légères

**4 Adaptation de la distribution des balles**

- Lancer à la main ou distribuer les balles avec la raquette
- Adapter et varier le rythme
- Adapter et varier la vitesse, la hauteur ou la direction

Les moniteurs mettent sans cesse des exercices en scène. Mais il arrive souvent que les idées proposées paraissent beaucoup trop simples aux uns et trop compliquées aux autres. Conséquence: les élèves s'ennuient. La réalité nous montre que même très bien préparé, le moniteur n'est pas à l'abri de ce genre de situations. Il lui faut donc souvent adapter rapidement l'exercice. Mais, que l'exercice soit simplifié ou complexifié, il importe de toujours reconnaître le principe du jeu et de pouvoir l'expérimenter.



### Adapter le tennis aux enfants

Les enfants devraient s'entraîner et disputer des matchs sur des surfaces de jeu réduites, avec des balles plus molles et des raquettes plus courtes et plus légères dotées d'un manche plus fin.

## Déceler les fautes – Effectuer les corrections nécessaires

Les fautes sont des comportements qui empêchent les joueurs de choisir les bons objectifs ou d'atteindre les objectifs choisis. Elles peuvent survenir dans tous les domaines (coordination/technique, tactique, émotions et condition physique).

Lors d'une correction, un regard global s'impose: Quel était le résultat du coup? Quels étaient les objectifs poursuivis par le joueur? Quelle est sa condition physique? Combien de fois joue-t-il par semaine?

<b>Mauvaise lecture de la trajectoire, du rebond de la balle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Annoncer où la balle va être envoyée.</li><li>• Evaluer la hauteur de la balle au-dessus du filet.</li><li>• Percevoir la vitesse et le comportement de la balle après le rebond.</li></ul>
<b>Problème de distance par rapport à la balle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Améliorer la perception du rebond de la balle.</li><li>• Distribuer des balles depuis différentes distances.</li><li>• Distribuer des balles hautes et des balles basses.</li></ul>
<b>Problème de distance et d'orientation sur le terrain</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distribuer la balle de façon différenciée: croisée, longline, haute, basse, etc.</li><li>• Renvoyer des lobs dans des cibles.</li></ul>
<b>Comportement de jeu mal adapté à la situation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Résoudre différentes tâches en disputant des points, puis évaluer.</li><li>• Simuler différentes situations de jeu.</li></ul>
<b>Mauvais centrage de la balle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Effectuer un exercice «hop-hit».</li><li>• Raccourcir le mouvement de prise d'élan.</li><li>• Dire où la balle a été frappée.</li><li>• Progresser par l'expérience des contraires (frapper en haut, en bas, à l'intérieur, à l'extérieur, avec le cadre).</li></ul>
<b>Prise extrême</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Donner des tâches ou distribuer la balle de façon à obliger le joueur à adopter d'autres prises.</li><li>• Essayer différentes prises.</li></ul>
<b>Prise crispée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Décontracter la musculature du bras et de la main.</li><li>• «Pianoter» sur le manche entre deux échanges.</li></ul>
<b>Mouvements crispés et compliqués</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Donner des exercices de rythme.</li><li>• Frapper en souplesse, «laisser aller».</li><li>• Faire l'expérience des contraires: avec quelle force dois-je tenir la raquette?</li></ul>
<b>Rythme inadapté</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distribuer les balles de manière différenciée, lentement – vite.</li><li>• Exercices destinés à améliorer la perception.</li><li>• Jouer en musique.</li><li>• Donner des exercices «hop-hit».</li><li>• Inspirer et expirer consciemment.</li></ul>

<b>Mouvement de préparation trop ample</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuer la balle plus rapidement.</li> <li>• Jouer des deux mains.</li> </ul>
<b>Blocage du mouvement juste après l'impact</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir la raquette doucement.</li> <li>• Poursuivre et relâcher le mouvement après la frappe.</li> <li>• Expirer lentement au moment de la frappe.</li> </ul>
<b>Problèmes de coordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simplifier: courir, se préparer, frapper.</li> <li>• Se préparer en courant.</li> <li>• Effectuer de nombreux exercices de coordination (cf. pp. 20 et 21).</li> </ul>
<b>Manque d'assurance et de précision dans les coups de fond</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donner des tâches plus faciles, p. ex. en réduisant la distance.</li> <li>• Jouer plus souvent, s'exercer davantage.</li> <li>• Jouer plus lentement, distribuer plus lentement.</li> <li>• Viser des cibles.</li> </ul>
<b>Mauvaise appréciation de la situation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyser différentes situations de jeu.</li> <li>• Jouer différentes situations avec l'élève, les évaluer, en discuter et en tirer des conclusions.</li> </ul>
<b>Problèmes de concentration</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer un exercice «hop-hit».</li> <li>• Viser des cibles.</li> <li>• Mettre au point des rituels individualisés.</li> </ul>



#### **Possibilités de correction**

- Donner une tâche ou créer des situations contraignantes (p. ex. en variant la distribution des balles).
- Faire prendre conscience du sens de la correction.
- Provoquer l'expérience des contraires.
- Faire des démonstrations, fixer des priorités et donner également des instructions verbales.
- Distribuer ou faire distribuer les balles de façon adaptée.
- Recourir à des moyens visuels (séries d'images, photos, vidéos).
- Ne corriger qu'une seule faute – la faute principale – à la fois.
- Ne pas expliquer et montrer ce qui était faux, mais montrer comment on pourrait faire «juste».
- Demander l'avis d'un autre moniteur.

## Moyens d'enseignement



### Utilisation de la vidéo

L'utilisation de la vidéo dans l'enseignement du tennis fournit, aux enseignants et aux élèves, des compléments d'information utiles au processus d'enseignement/d'apprentissage. L'enseignement avec la vidéo doit être soigneusement préparé. On peut procéder de deux manières différentes: soit filmer des coups isolément, soit filmer un jeu où les points sont comptés. Aujourd'hui, les caméras standard ainsi que les tablettes et les smartphones disposent de toutes les fonctions importantes pour une utilisation optimale. Exploitez-les!

### Recommandations

- Filme, si possible, toujours à l'aide d'un trépied.
- Ne zoome pas trop souvent et limite les mouvements de caméra.
- Évite les prises de vue à contre-jour.
- Assure-toi que la caméra est bien en train d'enregistrer.

L'idéal est de travailler avec un groupe de quatre joueurs. Il est conseillé de ne pas filmer plus de deux coups différents par séquence. Il est important de visionner immédiatement les images enregistrées pour avoir un bon feedback.

### Déroulement optimal d'un enregistrement vidéo

- Définir les coups ou les situations, d'entente avec les joueurs.
- Filmer, au maximum six à huit coups ou quelques échanges.
- Visionner. D'abord, le joueur compare sa représentation mentale du mouvement avec les images qu'il visionne, sans commentaire aucun de la part du moniteur. Ensuite, le joueur commente en premier les images, puis c'est au tour du moniteur qui donne, pour terminer, les instructions correctives qui s'imposent.
- Reprendre le jeu/Mettre en pratique les corrections, éventuellement filmer de nouveau pour comparer.

Il est très utile pour le processus d'apprentissage d'envoyer les images aux joueurs.

En outre: Différentes Apps facilitent énormément l'utilisation de la vidéo. De nos jours, les séquences peuvent facilement être tournées et analysées avec des smartphones et des tablettes et montrées immédiatement aux joueurs.



### **Matériel**

Les moyens auxiliaires peuvent soutenir l'enseignement et faciliter l'apprentissage. Ils ont souvent un effet motivant sur les élèves. Veille à ne pas faire une utilisation démesurée des moyens mis à ta disposition et à changer souvent de matériel.

Exemples:

- Balles plus grandes, plus petites, plus molles ou plus dures
- Raquettes plus courtes et plus légères
- Filets de mini-tennis
- Cordes
- Cônes
- Cerceaux
- Rubans de marquage

## Bibliographie

Bachmann, S. & Meier, M. 2<sup>e</sup> édition (2006). *Tennis. Des idées percutantes*. Bienne: Swiss Tennis.

Brechbühl, J. (2000). *Tennis de A à Y*. Glattbrugg: TVS.

CFS (éd.) (1998). *Education physique, manuel 1, brochure 5*. Macolin: CFS.

Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2016). *Manuel clé Jeunesse+Sport*. Macolin: OFSPO.

Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2015). *Psyché – Bases théoriques et exemples pratiques*. Macolin: OFSPO.

Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2014). *L'emploi d'images dans l'apprentissage*. Macolin: OFSPO.

### En allemand uniquement

Gillmeister, H. (1990). *Kulturgeschichte des Tennis*. Munich: Wilhelm Fink Verlag.

[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

[www.kidstennis.ch](http://www.kidstennis.ch)

### Programme de formation Tennis



Auteurs: Marcel K. Meier, Matthias Rudin  
Collaborateurs: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Jürg Bühler, Anne Cornu-Nagels,  
Nicola Gambetta, Gregor Hauser, Beni Linder, Olivier Mabillard, Dominik Schmid,  
Stefan Schwestermann, Oliver Wagner, Ariane Weber  
Traduction: Service linguistique français

Photos: Ueli Känzig  
Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2016. Cette édition a été remaniée sur le plan du contenu. Les brochures  
«Enseigner à des débutants» ainsi que «Enseigner le tennis à des avancés»  
font désormais partie intégrante (sans les exercices) de cette brochure.

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO  
Internet: [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch); [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)  
Distribution: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)  
N° de commande: 30.771.500 f  
BBL: –

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.