



coaching & sport science review

La publication référence de la Fédération Internationale de Tennis en matière d'entraînement et de sciences du sport

editorial

Bienvenue au numéro 21 de *ITF Coaching and Sport Science Review*, le deuxième numéro de l'an 2000.

Le projet le plus important de l'année dans le domaine de la formation d'entraîneurs a été la toute première conférence *ITF Tennis Participation Coaches Workshop* qui s'est tenue à Bath du 19 au 25 juin (la semaine précédant Wimbledon). La conférence était organisée en collaboration avec la Lawn Tennis Association of Great Britain (Fédération de tennis de Grande-Bretagne) et en particulier avec Anne Pankhurst, directrice de la formation des entraîneurs à la LTA. Plus de 270 participants représentant 80 pays différents étaient présents.

La conférence, dont le thème était « plus de tennis... plus souvent... et en s'amusant davantage » (*More tennis... more often... more fun*), a été une formidable réussite et les réactions ont été très positives aussi bien de la part des conférenciers que de celle des participants. C'était merveilleux de voir autant de nations présentes et nous ne pouvions rêver d'un lancement plus réussi pour un événement qui, nous l'espérons, deviendra vite un rendez-vous incontournable du calendrier. Nous sommes certains d'avoir atteint l'objectif principal qui était d'encourager les débats et les échanges de points de vue, ainsi que les méthodes les plus efficaces pour séduire et fidéliser de nouveaux pratiquants de tous âges.

Francesco Ricci Bitti et Malcolm Gracie, Président de la LTA, ont assisté pendant un jour à cette conférence qui s'inscrit dans le cadre d'un programme d'un an axé sur l'augmentation du nombre de pratiquants. Le programme se clôturera par le sommet *Drive for Growth* qui se tiendra à Londres et dont l'objectif sera de décider d'une stratégie commune pour accroître le nombre de personnes pratiquant notre sport.

La Commission ITF des entraîneurs s'est réunie pour la première fois cette année en juin, juste avant Wimbledon. Le président de la commission Ismail El Shafei a souhaité la bienvenue aux nouveaux membres : Amine Ghissasi, Doug MacCurdy, Bernard Pestre, Ann Quinn et Toru Yonezawa. Nous souhaiterions ici remercier la commission pour son aide dans le programme de formation des entraîneurs mis en place par l'ITF.

Nous espérons que vous apprécierez les articles de ce numéro et qu'ils continueront de vous informer et de vous donner matière à réflexion. N'hésitez pas à nous faire part de vos réactions sur les articles publiés et peut-être déciderons-nous d'inclure votre lettre dans un prochain numéro.

Nous tenons une fois de plus à remercier tous les entraîneurs qui ont collaboré au présent numéro de *ITF Coaching and Sports Science Review*. Si vous êtes en possession d'un article que vous jugez intéressant et digne d'être publié dans une prochaine édition, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir le porter à notre attention.

Nous vous souhaitons une lecture agréable du 21^{ème} numéro.

Dave Miley
Directeur exécutif,
Développement

Miguel Crespo
Responsable de la recherche,
Développement



sommaire

- 2 ENTRAINEMENT EN CIRCUIT ADAPTE AU TENNIS: TRAVAIL DE LA CAPACITE ANAEROBIE LACTIQUE ET ALACTIQUE
Eduardo Aspillaga (Chili), Richard González (Uruguay) et Ceferino Ochoa (Colombie)
- 3 ENTRAINEMENT ORIENTE VERS L'AMELIORATION DU JEU DE JAMBES
Hans Peter Born (Allemagne)
- 5 LE JEU DES CHAMPIONS A UNE MARQUE PERSONNELLE
Dickie Herbst (Etats-Unis)
- 6 DEVELOPPER DES QUALITES MENTALES CHEZ LES JEUNES ENFANTS...SANS QU'ILS S'EN RENDENT COMPTE!
Chris Harwood (Grande Bretagne)
- 7 DIX MOYENS DE PREVENIR LES BLESSURES AU POIGNET
Babette Pluim (Pays-Bas)
- 8 LES "BONNES ERREURS"
Craig Miller (Australie)
- Mini Tennis*
<RUBRIQUE MINI TENNIS >
SOUPLESSE ET MINI-TENNIS: LES EXERCICES DOIVENT ETRE LUDIQUES POUR L'ENFANT
Richard González (Uruguay)
- RUBRIQUE MINI-TENNIS : INITIATIVE DE L'ITF « LE TENNIS A L'ECOLE »
EXEMPLES DE COURS DE TENNIS A L'ECOLE
- 9 JOUER DANS LE VENT
Karl Davies (ITF)
- 10 PROGRAMME ADULTES FEDERATION FRANCAISE DE TENNIS
William Bothorel (France)
- 11 PORQUOI LE COUP DROIT EST-IL UN COUP CLE?
Josef Brabenec (Canada)
- 12 APPROCHE METODOLOGIQUE DES SEANCES D'ENTRAINEMENT
Suresh Menon (ITF)
- 13 CE QUE LES ETUDES NOUS APPRENNENT SUR LA VISUALISATION ET L'IMAGERIE MENTALE
Karl Cooke et Miguel Crespo (ITF)
- 15 OUVRAGES ET VIDEOS RECOMMANDES

entraînement en circuit adapte au tennis: travail de la capacite anaerobie lactique et alactique

Par Eduardo Aspillaga (Chili), Richard González (Uruguay) et Ceferino Ochoa (Colombie)

Introduction

La capacité anaérobie, à la fois lactique et alactique, est l'une des composantes les plus importantes de la condition physique pour réussir dans le tennis de compétition. Cet article présente un exemple de circuit orienté vers le travail de cette capacité.

Matériel requis

- 1 Corde
- 1 Médecine-ball (3 kg).
- 1 Médecine-ball (2 kg).
- 12 Plots
- 4 Tapis
- De la craie ou une longue corde
- 1 Corde à sauter
- 7 Cerceaux
- 12 Balles de tennis
- 1 Chronomètre

Les différents ateliers du circuit

1. La corde est placée à une hauteur de 60-70 cm. Le joueur doit effectuer 4 sauts d'un côté à l'autre de la corde en étant le plus vif possible. S'il dispose du temps suffisant, le joueur doit sauter sans s'arrêter.
2. Le joueur effectue un saut d'allègement et simule les gestes du coup droit et du revers avec un médecine-ball de 3 kg tout en se déplaçant latéralement le long de la ligne de fond de court. Le

joueur part du plot situé au centre et se déplace en direction du plot situé de l'autre côté.

3. Travail en pliométrie pour le smash. Le joueur se met debout sur un banc. Il saute en arrière et effectue dans le vide le geste du smash. Le joueur remonte ensuite sur le banc et recommence l'exercice.
4. Le joueur saute entre 12 plots placés le long de la ligne de fond de court, puis revient au point de départ en se déplaçant de côté face au court ou face au grillage de fond. Lorsqu'il atteint le centre, il change de côté.
5. Le joueur fait une série d'abdominaux les pieds posés sur le banc.
6. Le joueur se déplace le plus vite possible en suivant la trajectoire de la ligne, tout d'abord en avant de la ligne puis en arrière de la ligne (avec une trajectoire concave et convexe).
7. Le joueur saute par-dessus la corde en essayant d'aller le plus haut possible avec une extension maximale des genoux et des jambes.
8. Le joueur descend sur le tapis, fait une roulade sur le côté puis saute en l'air en allongeant les bras.
9. Avec un médecine-ball, le joueur

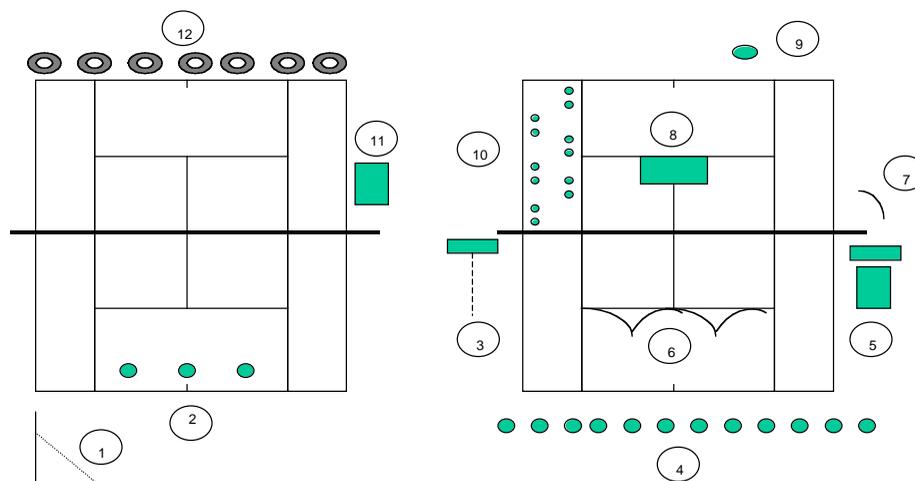
feint le geste du service avec les deux mains, de profil et avec une rotation vers les deux côtés et sans lancer la balle.

10. Jeu de jambes à la volée : Le joueur effectue un saut d'allègement près de la ligne de fond, puis avance en direction du filet à l'aide de pas de côté proches des balles de tennis tout en feignant des volées de coup droit et de revers. Le joueur doit ensuite retourner vers la ligne de fond en reculant.
11. Le joueur exécute des mouvements lombaires pour renforcer les trapèzes, les deltoïdes et les dorsaux. Le joueur se met à plat ventre sur le tapis avec les deux bras allongés devant lui et vers le haut sans lever la tête, mais en la plaçant en dessous du niveau des bras.
12. Le joueur effectue des sauts de côté en se réceptionnant sur les deux pieds au centre des 7 cerceaux. Il retourne ensuite vers le point de départ en effectuant le même exercice.

Caractéristiques des circuits

Le circuit comprend 12 ateliers. Pour chaque type de capacité anaérobie à travailler, lactique et alactique, 24 joueurs peuvent travailler en même temps.

1. Pour le circuit orienté vers l'endurance anaérobie alactique, le joueur doit fournir un effort de 8 secondes et se reposer pendant 20 secondes. Après les 6 premiers ateliers, le joueur doit se reposer pendant 90 secondes (comme pendant un changement de côté).
2. Pour le circuit orienté vers l'endurance anaérobie lactique, le joueur doit fournir un effort de 30 secondes et se reposer pendant 30 secondes. Après les 6 premiers ateliers, le joueur doit prendre 3 minutes de repos.



Remarques

Le travail en filière anaérobie alactique peut être réalisé tous les jours car le joueur est suffisamment reposé.

En revanche, le circuit en filière anaérobie lactique ne doit pas être effectué plus de deux fois par semaine avec des périodes de repos de 72 heures dans la mesure où le joueur doit fournir un effort métabolique plus intense.

Après ces circuits, les médecins peuvent prélever chez le joueur un échantillon de sang afin de connaître

le taux de lactates sanguins qui peut constituer un moyen de déterminer la condition physique du joueur. Il est conseillé d'effectuer le prélèvement dans les 3 à 4 minutes qui suivent la fin du circuit.

La présence de lactates dans le sang n'est pas aussi dangereuse qu'on le croit. Les lactates peuvent au contraire être la source d'une plus grande énergie si le joueur est bien préparé et sait les utiliser de la bonne façon.

Les problèmes surviennent lorsque le joueur produit plus de

lactates que ce dont il a besoin. Pour cette raison, il est recommandé pour le joueur de suivre une bonne préparation et d'effectuer un léger effort aérobie (par exemple, un footing de 10-12 minutes) après un match. Dans ce cas, si les capillaires se referment et que les lactates ne sont pas éliminés, ils resteront présents dans les muscles. Le joueur ressentira une douleur musculaire (courbatures) et la récupération sera plus lente.

entraînement orienté vers l'amélioration du jeu de jambes

Par Hans Peter Born (Entraîneur national à la Fédération allemande de tennis)

Introduction

Depuis quelques années déjà, nous essayons d'améliorer le jeu de jambes de nos joueurs. Après avoir sondé l'opinion des meilleurs entraîneurs d'Allemagne, nous avons découvert que pour la majorité d'entre eux, le jeu de jambes et la vitesse de déplacement sont les deux principaux facteurs qui déterminent la réussite future des joueurs.

Une série d'observations et d'expériences réalisées à l'Université du Sport de Cologne a abouti aux résultats suivants :

- La distance couverte est de 5 mètres en moyenne.
- La plupart des situations de jeu (75 %) dans lesquelles le joueur est pressé par le temps interviennent à proximité de la ligne de fond de court.
- La course rapide vers le côté coup droit suivie d'un changement de direction explosif est très caractéristique du jeu.
- Les courses latérales (gauche, droite) au filet ne représentent qu'environ 10 % des déplacements.
- Les courses de la ligne de fond de court vers l'avant ne représentent que 15 % des déplacements (moyenne de 7 mètres, maximum de 10 mètres).

Nous avons été surpris des observations suivantes faites pendant les Internationaux de France : 80 % des frappes étaient réalisées à partir d'une

position statique et ce n'était qu'au bout de la cinquième frappe que le joueur manquait de temps pour s'organiser. Les coups effectués lorsque le joueur était extrêmement pressé par le temps restaient exceptionnels dans la majorité des cas.

Il en résulte que la contrainte due au manque de temps est d'intensité moyenne.

De ces observations, nous pouvons conclure que même si une bonne vitesse de déplacement est préférable sur terre battue, ce n'est pas un élément indispensable. D'autres études de même nature vont être menées sur des surfaces plus rapides et les résultats devraient montrer que la contrainte due au manque de temps est plus importante sur ces surfaces.

A partir de ces résultats, des programmes d'entraînement visant à améliorer la vitesse ont été élaborés et mis en œuvre pour former plusieurs jeunes joueurs de haut niveau. Afin de mettre en évidence l'efficacité de ces programmes, une étude de deux ans a été réalisée. Les résultats ont confirmé les observations des entraîneurs à l'entraînement.

L'amélioration des performances était due à l'amélioration de la qualité des changements de direction et à l'amélioration de la force musculaire des jambes (+ 80 %).

Quelles sont les caractéristiques du programme qui ont conduit à une

amélioration de la vitesse ?

La période d'entraînement estivale (avril/mai) était mise à profit pour améliorer la vitesse générale. Les périodes plus longues d'entraînement en hiver servaient à améliorer la vitesse spécifique au tennis et le jeu de jambes. Un programme méthodique de renforcement musculaire (avec l'utilisation du poids du corps et d'haltères comme charges) venait compléter le programme d'entraînement de la vitesse.

Le travail de la vitesse était effectué 2 ou 3 fois par semaine pendant 20 à 40 minutes dans le cadre de séances d'entraînement d'une durée de 60 à 150 minutes.

Voici des exemples de quelques parties du programme d'entraînement :

1. Exemples d'exercices utilisés pour améliorer la coordination et la vitesse

- Principes de base de la course
- Différents types de bonds / 4 répétitions de 4 s, répétition de 3 s + sprints de 5 mètres
- Sprints de 8 s en traversant une échelle. Alternier appuis à l'intérieur et appuis à l'extérieur de l'échelle.

2. Exemples d'exercices utilisés pour améliorer la force pendant les périodes d'entraînement plus longues en hiver (septembre-décembre)

Hypertrophie. (Intensité: 40 %-60 %, 3

à 5 séries de 8 à 12 répétitions)
Force maximale (Travail de la coordination intramusculaire).
Intensité : 80 % ; 5 à 6 répétitions

3. Exemples d'exercices utilisés pour améliorer la puissance et la qualité des sauts (force explosive).

- Sauts à pieds joints. Sauts effectués en ne faisant appel qu'à l'articulation de la cheville avec un angle très faible au niveau du genou. Le contact au sol doit être très court.
- Détente verticale – En partant d'une position basse, sauter le plus haut possible.
- Sauts en pliométrie à partir d'une caisse. Hauteur du saut : environ 30 cm. Essayer d'avoir un contact au sol le plus court possible (6 à 8 fois / 3 fois par semaine).
- Avec assistance. Une personne soulève le sportif après la réception.
- Sauts sur une jambe (latéraux). Dans le couloir, réalisation de 8 sauts latéraux et vers l'avant en veillant à ce que le contact au sol reste court.
- Sauts latéraux sur une jambe par-dessus un obstacle. 8 sauts gauche-droite avec contacts au sol courts.
- Smash sauté.

4. Exemples d'exercices utilisés pour améliorer la technique du jeu de jambes

La technique du jeu de jambes a été expliquée aux joueurs et travaillée pendant les séances d'entraînement. La signification du saut d'allègement dans ce contexte est la suivante :

- L'utilisation du réflexe myotatique pour la course suite au saut d'allègement.
- La réaction à la balle qui approche et le choix du moment de la réception du saut d'allègement sont étroitement liés.
- La réception du saut d'allègement abaisse le centre de gravité.
- La réception sur une jambe semble être une caractéristique des joueurs professionnels. Le choix du déplacement suivant se fait tôt et le corps se déplace en fonction de ce choix.
- La synchronisation du saut d'allègement peut être améliorée par le travail.

Saut d'allègement. Exemples d'exercices :

- 2 joueurs se renvoient des balles et se concentrent sur le saut d'allègement.
- Intégrer en fin de séance des exercices dans lesquels les balles

sont envoyées au panier.

Les joueurs les plus doués sont capables de préparer le déplacement vers la balle pendant le saut d'allègement.

S'arrêter. Exemple pratique :

Utiliser des petits pas pour aller vers la balle et une dernière foulée plus grande.

Il est primordial que l'entraîneur insiste sur ce point pendant l'entraînement et effectue une démonstration aux joueurs.

Le changement de direction.

Exemple pratique :

Rotation et changement de direction.

Exemples :

- Lancers de médecine-balls (coup droit et revers) (Force abdominale et action d'arrêter).
- Changer de direction après une course latérale, plus lancers de médecine-balls. (Force abdominale et action d'arrêter).

Il est important de parler du rôle de la tête et du pas permettant de trouver son équilibre pendant le déplacement.

5. Exemples pratiques pour améliorer la vitesse spécifique au tennis

Exemple :

Courses (en avant, en arrière, sur les côtés) avec ou sans changement de direction ; avec ou sans raquette.

Accélération après le saut d'allègement (exercice).

Exemples d'exercices :

- Gauches-droites sur la ligne de fond de court avec changements de direction suivant les balles envoyées par l'entraîneur.
- Courir vers le côté revers et sprinter en direction du coup droit, puis sprinter en direction du côté revers en réponse aux balles envoyées par l'entraîneur.
- Tourner autour du revers – sprinter en direction du côté coup droit – sprinter vers le côté revers.
- Gauches-droites sur la ligne de fond dans un ordre aléatoire – inclure des balles courtes dans l'exercice.

6. Combiner tous les aspects

Combinaison d'éducatifs de course : Le joueur se met debout sur une ou deux jambes sur un ballon (de type Swiss Ball), un médecine-ball ou sur un appareil à grimper. Il effectue la série d'exercices suivante :

- Tenir l'équilibre avec le centre de

gravité bas et le haut du corps droit : descendre d'un bond.

- Effectuer des sauts réactifs par-dessus des obstacles de 10 à 30 cm de hauteur (2), sprinter en direction de (3), effectuer des pas de côté en direction de (4), reculer en courant en direction de (1).

Consignes : Tenir l'équilibre pendant 4 à 8 secondes ; longueur des courses : 3 à 5 mètres ; 3 à 5 répétitions avec des pauses de 2 à 4 minutes.

Tous les exercices doivent être réalisés le plus vite possible et l'entraîneur doit vérifier que le joueur effectue les bons mouvements et qu'il garde le haut du corps bien droit.

CONCLUSION

Les progrès effectués grâce à ce type d'entraînement peuvent être résumés comme suit :

- Après deux années d'entraînement, les joueurs étaient capables, après un changement de direction, d'atteindre des balles plus éloignées qu'auparavant (distance équivalente à la longueur de deux raquettes mises bout à bout).
- Une amélioration a été observée sur le plan de l'économie des mouvements dans les courses et les frappes avec changement de direction. La même observation a été faite en compétition.
- Les 3 premiers pas effectués avant le changement de direction étaient plus rapides.
- La durée du contact entre l'extérieur du pied et le sol s'est améliorée.
- Une amélioration continue de l'équilibre au moment de l'impact a été observée.
- On a enregistré une amélioration de la stabilité de la tête et du haut du corps.
- Le centre de gravité était beaucoup plus bas lors des changements de direction, contribuant ainsi à une meilleure stabilité du haut du corps.
- Les muscles des jambes étaient capables d'absorber les chocs lors des changements de direction et permettaient d'avoir un déplacement explosif en début de course.
- Ces résultats prouvent qu'il est important d'élaborer un programme d'entraînement à long terme pour améliorer la vitesse sur le court.

le jeu des champions a une marque personnelle

Par Dickie Herbst (USA)

Imaginons que Pete Sampras a 11 ans et que vous êtes son entraîneur. Il utilise une prise eastern de coup droit, mais est entouré au niveau national de joueurs possédant des prises semi-western et western. Adoptant ce type de prises fermées, des joueurs comme Jim Courier, Andre Agassi et Michael Chang dominant le jeu chez les jeunes aux côtés de Sampras. Choisissez-vous pour autant de modifier la prise de Pete ?

Par le passé, ma conception de la façon dont un joueur devait jouer dictait mon enseignement. Je pensais être dans le vrai. J'avais tort. La conception du joueur prévaut et doit prévaloir. Après 25 années de métier, dont 10 passées sur le circuit professionnel, je suis arrivé à cette conclusion après avoir constaté que les meilleurs joueurs avaient en commun un certain nombre de facteurs. Ils ont leur propre conception du jeu et redéfinissent par conséquent le jeu pour eux-mêmes. Le jeu d'un très bon joueur se distingue par une marque personnelle.

Prenons par exemple le coup droit en bout de course de Pete, le retour de service d'Andre, les frappes puissantes et plates de Lindsay et le revers de Venus en appuis ouverts. Ces champions ont redéfini la façon « acceptable » de jouer au tennis. Lorsque vous les affrontez, ils ne modifient pas leur jeu, ils vous imposent leur jeu – leurs armes. Vous vous retrouvez constamment sous pression.

Allons un peu plus loin. Quel serait le classement de Pete Sampras aujourd'hui si d'un coup de baguette magique, je pouvais transformer son service en service de qualité moyenne, avec une pointe de vitesse à disons 180 km/h et une aptitude moyenne à atteindre les cibles ?

Imaginons que j'ai également la possibilité d'enlever au coup droit de Pete son efficacité redoutable et faire de lui un volleyeur de niveau moyen. Se retrouverait-il loin du top 10 ? De même, quel serait le classement de Lindsay Davenport si je remplaçais ses formidables coups plats et puissants de fond de court par des coups frappés avec un lift bombé ?

Les armes sont des coups personnels et font évoluer le jeu professionnel. Comment se développent-elles ? Elles se construisent à force de gagner des points, des jeux, des matches et des tournois. Elles constituent l'armature d'un jeu personnalisé. Les champions jouent très simplement. Ils répètent les mêmes enchaînements de coups et frappent les mêmes types de coups gagnants sans tenir compte de leurs adversaires. C'est ainsi qu'ils redéfinissent le jeu en construisant leurs propres schémas gagnants autour de leurs armes naturelles. La question qui se pose alors est la suivante : en tant qu'entraîneur, comment pouvez-vous aider un joueur à se construire un jeu possédant une marque personnelle ?

Je commence par demander au joueur qu'il m'explique comment, selon lui, il gagne ses points. Je vérifie ensuite le bien-fondé de sa réponse en observant des séances d'entraînement et un match ou deux. Je recherche des exemples de la façon dont il pense utiliser ses armes, puis je lui rappelle son identité de joueur de compétition. C'est-à-dire que je lui explique la façon dont il gagne réellement les points sur le court. J'élimine de nos conversations les sujets concernant ce qui ne va pas dans son jeu pour n'aborder que la façon dont il gagne. L'objectif est de devenir encore plus

performant dans ce domaine.

Lorsque j'étais entraîneur national des minimes, j'entendais sans cesse des réflexions sur tel ou tel joueur qui n'arrêtait pas de perdre ses matches. Les parents et les entraîneurs privés de ces joueurs prétendaient que si je pouvais éliminer telle ou telle faiblesse, leur « prodige » pourrait alors gagner. Si c'était aussi facile que cela, je pense que nous serions tous sponsorisés par Nike ! Le fait est que ces joueurs ne perdaient pas leur match en raison d'une faiblesse dans leur jeu. *Le problème est qu'ils n'avaient pas les armes suffisantes pour gagner.* Le jeu de ces jeunes joueurs ne se distinguait pas par une marque personnelle.

L'acquisition d'un jeu personnalisé commence par la façon dont le joueur souhaite jouer et gagner les points. Pour pouvoir être compétitif sur le circuit professionnel de nos jours, il faut posséder dans son jeu plusieurs armes. Le joueur doit consacrer énormément de temps à perfectionner des schémas de jeu personnels qui vont lui permettre de remporter des points et des matches. J'aime bien demander à un joueur possédant un grand coup droit ou un grand revers combien de temps il passe à travailler ce point fort. La réponse que j'entends généralement est de cet ordre là : « Je ne travaille ce coup que lorsque je dois jouer des matches. A l'entraînement, je consacre tout mon temps à améliorer mes points faibles ». C'est vrai que les professionnels sur le circuit travaillent à la consolidation des aspects les plus faibles de leur jeu, mais ils consacrent également une part énorme de leur entraînement à affûter leurs armes. Lorsque la victoire est votre métier, travailler les schémas qui vous font gagner devient votre objectif principal.

developper les qualites mentales chez les jeunes enfants ... sans qu'ils s'en rendent compte !

Par Chris Harwood (Grande-Bretagne)

La majorité des entraîneurs ayant reçu une bonne formation doivent connaître les facultés mentales importantes que les jeunes joueurs doivent développer s'ils veulent être en mesure de faire face aux exigences d'un match et du jeu en général sur le plan psychologique. Les trois principales facultés sont sans doute les suivantes :

- i) La faculté de garder une attitude positive par rapport à la victoire, la défaite et le développement des facultés
- ii) L'aptitude à ne penser qu'à des aspects positifs qui aideront à obtenir de bons résultats
- iii) L'aptitude sur le plan émotionnel à penser, agir et réagir de façon positive

La première faculté est beaucoup plus basée sur le long terme et la personnalité de l'individu. Les entraîneurs et les parents ont toutefois un rôle clé à jouer dans le développement de la qualité de cet aspect de la personnalité plus large du joueur. Les deux autres facultés correspondent aux qualités essentielles qu'il faut posséder sur le court pour gérer efficacement les « temps morts » et réagir de façon positive à chaque situation pouvant intervenir lors d'un match de compétition.

Après avoir observé les entraîneurs pendant un certain nombre d'années, il est indéniable que nous ratons constamment des occasions en or de développer ces facultés chez les jeunes joueurs pendant les séances de travail sur le court. D'ailleurs, la plupart d'entre nous ont tendance à trop se focaliser sur les acquis techniques alors que le développement des facultés techniques et mentales peut aller de pair à condition de faire preuve d'un peu plus d'imagination. Voici une liste de « pense-bêtes mentaux » qu'il faut continuellement mettre en pratique pendant les séances de travail. Plus l'entraîneur les appliquera, plus le joueur commencera à développer les fondamentaux et à se les approprier progressivement.

- i) Faites référence à leurs joueurs modèles dès que vous en avez l'occasion. Commencez à leur faire

prendre conscience plus souvent que la pratique du tennis nécessite certaines qualités physiques, techniques et mentales (vous pouvez préférer de laisser de côté les facultés mentales si vous avez la possibilité de les évoquer au travers d'exemples). Plus les joueurs prendront conscience des qualités requises, plus ils s'efforceront de les développer... et plus vite ils le feront. Filmer le joueur et visionner le match en même temps que des matches de joueurs de haut niveau est un bon moyen de permettre au jeune joueur de comprendre les exigences de ce sport.

- ii) Commencez à encourager les joueurs à s'autoévaluer sur certains exercices. Encouragez-les aussi à s'évaluer les uns les autres, mais fixez ensuite pour chacun d'eux un objectif personnel et individualisé pour la réalisation suivante d'un exercice. Ce procédé familiarise non seulement les joueurs à la définition d'objectifs, mais leur permet aussi d'admettre qu'ils peuvent s'améliorer tout en acceptant qu'un autre joueur, de niveau plus faible ou plus élevé, a ses propres objectifs à atteindre. Il est impératif de leur permettre de travailler cet aspect. La majorité des moins de 9 ans sont perfectionnistes ou mauvais perdants, quand ce n'est pas les deux à la fois !

- iii) Appliquez énergiquement le principe suivant : « jouer toutes les balles » ou « ne pas gâcher une balle ». Si le joueur diminue son effort sur le plan physique, mettez-le en garde. S'il connaît à nouveau un passage à vide ou si la qualité est en baisse, permettez-lui de « recharger ses batteries », c'est-à-dire de bénéficier d'une période de repos, jusqu'à ce qu'il se sente de nouveau prêt à 100 %. Donner aux jeunes joueurs la possibilité d'accepter qu'ils ne sont pas à 100 % et leur laisser le choix de se reposer peut se révéler être une bonne stratégie de contrôle de la qualité.

- iv) Sur le plan mental, l'effort doit être

constamment élevé chez les moins de 9 ans. En premier lieu parce qu'ils ont un faible pouvoir de concentration à cet âge : vous devez contrarier cet état de fait et essayer de tirer parti de cette phase défavorable du développement de l'enfant. En second lieu, parce qu'ils apprennent et acquièrent les facultés mentales et techniques plus rapidement pendant cette période. Il est par conséquent essentiel de savoir profiter de cette tendance! Souvenez-vous cependant qu'ils peuvent rapidement prendre de bonnes... ou de mauvaises habitudes. Je n'ai jamais dit que chaque faculté serait positive !

- v) Insistez sur « l'observation de la balle » et les jeux qui leur permettent de fixer leur attention dessus. Les yeux effectueront un travail subconscient important sans que vous ni eux ne vous en rendiez compte !

Définissez des règles de « langage corporel » pour vous cours. Marcher droit, redresser les épaules et relever la raquette (particulièrement entre les points et après les fautes) sont des actions et des gestes importants que les jeunes joueurs doivent s'approprier à cet âge.

Définissez pour vos cours des règles consistant à « se parler de façon positive ». Les amener par exemple à utiliser une expression comme « je suis prêt pour le point suivant » avant le début de chaque point est un moyen très simple de leur enseigner à prononcer des phrases positives pendant les périodes d'inactivité qui se produisent pendant une séance. Le principe est on ne peut plus simple. A vous de faire preuve de créativité !

Travaillez avec les enfants l'acquisition d'un « rituel » entre chaque point. Vous pouvez simplement commencer par leur dire qu'ils disposent de 20 secondes avant le début du point suivant et que vous voulez voir ce qu'ils font pour se préparer. Une fois le rituel établi, laissez-les le travailler de façon répétée. Par exemple, entre les envois de balle ou en plein milieu d'un exercice, criez « rituel ! » et demandez-

leur de l'accomplir avant de reprendre leur activité.

Travaillez de concert avec les parents afin de les former. Ils constituent une ressource inestimable dans la préparation mentale des enfants de moins de 9 ans. Les parents doivent être informés sur les réactions vis-à-vis de la victoire et de la défaite. Ils ont besoin de « consignes de langage » pour les tournois afin qu'ils puissent être utiles lors des matches que vous êtes dans l'incapacité de suivre. On n'accorde pas suffisamment d'importance aux tâches et aux actions que les parents peuvent accomplir et

qui viennent compléter le travail que l'entraîneur effectue sur le court. Il y aura bien entendu des exceptions à la règle, mais cela ne doit pas vous dissuader de faire participer les parents.

La philosophie qui se cache derrière ses pense-bêtes est que s'entraîner c'est répéter. Les enfants de cet âge peuvent apprendre vite, mais comme je l'ai déjà dit plus haut, ils peuvent aussi apprendre rapidement des facultés négatives au lieu d'en apprendre des positives. Votre rôle d'entraîneur consiste à visualiser le comportement sur le court que vous attendez de vos

joueurs en compétition. Vous devez ensuite vous demander si dans la pratique de votre métier, vous mettez en application vos connaissances dans les domaines de la pensée positive, de la gestion des erreurs, du langage corporel, et des niveaux d'efforts de qualité. Dire les choses aux enfants de moins de 9 ans ne suffit pas... ils les oublieront. Ils ont besoin de répéter physiquement ces facultés à l'entraînement car ils ne pourront déplacer la courbe de l'apprentissage vers le haut que si les séances de travail leur donnent la possibilité de s'approprier ces facultés.

dix moyens de prévenir les blessures au poignet

Par Babette Pluim (Conseiller Médical auprès de la Fédération royale néerlandaise de tennis)

Au tennis, les blessures au POIGNET sont généralement provoquées par le soudain ralentissement de la balle au moment de l'impact. Il peut en résulter l'apparition d'une tendinite. Tous les tendons du poignet et de la main peuvent être touchés. Les symptômes se manifestent souvent sous la forme d'une douleur généralisée qui se diffuse le long du tendon jusqu'au point où celui-ci se rattache à l'os. Cette douleur se fait parfois même ressentir au niveau de l'articulation du poignet elle-même. Les jeunes filles sont davantage susceptibles d'être touchées par ce type de blessure pour deux raisons. La première est qu'elles n'ont pas suffisamment de force dans les bras et les poignets. La deuxième est que leurs articulations sont beaucoup plus souples.

RENFORCEMENT DES POIGNETS

Le but des exercices du poignet est de développer les muscles qui stabilisent le poignet au moment où la raquette rencontre la balle. Une bonne stabilité du poignet est indispensable pour empêcher l'étirement des tendons et des ligaments. Les joueurs qui jouent leur coup droit et/ou revers à deux mains doivent particulièrement veiller à renforcer les DEUX poignets.

1. FLEXIONS. Utilisez un poids LÉGER (par exemple, au début, un haltère d'un kilo maximum). Coude légèrement plié et paume

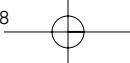
de la main tournée vers le haut, vous devez successivement lever et baisser le poignet.

- EXTENSIONS. Contraire de l'exercice précédent. Utilisez une nouvelle fois un poids léger. Coude légèrement plié, mais cette fois avec la paume de la main tournée vers le bas, effectuez des mouvements du poignet vers le haut puis vers le bas.
- « LIFTS ». Une variante des deux derniers exercices. La plupart des programmes visant à renforcer les muscles du poignet se concentrent sur les muscles situés sur le dessus et le dessous du poignet mais ne permettent pas, loin s'en faut, de faire travailler les muscles latéraux. Là encore, avec le coude légèrement replié, mais cette fois-ci en levant le pouce, effectuez des mouvements du poignet vers le haut puis vers le bas. Il faut essayer de ne pas plier le coude.
- « REVERSE LIFTS ». Même exercice que ci-dessus, mais avec le petit doigt relevé. Cet exercice est difficile à réaliser, mais il est essentiel pour les joueurs qui frappent (ou souhaitent frapper) avec beaucoup de lift.
- COMPRESSIONS DE BALLE DE TENNIS. Un exercice général qui renforce tous les muscles du poignet. Pour des résultats optimaux, il est conseillé de

prendre une balle un peu crevée ou qui a perdu de la pression.

DIVERS

- POMPES. Les pompes constituent un bon moyen de renforcer les muscles des poignets et des bras, mais peuvent être risquées si elles sont mal réalisées. Les pompes effectuées avec les paumes de la main reposant à plat sur le sol risquent d'occasionner des blessures aux poignets plutôt que de les renforcer. Il est préférable de s'appuyer sur les articulations des doigts (les poignets restant ainsi droits) ou d'effectuer l'exercice aux barres parallèles.
- BRACELET DE PROTECTION. Lorsqu'un joueur a eu par le passé des problèmes au poignet, il peut envisager d'utiliser un bracelet de protection. Le but d'un tel système est de stabiliser le poignet de façon à ce que les tendons et les ligaments ne soient pas étirés. Il existe dans le commerce différents systèmes de protection. Le plus simple enveloppe simplement le poignet, tandis que les plus perfectionnés se prolongent jusqu'à la paume de la main. Il appartient au joueur de trouver le système qui lui convient le mieux.
- RIGIDITE DE LA RAQUETTE. Des études techniques ont montré que plus la « fréquence de résonance »



de la raquette est élevée, moins les vibrations sont importantes. De façon quelque peu surprenante, les cadres les plus rigides présentent une fréquence de résonance plus élevée et par conséquent des vibrations plus faibles que les cadres plus

souples. Moins les vibrations sont importantes, moins les risques de blessures au poignet sont élevés.

9. TAILLE DE LA TÊTE DE RAQUETTE. Plus la zone de centrage (le fameux « sweet spot ») est grande, moins les vibrations sont importantes.

10. TECHNIQUE. C'est l'aspect le plus difficile à modifier. La règle d'or est la suivante : garder le poignet le plus stable (mais aussi le plus relâché) possible. Il est impératif de NE PAS utiliser une raquette de tennis comme une raquette de squash !

les « bonnes erreurs »

Par Craig Miller (Entraîneur national chargé du développement du tennis masculin - Tennis Australia)

La plupart des personnes ayant réussi que j'ai rencontrées, que ce soit dans le sport ou dans les affaires, attribue une part de leur succès à une prise de risque à un moment donné. Cette prise de risque est en règle générale calculée et comparée avec les probabilités et les conséquences d'un échec. En revanche, une fois le défi accepté, l'attention ne se focalise plus sur l'élément échec, mais uniquement la victoire.

Cette leçon peut être appliquée au tennis. Jetons tout d'abord un coup d'œil sur les faits. Sur le plan des statistiques, les matches de tennis – même au plus haut niveau – présentent les caractéristiques propres suivantes :

- Les deux joueurs font des erreurs.
- En général, les deux joueurs font plus de fautes (provoquées et non provoquées) que de coups gagnants. Il est important de considérer l'écart entre les deux variables et non pas la quantité de chacune d'elles.

La principale différence au plus haut niveau concerne la nature des erreurs que les joueurs commettent, à savoir :

- Moins de fautes directes
- Des balles qui sont fautes de peu (exemple : balles proches des lignes ou qui restent dans la bande du filet, etc.)

En gardant ces données à l'esprit, je pense que l'on demande trop souvent à nos élèves de jouer de façon trop conventionnelle. Les joueurs professionnels ne le font pas. A quoi cela servirait-il d'enseigner à un sprinter les techniques de la course de fond ?

Voici la première chose que je dis à un joueur :

« Tu as maintenant la permission de

commettre des erreurs à condition qu'il s'agisse de bonnes erreurs !!!! ».

Et bien entendu qu'elles restent en nombre limité... Ce sont des balles qui sont fautes de peu. Généralement, les joueurs ressentent un soulagement immédiat.

Imaginez la situation suivante : votre adversaire monte au filet et vous tentez un passing le long de la ligne. Vous centrez la balle parfaitement et elle repart puissamment en direction de la cible. Il ne fait aucun doute que le coup va être gagnant lorsque soudainement la balle s'arrête sur la bande du filet avant de retomber de votre côté du filet.

Nombre de joueurs seraient abattus dans cette situation, mais il ne faut pas négliger l'impact que cette erreur va avoir sur l'adversaire. Ainsi, le fait que vous ayez raté votre coup de très peu pourra être perçu comme un avertissement. Votre adversaire pourra penser que la fois suivante, son approche devra être plus tranchante et cela pourrait le conduire à être trop gourmand. Les bénéfices d'une bonne erreur sur le plan psychologique ne doivent pas être sous-estimés.

Lorsque la peur de l'échec s'envole, la qualité de frappe de balle augmente. L'exercice que je propose illustre parfaitement ce concept. Il est essentiel de relativiser l'importance du rapport fautes/coups gagnants et bien entendu de mettre plus de balles dans le court qu'en dehors des limites.

Que dire des joueurs qui prennent trop de risques et sont irréguliers ? Généralement, cela est dû à un mauvais choix du coup à jouer. Par exemple, tenter un coup gagnant alors que l'on se trouve en défense.

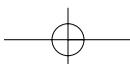
Le joueur doit comprendre la relation qui existe entre les différents modes de jeu : le jeu neutre, le jeu d'attaque et le jeu de défense.

L'attaque maîtrisée est la clé de la réussite au plus haut niveau et la théorie de la « bonne erreur » que j'ai utilisé avec de nombreux joueurs faisant partie de l'élite a donné de bons résultats. J'espère que vous aussi la trouverez utile.

L'EXERCICE DE LA BONNE ERREUR

1. Mettez-vous au niveau de la ligne de service environ et envoyez 10 balles sur le coup droit de l'élève en lui donnant comme consigne de jouer chaque balle de façon agressive le long de la ligne.
2. Donnez-leur pour instruction de frapper la balle avec un tel degré de puissance et de précision qu'ils ne réussiront que 7 balles sur 10. Les trois coups ratés doivent être de « bonnes erreurs » et être dus à la qualité et à la prise de risque élevées de l'exercice.
3. Après chaque série de 10 balles, accordez aux joueurs une pause de 20 secondes. Donnez-leur un retour d'information et motivez-les pour la série suivante. Changez cette fois leur attitude et technique pour atteindre facilement ce rapport de 7 sur 10 en faisant ainsi en sorte qu'ils ne ratent ni ne réussissent trop de balles.
4. Terminez le panier de balles.

Cet exercice a généralement pour effet de permettre aux joueurs d'accroître de façon continue le niveau de leurs performances et de leur confiance dans la mesure où la crainte de l'échec n'est plus présente.



jouer dans le vent

Par Karl Davies (Responsable ITF du développement pour l'Afrique australe)

Lors d'une récente tournée avec quelques-uns des meilleurs jeunes d'Afrique de la catégorie des moins de 14 ans, nous avons disputé trois tournois en Afrique du Sud. Le groupe comprenait 18 enfants, dont 10 garçons et 8 filles, et trois entraîneurs dont je faisais partie. Mes deux collègues étaient Dermot Sweeney (entraîneur principal au Centre d'entraînement ITF de Pretoria) et Michel Rissani (Gabon). Les tournois avaient lieu au Cap, à Strand et à Port Elizabeth et les sites étaient à chaque fois situés sur la côte, rendant les conditions de jeu difficiles en raison du vent. Il s'agissait selon moi d'une très bonne expérience pour les enfants. Cet article regroupe quelques-unes de mes observations, ainsi que les conseils que nous avons donnés aux enfants. Pour la majorité d'entre eux, c'était la première fois qu'ils devaient jouer dans des conditions aussi difficiles. J'ai choisi de diviser l'article en plusieurs parties selon les domaines suivants : la technique, la tactique, le physique et le mental.

Technique

Par rapport à des conditions normales, les aspects techniques du jeu sont un peu différents lorsqu'il y a du vent. Je décomposerai les aspects techniques en fonction des conditions suivantes : jouer avec le vent de face, jouer avec le vent dans le dos et jouer lorsque le vent souffle latéralement.

Jouer avec le vent de face

Les coups de fond de court doivent être joués plus à plat. En effet, les balles hautes et liftées donneront plus de prise au vent, ce qui se traduira par des coups plus courts. L'adversaire pourra alors prendre l'avantage dans l'échange. En revanche, lorsque les coups sont frappés à plat, le vent n'a pas le même effet sur la balle et le joueur a ainsi la possibilité de maintenir son adversaire derrière la ligne de fond de court. On peut s'attendre à ce que le joueur soit plus régulier dans la mesure où le vent n'a pas la même prise sur la balle. Toutefois, il est évident que jouer des coups à plat réduit la marge de sécurité

car la balle passe plus près du filet. Sur le plan technique, les frappes plates demandent une préparation plus courte et un geste effectué dans une trajectoire plus plate. Il faut cependant souligner que l'accompagnement doit être normal afin de produire l'accélération de la raquette. L'impact a lieu un peu plus tard que pour un coup lifté classique. Cette technique est la même en coup droit et en revers. Pour les volées, le smash et le service, la technique reste inchangée. Au service, le lancer de balle est l'aspect qui doit être l'objet de la plus grande attention. En effet, le lancer doit être plus bas afin que le vent le perturbe le moins possible.

Jouer avec le vent dans le dos

Jouer avec le vent dans le dos nécessite des ajustements légèrement différents. Afin que la balle reste dans le court, il faut essayer de mettre beaucoup de lift dans les frappes. Il est très important d'accompagner la frappe, ce qui garantit une bonne accélération de la raquette au moment de l'impact.

Jouer lorsque le vent souffle latéralement

Lorsque le vent souffle latéralement, de la gauche vers la droite ou de la droite vers la gauche, il faut essayer de frapper plus à plat. Plus la trajectoire de la balle est perturbée par le vent, plus le risque de voir la balle sortir est grand. Il est impératif de ne pas viser les lignes dans la mesure où le vent poussera certainement la balle en dehors des limites si l'on ne prend pas une marge de sécurité suffisante. En ce qui concerne la technique du jeu de jambes, les jambes doivent toujours rester en mouvement et ceci est d'autant plus vrai lorsque le vent souffle de côté. Le joueur doit rester mobile jusqu'au dernier moment, puis parvenir à une position équilibrée avant de frapper la balle.

Tactique

Les aspects tactiques suivants doivent être pris en considération. Il faut essayer d'atteindre un pourcentage élevé de premiers services. Concernant le

placement des coups, il est important de prendre une marge de sécurité suffisante sur toutes les frappes. Ainsi, les joueurs ne doivent pas jouer trop près des lignes. En effet, le vent fera sortir la balle si le joueur a trop visé la ligne. Avant toute chose, il ne faut pas tenter le coup gagnant aussi souvent, mais plutôt apprendre à construire le point. Il est en effet très difficile d'attaquer lorsqu'il y a du vent.

Jouer avec le vent de face

Lorsque l'on joue avec le vent de face à partir de la ligne de fond, il faut privilégier les frappes longues et plates pour essayer de maintenir l'adversaire en fond de court. Face au vent, l'amortie peut également se révéler un coup agressif. Il n'est pas conseillé de slicer la balle, car le vent risquerait de freiner la balle si le slice est inefficace et le joueur se retrouverait immédiatement sous pression.

Jouer avec le vent dans le dos

Lorsque l'on joue avec le vent dans le dos, le choix tactique idéal (si le joueur sait volleyer) consiste à monter au filet. Ce schéma est conseillé dans la mesure où les passages n'auront pas la même efficacité que dans des conditions de jeu normales. Le joueur au filet devra toutefois se méfier des lobs. Il est en effet facile de jouer des lobs efficaces avec le vent de face, car ils peuvent être frappés de façon agressive. Lorsque le joueur joue avec le vent dans le dos, la balle lui arrive plus lentement, il doit par conséquent se placer à l'intérieur du court. Cette position avancée lui permettra également de monter au filet à la première occasion qui se présente.

Jouer lorsque le vent souffle latéralement

Lorsque le vent souffle de côté, il faut essayer de jouer ses coups de fond de court contre le vent de façon à se donner la plus grande marge de sécurité possible.

Physique

Comme pour n'importe quel match ou n'importe quel tournoi, le joueur doit

être en bonne condition physique. Dans l'idéal, le joueur devrait même se trouver dans une forme un peu supérieure dans la mesure où il doit effectuer plus de déplacements pour faire face aux brusques changements de direction de la balle dans le vent. Le travail physique qui précède la compétition doit concerner tous les domaines : endurance, souplesse, vitesse et force. Pendant la compétition, le joueur doit courir chaque jour pendant 25 à 30 minutes afin de maintenir son niveau de forme. Une fois par semaine, il doit effectuer une séance de travail physique plus longue (45 minutes). Pendant les matches, le vent peut accélérer le processus d'évaporation de la sueur. La transpiration est un bon indicateur de la température corporelle car elle sert à refroidir l'organisme. Le joueur, pensant que l'effort n'est pas très intense, pourrait se laisser surprendre et ne pas

boire suffisamment lors des changements de côté. Il est donc important d'insister sur le fait de boire régulièrement au moment de ces interruptions du jeu. De même, il est essentiel d'avoir les bons réflexes après le match. En règle générale, le vent peut provoquer une baisse soudaine de la température corporelle. A l'issue de la rencontre, le joueur doit enfiler un t-shirt de rechange. De son côté, l'entraîneur incitera le joueur à effectuer un jogging de décrassage et des étirements prolongés.

Mental

Sur le plan mental, il est plus difficile de jouer lorsqu'il y a du vent que dans des conditions normales, ne serait-ce que du fait que les joueurs ne sont pas habitués à jouer dans de telles conditions. Il est un peu plus ardu de jouer dans le vent et le joueur a par conséquent plus de mal à s'adapter et

finit généralement par ne pas jouer son meilleur tennis. Il faut donc l'encourager à faire preuve de patience et à pratiquer un tennis pourcentage. Le joueur peut facilement devenir négatif et rendre le vent responsable de ses fautes ou de l'issue de la rencontre. C'est là que l'entraîneur peut aider le joueur en lui donnant des consignes sur la façon de jouer. Si le joueur est bien préparé et s'il sait qu'il ne doit pas s'énerver si les choses tournent mal, je pense que cela est suffisant. Du moment que le joueur essaye de rester positif et d'adopter le bon schéma tactique en utilisant le vent, je suis certain qu'il réussira aussi bien que dans des conditions de jeu normales. En résumé, bien qu'il soit difficile de jouer dans le vent, les entraîneurs peuvent guider leurs élèves et les aider à réussir dans ces conditions de jeu hostiles.

programme adultes federation française de tennis

Par William Bothorel (Coordonnateur National Enseignement Fédération Française de Tennis)

Depuis plusieurs années, la FFT fait évoluer sa pédagogie afin de rendre l'enseignement du tennis plus performant et plus adapté au public.

Ce travail a commencé avec le Mini-tennis et une pédagogie spécialement étudiée pour les 5/6 ans : «L'ENFANT D'ABORD, L'ÉLÈVE ENSUITE».

Le *Club junior*, la nouvelle école de tennis, intègre le mini-tennis et en assure la continuité logique avec les autres niveaux d'enseignement, INITIATION, PERFECTIONNEMENT et ENTRAÎNEMENT. Le *Club junior* c'est «LE TENNIS PAR LE JEU» de 5 à 18 ans.

Ces concepts destinés aux jeunes donnant beaucoup de satisfactions, il était indispensable de se pencher sur le problème de la pédagogie destinée aux adultes.

Concernant les adultes, des capacités motrices en stagnation voir en régression (coordination, souplesse, temps de réaction, récupération,...) représentent des

difficultés importantes dans tout nouvel apprentissage, surtout pour ceux n'ayant pas de passé sportif.

La pédagogie développée dans ce programme privilégie le jeu et la réussite immédiate.

Pour cela, un aménagement des espaces (terrains de 6mX12m, 8mX18m) et l'utilisation de plusieurs types de balles (mousse, souples, intermédiaires) sont indispensables pour atteindre cet objectif.

Le joueur s'initie de façon dynamique et motivante grâce à des situations de jeu qui évoluent en fonction de ses progrès. C'est une pédagogie évolutive qui part du *tennis aménagé* pour aller vers le *tennis grand format*. C'est le TENNIS EVOLUTIF !

Elle est à la base du nouveau PROGRAMME ADULTES mis au point par la FFT.

Au delà de la pédagogie, ce nouveau programme d'enseignement a été réalisé en fonction de l'évolution de la société

et des attentes en matière de pratiques sportives et de loisirs. Il doit permettre à terme d'attirer et de fidéliser de nouveaux pratiquants à notre sport.

LE CONSTAT :

Les tendances clairement exprimées de nos jours dans ce secteur d'activités sont les suivantes :

RECHERCHE DE REUSSITE ET DE PLAISIR IMMEDIAT

Exemple : le développement des sports sans contraintes techniques tels que le VTT et le ROLLER.

RECHERCHE D'ACTIVITES A THEMES

Exemple : les différents niveaux de satisfaction dans les salles de gym, le stretching, le cardio-training, la musculation, le step, etc...

LE PROJET :

Le tennis peut répondre à ces tendances en adaptant son approche

et son enseignement. Pour cela la FFT a mis au point un programme pédagogique qui répond à plusieurs attentes.

TENNIS DECOUVERTE «Le plaisir du jeu sans attendre»

L'objectif de ce stage est de permettre à un élève débutant de faire des échanges dès la première séance. Pour cela, l'enseignant utilise du matériel pédagogique adapté aux capacités physiques et techniques du joueur : balle en mousse, balle souple (mini-tennis), balle intermédiaire, terrains 6X12 mètres, terrain 8X18 mètres et filet plus bas. Les progrès se font dans des situations pédagogiques dynamiques et ludiques. Le joueur apprend mieux en jouant vraiment !

TENNIS FORME « Etre mieux dans son corps grâce au tennis»

Ce stage est destiné aux personnes qui recherchent une activité leur permettant d'être en meilleure forme physique. Le contenu des séances est composé de situations de tennis associées à des parcours physiques sur le court.

L'objectif est de se dépenser, de transpirer et même de perdre quelques kilos. C'est la forme en s'amusant !

TENNIS PERFORMANCE «Mieux jouer son match»

Ce stage s'adresse à des joueurs de

niveau compétition. Là aussi, l'utilisation de matériel pédagogique, de situations actives et aménagées doivent permettre de progresser dans les domaines technique, tactique, physique et mental. Après ce stage le joueur est plus efficace en match !

ANIMATIONS SPORTIVES

Pour compléter ce programme d'enseignement, la FFT a mis au point des journées d'animations sportives à thème. Celles-ci peuvent être organisées à tous moments dans la saison pour créer une dynamique dans le club :

JOURNEE TENNIS DETENTE «Etre bien dans sa tête grâce au tennis»

Les jeux organisés pour cette journée ont pour finalité d'évacuer le stress et de se détendre en pratiquant des jeux de tennis originaux. Exemple : volley-tennis en double avec balle mousse.

JOURNEE TENNIS MULTI-JEUX «Découvrir de nouvelles formules de jeu»

Pour fidéliser des pratiquants à notre sport en plus grand nombre, la compétition et le match doivent être accessibles à tous quel que soit le niveau de jeu.

Dans cette animation sportive, les organisateurs mettent en place des terrains de différentes tailles (6mX12m, 8mX18m, 23m77X8m23)

avec plusieurs qualités de balles (mousse, souple, intermédiaire, traditionnelle). La combinaison de tous ces éléments permet à tous les joueurs, du débutant au plus confirmé, de s'exprimer ensemble. C'est l'idéal pour jouer en famille !

JOURNEE TENNIS FUN «Oser les coups les plus fous»

Cette animation est destinée principalement aux adolescents. Ils aiment particulièrement la sensation, la dépense physique et le jeu. Des courts organisés en plusieurs ateliers leur permettent de trouver tous les plaisirs qu'ils recherchent : tennis en musique, squash-tennis ou match no-limit, radar de service, coups effectués entre les jambes ou dos au filet,... Toutes les sensations du jeu !

ORGANISATION

La mise en place de ce programme relève d'une véritable démarche mise en œuvre par les dirigeants et les enseignants du club.

Avant d'appliquer le concept pédagogique sur le court, il faut procéder à une véritable étude de marché afin de cibler le public et les attentes au plan local.

Ensuite, le choix du programme (DECOUVERTE, FORME ou PERFORMANCE), une définition de tarifs attractifs et une communication dynamique sont les conditions indispensables à la réussite de ce programme.

pourquoi le coup droit est-il un coup cle ?

Par Josef Brabenec (Canada)

Dans le tennis moderne, il est indispensable de disposer d'une arme qui, de préférence, doit pouvoir être utilisée dans la plupart des situations de jeu. Les grands serveurs, comme Ivanisevic, Philippoussis, Rusedski, Brenda Schultz-McCarthy, etc. s'appuient principalement sur une première balle puissante, coup qui n'intervient que dans l'une des cinq situations de jeu possibles : le service.

Qu'en est-il des autres phases du jeu : le retour, l'échange, l'approche, le passing et plus généralement la conclusion du point après que l'adversaire a retourné leur service ?

Au contraire de joueurs qui ne disposent « que » d'un très bon service offensif et d'un coup droit de débordement solide en renfort (Lendl, Becker, Sampras, Courier, Graf, Muster, Rios pour ne citer qu'eux), les joueurs

qui construisent principalement leur jeu autour du service réussissent assez rarement sur le circuit professionnel.

Pourquoi est-ce que je recommande le coup droit et non le revers comme coup essentiel dans le jeu d'un joueur ? Voici mes raisons :

Le coup droit permet une couverture plus facile du terrain. L'allonge naturellement plus grande côté coup droit permet à un joueur

moyen de couvrir 65 % du court avec ce coup. Les joueurs de compétition de niveau confirmé, grâce à une plus grande vitesse de déplacement, sont capables de couvrir jusqu'à 85 % du terrain avec leur coup droit.

Il est beaucoup plus facile et logique de tourner autour du revers pour frapper la balle en coup droit que de faire l'inverse. Cela réduit automatiquement la zone revers pour la riposte adverse et augmente les chances de frapper un autre coup droit. Cette manœuvre est très intimidante sur les deuxièmes balles de service plus faibles.

Il est plus facile de masquer la direction du coup droit lorsqu'il est joué depuis le côté revers, ce qui

représente une menace permanente pour l'adversaire dans la mesure où il est difficile de savoir si le joueur va choisir le coup droit long de ligne ou le coup droit décroisé.

Le jeu de jambes est beaucoup plus naturel sur une approche de coup droit dans la foulée que sur une approche de revers. (Le revers à deux mains du jeu moderne a pratiquement entraîné la disparition de l'approche de revers, même si des joueurs comme Novotna, Krajicek, Stich, Becker ou Korda font figure d'exceptions).

Il y a beaucoup plus de coups gagnants et relativement moins de fautes côté coup droit que côté revers.

En général, les balles courtes au rebond haut sont plus faciles à

négoier en coup droit qu'en revers.

Un coup de poignet un peu tardif peut changer la direction du coup droit (principalement en diagonale) de façon inattendue ou apporter un surcroît de vitesse à la balle.

En général, le point faible relatif des joueurs qui ont un grand coup droit est le coup qu'ils jouent côté coup droit. Cela est dû au fait que leurs adversaires évitent de les jouer côté coup droit.

Le plus important est généralement de travailler pour acquérir un coup droit décroisé redoutable, mais il ne faut pas pour autant oublier de travailler le coup droit frappé depuis le côté coup droit.

approche méthodique des séances d'entraînement

Par Suresh Menon (Responsable ITF du développement pour l'Asie)

Série 8

Les séries 1 à 7 d'exercices de l'Approche méthodique présentées dans les numéros précédents de notre revue ont donné aux joueurs la possibilité de travailler les cinq techniques du contrôle de balle.

Il s'agit de :

1. La direction
2. La hauteur
3. La longueur
4. L'effet
5. La puissance

Il s'agit d'exercices de difficulté progressive allant de la simple tâche consistant à mettre la balle en jeu (direction) à la technique de contrôle de balle la plus compliquée faisant intervenir la puissance. Tout au long des séries d'exercices, les joueurs ont pu travailler une ou plusieurs techniques du contrôle de balle. Les exercices permettent aux joueurs de prendre conscience qu'en matière de contrôle de balle, ils doivent savoir maîtriser la technique la plus simple pour pouvoir ensuite maîtriser une technique plus difficile. Par exemple, avant de pouvoir exécuter des frappes puissantes avec régularité, il faut savoir

bien lifter la balle.

Les exercices suivants mettent les joueurs dans une situation de jeu plus réaliste en intégrant une ou plusieurs techniques du contrôle de balle, voire l'ensemble de ces techniques :

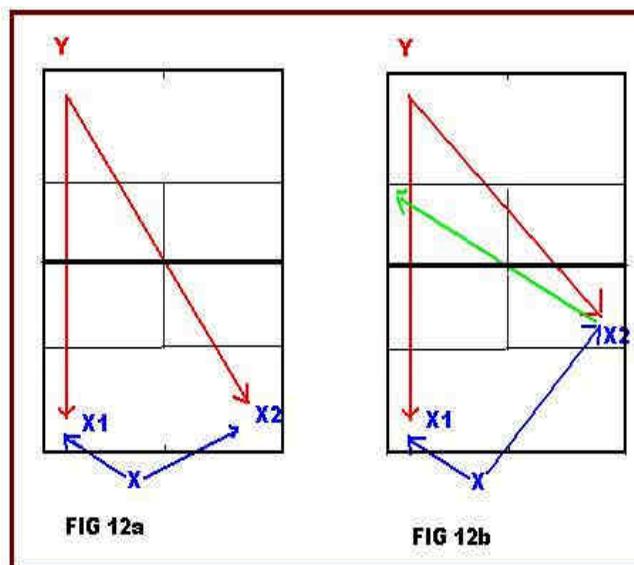
Exercice 12

Exercice 12(a)

Durée : 4 minutes

Le joueur Y se trouve dans une

moitié de terrain. Il frappe successivement la balle en direction des points X1 et X2 en faisant en sorte que le joueur X ait une possibilité de jouer la balle (schéma 12a). Y force X à se déplacer dans les deux directions et à lui renvoyer la balle. Le joueur X est obligé de négocier différentes sortes de balles. Il peut utiliser les cinq différentes techniques du contrôle de balle en fonction de la balle que lui envoie Y.



Le schéma 12b illustre une situation dans laquelle Y exécute un coup court croisé que le joueur X renvoie très croisé. Cet exercice simule une situation de jeu plus réaliste et laisse au joueur X la décision du type de coup à renvoyer en direction de Y.

Exercice 12(b)

Durée : 4 minutes

Le même exercice est réalisé dans la moitié de terrain opposée et le joueur qui frappait en coup droit précédemment joue maintenant en revers. Son adversaire fera le contraire.

Remarque : Afin de maintenir le niveau de qualité de l'exercice et de garantir que les joueurs disposent d'un temps de récupération suffisant, cet exercice peut être réalisé avec 3

joueurs prenant à tour de rôle la place du joueur X. Le premier joueur joue pendant 10 à 12 secondes, puis se repose 20-25 secondes pendant qu'un autre joueur réalise l'exercice. Dans ces conditions, l'exercice durera 12 minutes, chaque joueur étant en action pendant un total de 4 minutes.

Exercice 13

Les joueurs intervertissent ensuite les rôles.

Jeu 1 :

Nom : *Défies-moi le long de la ligne*

Le joueur X renvoie trois balles consécutives à Y. Après avoir frappé la troisième balle, X peut choisir de croiser à nouveau la balle ou de la jouer long de ligne. Si X frappe un

coup gagnant, il marque deux points. Si Y peut renvoyer la balle, il marque un point. Cet exercice oblige le joueur X à faire deux choses :

1. X devra réussir un bon coup de préparation long de ligne afin d'obliger Y à jouer une balle qui donnera à X la possibilité de tenter le coup gagnant long de ligne.
2. X devra choisir le moment opportun pour tenter le coup gagnant long de ligne. Une mauvaise décision lui coûtera un point.

Le vainqueur est le premier joueur qui marque 11 points. Les joueurs effectuent ensuite l'exercice sur l'autre moitié du terrain.

ce que les études nous apprennent sur ... La visualisation et l'imagerie mentale

Par Karl Cooke et Miguel Crespo (ITF)

Modélisation vidéo du geste de service

Dans le cadre de cette étude, trois groupes de joueurs de tennis âgés de neuf à douze ans ont répété trois différents types d'entraînement pour le service sur une période de 24 semaines. Le premier groupe a répété physiquement le geste du service, le deuxième groupe a répété physiquement le geste du service et visionné la modélisation du service et le troisième groupe a répété physiquement le geste du service, visionné la modélisation du service et effectué un travail d'imagerie mentale. Au bout des 24 semaines d'entraînement, il est apparu que le premier groupe ne s'était pas amélioré alors que les deux autres groupes avaient au contraire réalisé des progrès significatifs. En termes de performance tennistique, les deux dernières méthodes d'entraînement ne présentaient pas de différences significatives. Combiner le travail physique du service et l'analyse du geste grâce à la modélisation vidéo est un bon moyen d'améliorer

l'efficacité du service.

Atienza FL, Balaguer I, Garcia-Merita ML. (1998) Video modelling and imaging training on performance tennis service of 9- to 12-year old children. Percept Mot Skills Oct: 87(2): 519-29.

Répétition du comportement visuomoteur

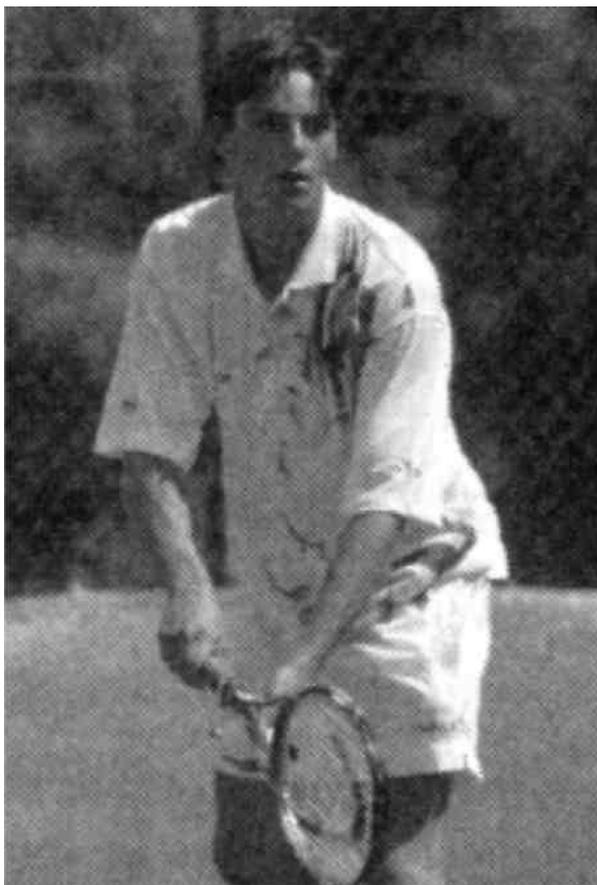
Quatorze joueurs de tennis ont pris part à cette étude visant à déterminer si la répétition du comportement visuomoteur permettait d'améliorer l'efficacité du service. Les résultats enregistrés après l'entraînement ont montré que les joueurs qui avaient été classés dans la catégorie des joueurs ayant un niveau d'aptitudes élevé avaient amélioré leur pourcentage de premiers services en compétition. En revanche, les joueurs de niveau d'aptitudes plus faible avaient eux connu une baisse de rendement de leur service. Sur le plan de l'efficacité globale du jeu, mesurée par le rapport coups gagnants/fautes, la même tendance se dégageait : le travail du

comportement visuomoteur n'avait bénéficié qu'aux joueurs de niveau plus élevé. Les responsables de l'étude en ont conclu que les répétitions mentales ne convenaient pas aux joueurs de niveau d'aptitudes plus faible.

Noel R (1980). The effects of visuo-motor behaviour rehearsal on tennis performance. Journal of Sport Psychology: 2: 221-26.

La remémoration visuelle dans le cadre de l'analyse de la performance

Sept joueuses membres d'une équipe universitaire de première division ont accepté de procéder à une expérience de remémoration visuelle pour analyser leurs performances. La procédure exigeait de la part des joueuses qu'elles visionnent et analysent les enregistrements de leurs prestations. Elles devaient arrêter la bande vidéo à l'aide de la télécommande à chaque fois qu'elles jugeaient que quelque chose d'important (exécution d'un geste technique,



pensées ou sensations) s'était produit et enregistrer leurs commentaires en parlant dans un dictaphone. Les transcriptions des bandes audio étaient ensuite analysées pour faire ressortir les thèmes essentiels. Les deux thèmes qui sont revenus le plus souvent étaient la concentration et la communication avec l'entraîneur. Les joueuses ont également identifié des techniques d'adaptation efficaces associées à des points réussis et à des points manqués et repéré les facteurs qui amélioraient les performances et ceux qui étaient sources de déconcentration. Selon l'ensemble des joueuses, la méthode leur a permis de mieux comprendre ce qu'elles avaient fait et ce qu'elles essaieraient de faire dans leurs matches futurs.

Rhea D, Mathes SA, & Hardin K (1997). *Video recall for analysis of performance by collegiate female tennis players. Perceptual and Motor Skills: Vol. 85: (3:2) 1354.*

Enseignement audio,
enseignement visuel et

enseignement audiovisuel

Dans le cadre de l'étude, six groupes de joueurs ont suivi six méthodes d'entraînement différentes pour améliorer le coup droit. Dans les trois premiers groupes, un premier groupe a écouté, un deuxième groupe a visionné et un troisième groupe a écouté et visionné un film sonore détaillant le coup droit. Les trois autres groupes ont fait la même chose, mais ils ont en outre suivi des séances de préparation mentale de 10 minutes à l'issue des exposés. Les six groupes se sont réunis trois fois par semaine pendant une période de huit semaines. Les résultats ont montré

que les trois groupes ayant suivi les séances de préparation mentale ont accompli des progrès significatifs. Si l'on compare les résultats observés avant et après l'étude, on remarque que la méthode la plus efficace est celle qui associe l'enseignement audio et la préparation mentale.

Surburg PR (1968). *Audio, visual, and audio-visual instruction with mental practice in developing the forehand tennis drive. Research Quarterly for Exercise and Sport, 39: 728-34.*

Analyse visuelle

L'étude a permis de montrer que l'utilisation d'une méthode d'entraînement fondée sur la dissociation visuelle permettait d'améliorer l'efficacité du service à l'issue de l'entraînement. La méthode de dissociation visuelle était conçue pour apprendre aux sujets de l'étude à bien distinguer visuellement les lancers correctement exécutés des lancers mal réalisés. L'objet de cette étude n'était toutefois pas d'enseigner la façon d'analyser le service. L'étude a également permis

de montrer que les sujets ne transféraient pas ces connaissances à une technique sans rapport (le saut en longueur), ce qui prouve bien l'importance d'utiliser des techniques d'intervention spécifiques à un enchaînement de mouvements donné.

Wilkinson, S. (1996). *Visual Analysis of the over arm throw and related sport skills: training and transfer effects. Journal of Teaching in Physical Education: 16: 66-78.*

Retour d'informations par la vidéo

Deux fois par semaine pendant cinq semaines consécutives, trois groupes de vingt-deux joueurs ont pris part à des séances d'entraînement avec retour d'informations par la vidéo, à des séances d'entraînement conventionnel ou n'ont pris part à aucune séance d'entraînement. Chaque séance d'entraînement avait une durée de quarante minutes, dont trente minutes consacrées au travail effectif du service. Les dix minutes restantes étaient mises à profit pour visionner et analyser des enregistrements vidéo de leur propre service exécuté pendant la séance d'entraînement (retour d'informations par la vidéo) ou des enregistrements de coups de fond de court et de volées de joueurs de haut niveau (entraînement conventionnel). Les évaluations qui ont ensuite été réalisées ont montré que les deux groupes avaient progressé de manière significative dans les domaines de la performance et de la technique. En revanche, il n'a pas été démontré que la méthode avec retour d'informations par la vidéo permettait d'obtenir de résultats encore meilleurs.

Van Wieringen H, Emmen R, Bootsma R, Hoogesteger M, & Whiting H (1989). *The effect of video feedback on the learning of the tennis service by intermediate players. Journal of Sport Science: 7: 153-162.*

livres et videos : notre selection

livres

Smart Tennis: How to play and win the mental game (Le tennis intelligent : comment jouer et remporter le jeu mental). Année de parution : 1999. Niveau : Joueurs de niveau moyen. Pages : 237. Langue : Anglais. Cet ouvrage passe en revue les aspects essentiels pour améliorer votre jeu sur le plan mental : comprendre ses besoins personnels, contrôler sa concentration, imagerie mentale, confiance en soi, contrôler son énergie, définir ses objectifs, gérer la compétition. Pour plus de renseignements, contactez : Jossey-Bass books. Tél. : +(888) 378 2537. Fax : + (800) 605 2665. Internet : www.josseybass.com.

Initiation Adultes : Programme Pédagogique. Année de parution : 1998. Niveau : Débutants. Pages : 33. Langue : Français. L'ouvrage aborde sous un angle pédagogique la méthode qui doit être utilisée pour enseigner le tennis aux adultes débutants. Douze cours sont présentés avec des exemples, des schémas et des instructions pour un grand nombre d'exercices qui peuvent être utilisés dans le cadre de ces cours. Pour plus de renseignements, contactez : Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France.

Fundamentos Prácticos de la Preparación Física en el Tenis (Les fondamentaux pratiques de la préparation physique en tennis). Année de parution : 1999. Niveau : Joueurs confirmés. Pages : 187. Langue : Espagnol. Cet ouvrage comprend des chapitres sur la psychologie, la forme physique (force, endurance, vitesse et souplesse), le découpage de la saison en plusieurs périodes et la planification de la saison. Pour plus de renseignements, contactez :

Editorial Paidotribo, Consejo de Ciento, 245 bis, 1º 1º , 08011 Barcelone, Espagne. Tél. : 93 323 33 11. Fax : 93 453 50 33. E-mail : paidotribo@paidotribo.com Internet : www.paidotribo.com

videos

Le jeu des Champions : Volée. Fédération Française de Tennis. Analyse de la mécanique de la volée moderne. Jean-Claude Massias. Vidéocassette couleur. Durée : 30 minutes environ. Disponible en français et en anglais. Pour plus de renseignements, contactez : Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France.

Tennis - Et spil for alle (Le tennis pour tous). Dansk Tennis Forbund (Fédération danoise de tennis). L'exécution des coups, la position d'attente, les prises, le coup droit, le revers, le service, le matériel, la volée, le smash, le lob, la demi-volée, l'amortie, les effets et les trajectoires, le coup droit lifté, le revers lifté, le slice, la volée amortie,

le coup d'approche, le retour de service. Jon Diderichsen. Vidéocassette couleur. Durée : 70 minutes environ. Disponible en danois. Pour plus de renseignements, contactez : Dansk Tennis Forbund, Idraettens Hus, DK 2605 Brøndby, Danemark.

So Fast Tennis (Tennis ultra-rapide). SAQ International. Travail de la vitesse, de l'adresse et de la vivacité. Les exercices sont conçus pour être réalisés avec du matériel facile à utiliser. Exercices nécessitant l'utilisation de *quickfoot ladders* (échelles en plastique posées sur le sol pour le travail de la vitesse), de mini-haies, de *balance boards* (plateaux reposant sur une surface arrondie) et de médecine-balls. Ils sont axés sur le jeu de jambes, le timing, la coordination œil-main, la puissance et l'accélération dans des directions et des environnements divers. Vidéocassette couleur. Durée : 30 minutes environ. Disponible en anglais. Pour plus de renseignements, contactez : SAQ International Ltd, 22 Bowley Avenue, Melton Mowbray, Leicestershire LE13 1 RU, Angleterre.

procedure a suivre pour nous soumettre vos articles

Format

Les articles doivent être composés sur ordinateur avec Microsoft Word 97 (de préférence), ou avec tout autre traitement de texte compatible Microsoft. Les articles doivent contenir 2 500 mots au plus et être accompagnés d'un maximum de 4 photographies. Les graphiques doivent être effectués avec le logiciel Microsoft PowerPoint ou tout autre logiciel compatible Microsoft.

Auteur(s)

Lorsque vous soumettez un article, veuillez préciser les mentions que vous souhaitez voir figurer dans la publication : le(s) nom(s), la nationalité, le(s) diplôme(s) universitaire(s) de l'auteur (des auteurs) et éventuellement le nom de l'institution ou de l'organisation qu'il(s) représente(nt).

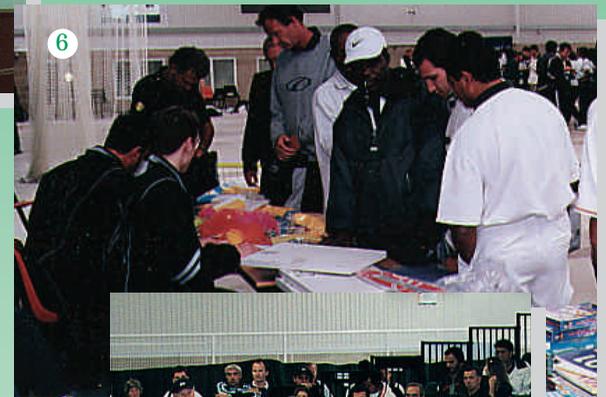
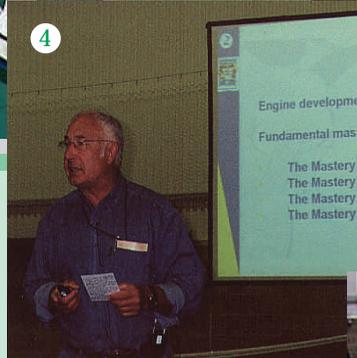
Envoi de l'article

Il est possible de porter un article à notre attention à n'importe quelle période de l'année en vue d'une éventuelle publication. Vous devez envoyer une disquette de 3,5 pouces (formatée IBM) sur laquelle l'article aura été sauvegardé, ainsi qu'une copie papier et éventuellement les photographies ou les graphiques illustrant l'article. Toutes ces pièces doivent être envoyées par courrier à l'une des deux adresses suivantes : The Development Department, International Tennis Federation, Bank Lane, Roehampton, London, SW15 5XZ, England, ou Miguel Crespo, ITF Development Research Officer, C/ Pérez Báyer, 11,10-A, 46002 Valencia, España.

Note :

Veuillez noter que tous les articles commandités pour ITF Coaches Review pourront également être publiés sur le site Web de l'ITF, ITF Online. L'ITF se réserve le droit d'adapter les articles en vue de leur publication sur l'Internet. Les auteurs des articles disponibles en ligne seront mentionnés de la même façon que dans ITF Coaches Review.

1st ITF Tennis Participation Coaches Workshop



1. Dennis Van der Meer
2. La présentation par Richard Plews
3. Frank Couraud et Miguel Miranda en plein exposé
4. Jean-Claude Marchon
5. Enfants conviés à participer à un exposé
6. Quelques-uns des conférenciers
7. Participants observant du matériel de mini-tennis
8. Gundars Tilmanis



International Tennis Federation
 ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London SW15 5XZ
 Tel: 44 20 8878 6464 Fax: 44 20 8878 7799
 E-mail: itf@itftennis.com Website: www.itftennis.com

Printed by Remous Ltd, Millborne Port, Sherborne, Dorset DT9 5EP



Mini-Tennis



SOUPLESSE ET MINI-TENNIS : LES EXERCICES DOIVENT ETRE LUDIQUES POUR L'ENFANT

Par Richard González (Uruguay)

Combien de minutes par semaine doit-on consacrer au travail de la souplesse pendant les leçons de mini-tennis ?

La majorité des auteurs qui ont abordé ce sujet s'accordent sur les points suivants :

- La période favorable au développement de la souplesse se situe entre les âges de 5 et 12 ans.
- Le bon développement de la souplesse facilite la coordination entre les muscles agonistes et les muscles antagonistes.
- Les exercices de souplesse permettent un meilleur relâchement.
- Une meilleure souplesse améliore le fonctionnement des articulations.
- La souplesse facilite la prévention des blessures musculaires, articulaires et osseuses.
- La souplesse diminue de façon significative avec l'âge.



- La souplesse de la colonne vertébrale atteint son niveau maximum vers 8-9 ans. Ensuite, une diminution constante se produit.
- La période la plus favorable pour l'amélioration de la souplesse de la colonne vertébrale, de la ceinture scapulaire et des hanches a lieu entre les âges de 10 et 13 ans.

Toutes ces caractéristiques viennent renforcer le fait que la souplesse est essentielle au bon développement de nos joueurs. Le travail de la souplesse, lorsqu'il est effectué correctement, est synonyme de meilleure santé pour le joueur.

Il est important de se rappeler qu'il est plus facile d'influencer le développement de la souplesse pendant la période favorable que lorsque cette phase est terminée. Le cours de mini-tennis est donc un moment privilégié pour inclure différentes





composantes de la souplesse par l'intermédiaire de jeux. L'entraîneur doit définir des tâches et des jeux motivants qui permettront aux enfants d'améliorer leur souplesse. Au début du cours, différents exercices associant plusieurs éléments tels que

coordination, équilibre, souplesse, compétition, défis, coopération (relais) et familiarisation peuvent être effectués afin d'atteindre cet objectif. (Voir les photos.)

Nous ne devons pas perdre de vue qu'à cet âge la maîtrise technique parfaite n'est pas une nécessité. L'objectif est plutôt d'apprendre aux enfants que les différents muscles non seulement se contractent, mais aussi s'étirent.

CONCLUSION

- Les enfants ne pourront apprendre de nouveaux défis sur le plan de leurs aptitudes que s'ils baignent dans un contexte physique et émotionnel adéquat et dans lequel ils se sentent à l'aise et en sécurité.



- A cet âge, le travail de la souplesse doit être ludique et nécessiter de la part des enfants des efforts de coopération.
- Les exercices de souplesse ne doivent en aucun cas devenir une obligation.
- Nous devons aider le processus de développement de la souplesse, mais pas à n'importe quel prix ni par n'importe quel moyen. Nous ne devons pas oublier que les enfants connaissent de multiples transformations d'ordre hormonal avant la puberté avec de grandes différences selon le sexe. La croissance squelettique est en outre plus rapide que la croissance musculaire, ce qui implique que les muscles doivent continuellement s'adapter à la nouvelle structure osseuse.
- L'amélioration de la souplesse permet à chacun de se sentir mieux dans son corps et dans sa tête.
- La pratique et l'expérience nous ont montré qu'il est possible d'intégrer le travail de la souplesse dans les leçons de mini-tennis. Mais nous devons faire preuve de patience, de même que nos enfants auront besoin plus tard d'être patients pour pratiquer ce sport.



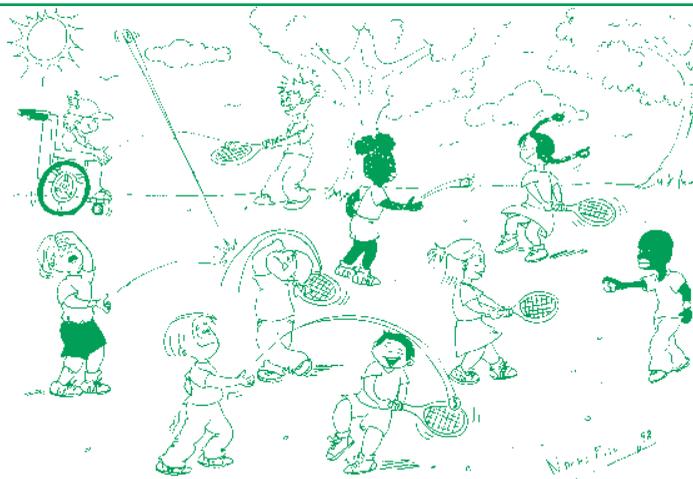
REFERENCES :

Training with children. E. HAHN,
Physical Education in Primary Schools J. GOMEZ,
Teaching tennis to children and young people. ITF,
Tennis II Spanish Olympic Com. R. F. E. T.,
Children's Training. G. MOLNAR.

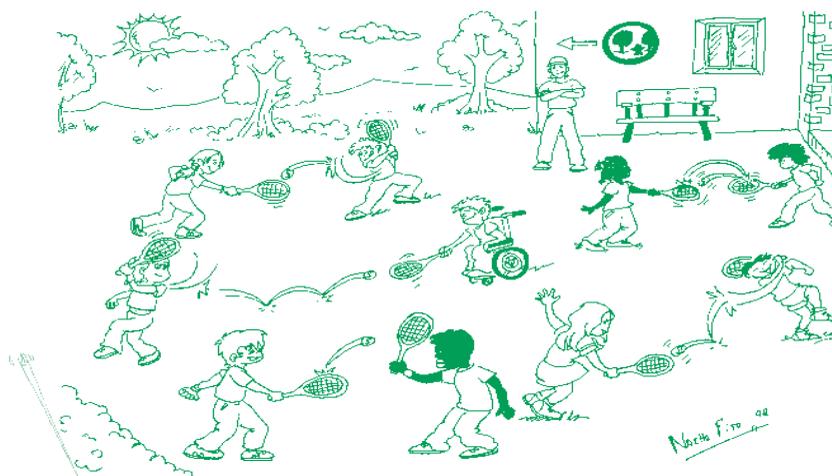


2 COURS D'UNE HEURE POUR LES 5-8 ANS

LEÇON 9	Thème: LANCER LA BALLE AVEC LA RAQUETTE, LA MOBILITE
Objectif	Laisser tomber la balle de la raquette, puis l'attraper ou la frapper après le rebond.
Echouffeint	<u>Handball avec balle de tennis</u> : Les élèves constituent deux équipes. Le jeu consiste pour chaque équipe à faire circuler la balle en la lançant et en l'attrapant tout en avançant en même temps en direction du but de l'équipe adverse (cerceau). Chaque équipe essaie de marquer des buts en faisant rebondir la balle dans le but de l'équipe adverse. Si une équipe laisse tomber la balle, l'équipe adverse la récupère.
Jeux/Exercices	<u>Maintenir la balle en équilibre</u> : Les enfants se mettent par 2. L'un des deux enfants laisse tomber la balle et l'autre doit la rattraper sur sa raquette avant de la relancer à son partenaire. L'équipe qui rattrape la balle le plus grand nombre de fois est déclarée vainqueur.
Variantes	Sans bouger, en modifiant la position de la paume (la prise) sur le manche, tout en bougeant, en faisant tomber la balle sur une cible, en frappant la balle en l'air, en variant les conditions et les directions, etc.

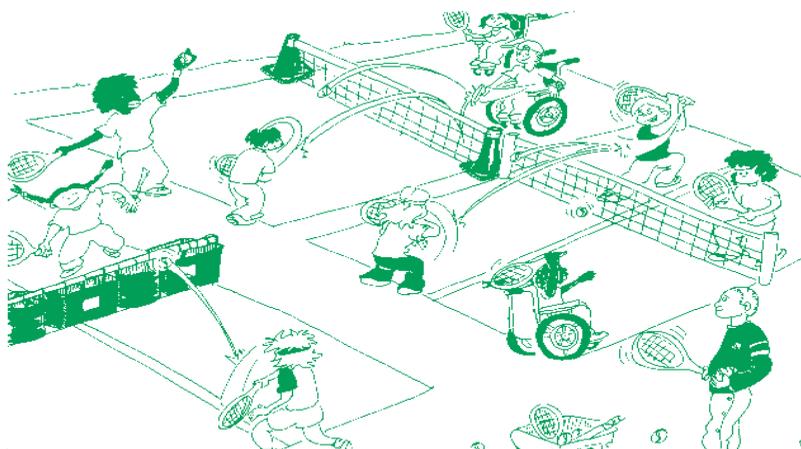


LEÇON 10	Thème: LANCER LA BALLE AVEC LA RAQUETTE, LA MOBILITE
Objectif	Faire faire la navette à la balle avec une raquette en la laissant rebondir une fois.
Echouffeinevut	<u>Relais avec raquettes</u> : Formation d'équipes composées du même nombre d'élèves. signal du professeur, un membre de chaque équipe court vers la ligne d'arrivée avec sa raquette, la pose par terre et repart dans l'autre sens. Un coéquipier prend le relais. L'équipe qui compte le plus grand nombre de raquettes sur la ligne d'arrivée a gagné.
Jeux/Exercices	<u>Echange</u> : Les enfants se mettent par 2. En utilisant leur raquette, ils se passent la balle. Ils ont droit à un rebond, à plusieurs rebonds ou à aucun rebond. L'équipe gagnante est celle qui réussit le plus grand nombre de passes.
Variantes	Sans bouger, en modifiant la position de la paume (la prise) sur le manche, tout en bougeant, en faisant tomber la balle sur une cible, en frappant la balle en l'air, en variant les conditions et les directions, etc.



2 COURS D'UNE HEURE POUR LES 8-10 ANS

LEÇON 9	Thème: LANCER ET ATTRAPER LA BALLE, COOPERER
Objectif	Familiariser les enfants a certains concepts du jeu de simple au mini-tennis.
Echauffement	<u>La grenouille:</u> L'élève se tient dans le couloir, face au filet, et pose une balle sur chacune des deux lignes de couloir. Au signal de l'enseignant, il ramasse la balle sur la ligne extérieure et se déplace à l'aide de pas de côté, en direction de la ligne médiane où il dépose la balle. Il repart ensuite, toujours en effectuant des pas de côté, vers la ligne de couloir où il ramasse l'autre balle. Il repart dans l'autre sens, à l'aide de pas chassés, passe la ligne médiane pour atteindre la ligne de couloir intérieure de l'autre côté où il dépose la balle. Puis il retourne vers la ligne médiane, ramasse la balle et repart en pas chassés, dans la direction d'où il vient pour poser la balle sur la ligne de couloir extérieure.
Jeux/Exercices	<u>Les Masters:</u> Les élèves se mettent par deux. Dans chaque équipe, un joueur sert et l'autre retourne le service. Chaque fois que la séquence service-retour est réussie, l'équipe marque un point. La paire qui marque le plus de points remporte les «Masters». Les joueurs intervertissent ensuite les rôles.
Variantes	Service et retour: les élèves combinent service et retour de service, etc.



LEÇON 10	Thème: LANCER LA BALLE AVEC LA RAQUETTE, LA MOBILITE
Objectif	Faire faire la navette à la balle avec une raquette en la laissant rebondir une fois.
Echauffement	<u>Relais avec raquettes:</u> Formation d'équipes composées du même nombre d'élèves. signal du professeur, un membre de chaque équipe court vers la ligne d'arrivée avec sa raquette, la pose par terre et repart dans l'autre sens. Un coéquipier prend le relais. L'équipe qui compte le plus grand nombre de raquettes sur la ligne d'arrivée a gagné.
Jeux/Exercices	<u>Echange:</u> Les enfants se mettent par 2. En utilisant leur raquette, ils se passent la balle. Ils ont droit à un rebond, à plusieurs rebonds ou à aucun rebond. L'équipe gagnante est celle qui réussit le plus grand nombre de passes.
Variantes	Sans bouger, en modifiant la position de la paume (la prise) sur le manche, tout en bougeant, en faisant tomber la balle sur une cible, en frappant la balle en l'air, en variant les conditions et les directions, etc.

