

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

## Editorial

Bienvenue dans le numéro 42 de la revue *ITF Coaching and Sport Science Review*. Le présent numéro de *Coaching and Sport Science Review* est une monographie consacrée à la campagne *Tennis... Play and Stay*. Cette campagne a été lancée officiellement à l'occasion de l'Assemblée générale annuelle de l'ITF qui s'est tenue en juin dernier à Tunis en Tunisie. Conçue dans une volonté d'accroître le nombre de pratiquants du tennis dans le monde, cette initiative s'articule autour du thème "servir, jouer des échanges et marquer des points" et vise à promouvoir le tennis comme un sport à la fois facile, amusant et sain. Son credo est simple : faire en sorte que les débutants puissent servir, jouer des échanges et marquer des points dès leur premier cours. Parallèlement, toujours par le biais de ce nouveau programme, l'ITF entend veiller à ce que tous les enfants âgés de moins de 10 ans débutent le tennis sur des terrains plus petits et avec des balles plus lentes.

Plusieurs spécialistes parmi les plus réputés dans le monde pour leur expérience dans le domaine de l'initiation des débutants au tennis ont été conviés à partager leur savoir-faire dans le cadre de cette nouvelle édition. Ainsi, à travers leurs articles, nous allons aborder divers sujets qui vous permettront de découvrir que le tennis peut être un sport facile et amusant, mais également que compétition et plaisir ne sont pas incompatibles ou encore que le tennis est un sport pour tous.

Parmi les spécialistes du tennis qui ont participé au numéro 42, citons :

- Steven Martens, Directeur technique, LTA
- Line Declercq, Fédération flamande de tennis, Belgique
- Babette Pluim, Conseillère médicale, Fédération royale néerlandaise de tennis
- Jolyn de Boer, Directeur exécutif, Tennis Industry Association
- Kirk Anderson, Directeur des entraîneurs et programmes de tennis détente, USTA
- Sandi Procter, Responsable des programmes, LTA
- Nathalie Delaigue, Fédération Française de Tennis

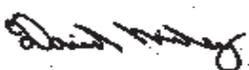
Nous souhaitons leur témoigner toute notre gratitude pour leur collaboration à ce numéro. Par ailleurs, nous espérons que les articles susciteront de nombreux échanges de points de vue entre les entraîneurs, les responsables de centres d'entraînement et les dirigeants de fédérations sur la méthode la plus efficace d'initiation des débutants à ce magnifique sport qu'est le tennis. Pour obtenir de plus amples informations et ressources sur la campagne *Tennis... Play and Stay*, notamment concernant le soutien de grands noms du tennis tels que Roger Federer et Justine Henin, veuillez consulter le site Internet suivant : [www.tennisplayandstay.com](http://www.tennisplayandstay.com).

Le 2 juillet dernier, l'ITF a lancé un nouveau site Web dédié à l'enseignement du tennis et baptisé "tennis icoach". Accessible à l'adresse [www.tennisicoach.com](http://www.tennisicoach.com), ce site est conçu pour fournir une mine d'informations pertinentes portant sur l'enseignement et la pratique du tennis aussi bien aux entraîneurs qu'aux joueurs et à tous les passionnés de par le monde. Vous y trouverez une vaste collection de séquences vidéo exclusives des plus grands entraîneurs et spécialistes réalisées lors des nombreux séminaires et ateliers organisés aux quatre coins du globe par l'ITF. Vous accéderez également à des analyses vidéo, réalisées par les experts de l'ITF, des plus grands joueurs actuels des circuits masculin et féminin. Axées sur les aspects technique et biomécanique, ces analyses passent au crible les éléments fondamentaux des frappes à vitesse normale et au ralenti.



Pour finir, nous avons le plaisir de vous annoncer que la 15<sup>ème</sup> édition de la Conférence internationale des entraîneurs se tiendra au mois d'octobre prochain au Hotel Resort Casino Yacht & Golf Club à Asunción au Paraguay. Le programme prévisionnel est désormais disponible à l'adresse suivante : [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching)

Nous espérons que vous continuerez de consulter les ressources mises à votre disposition sur notre mini-site Web (<http://www.itftennis.com/coaching/>) et vous souhaitons une lecture agréable du 42<sup>ème</sup> numéro de *ITF Coaching and Sport Science Review*.



Dave Miley  
Directeur exécutif,  
Développement du tennis



Miguel Crespo  
Chargé de recherche,  
Développement du tennis



Patrick McInerney  
Assistant de recherche,  
Développement du tennis

## Sommaire

<b>TENNIS...PLAY AND STAY</b>	<b>2</b>
Dave Miley (ITF)	
<b>L'UTILISATION DE BALLES FAIBLEMENT PRESSURISÉES DANS LE DÉVELOPPEMENT DE JOUEURS DE HAUT NIVEAU</b>	<b>3</b>
Steven Martens et Max de Vylder (BEL)	
<b>DEVELOPPER LE TENNIS A L'ECOLE</b>	<b>5</b>
Miguel Miranda (ITF)	
<b>LA COMPÉTITION, INGRÉDIENT INDISPENSABLE POUR FIDÉLISER LES DÉBUTANTS</b>	<b>5</b>
Mike Barrell (GBR)	
<b>LE SYSTÈME DE COMPÉTITION BELGE POUR LES JOUEURS DE 10 ANS ET MOINS</b>	<b>7</b>
Line Declercq et Valentijn Pattyn (VTV)	
<b>LE TENNIS, UN SPORT POUR TOUS - ITN</b>	<b>8</b>
Brenden Sharp (ITF)	
<b>LES BIENFAITS DU TENNIS SUR LA SANTÉ</b>	<b>9</b>
Babette M Pluim (NED)	
<b>PLANS DE COURS ITF POUR JOUEURS DÉBUTANTS : COURS N°1</b>	<b>10</b>
CARDIO - TENNIS	
Jolyn de Boer (USA)	
<b>TENNISPLAYANDSTAY.COM</b>	<b>14</b>
Mark Tennant (ITF)	
<b>TRAVAILLER AVEC DES DÉBUTANTS ADULTES : 10 REGLES D'OR</b>	<b>15</b>
Nathalie Delaigue (FFT)	
<b>PLAY AND STAY AUX PAYS-BAS</b>	<b>16</b>
Ronald Pothuizen (NED)	
<b>PROJECT 36/60 : UNE INITIATIVE DE LA FÉDÉRATION AMÉRICAINE DE TENNIS</b>	<b>17</b>
Kirk Anderson (USA)	
<b>PROGRAMME DE MINI- TENNIS DE LA FÉDÉRATION BRITANNIQUE DE TENNIS PARRAINÉ PAR ARIEL</b>	<b>18</b>
Sandi Procter (GBR)	
<b>NOTRE SÉLECTION DE LIVRES ET DE DVD</b>	<b>20</b>

# Tennis...Play and Stay

Par Dave Miley

(Directeur exécutif du développement à l'ITF, Membre du groupe de travail de l'ITF en charge de l'initiation au tennis)

## INTRODUCTION

L'ITF a récemment lancé une campagne d'envergure internationale visant à développer la pratique du tennis dans le monde. *Tennis... Play and Stay* s'articule autour du thème "servir, jouer des échanges et marquer des points" et vise à promouvoir le tennis comme un sport à la fois facile, amusant et sain. L'utilisation de balles plus lentes (rouges, orange ou vertes) par les entraîneurs encadrant des débutants constitue le point central de cette campagne, l'objectif étant de rendre le premier contact des joueurs avec le tennis aussi agréable que possible en leur permettant de servir, disputer des échanges et marquer des points dès leur première leçon.

## QUELLE EST LA FINALITE DE LA CAMPAGNE TENNIS... PLAY AND STAY ?

En 2002, l'ITF a mis en place un groupe de travail dédié à l'initiation au tennis dont la mission était d'identifier la meilleure méthode pour faire découvrir le tennis aux débutants. Ce groupe de travail, présidé par Dave Miley, Directeur du développement à l'ITF, était composé de spécialistes de la pratique du tennis exerçant dans certains des plus grands centres d'entraînement et fédérations du monde.

Ainsi que l'a observé ce groupe d'experts, le tennis connaît certes un fort développement dans nombre de pays, mais plusieurs grandes nations du tennis sont aujourd'hui confrontées à de nouveaux défis en termes de participation, essentiellement en raison de l'évolution des modes de vie. En effet, si l'on en croit la principale conclusion des travaux du groupe de travail, la difficulté pour le tennis n'est pas

d'attirer de nouveaux pratiquants, mais bien de les fidéliser. Il apparaît ainsi capital d'adapter le tennis aux besoins des pratiquants, et plus précisément des débutants. Dans cette perspective, il est impératif d'adopter une position commune quant à l'initiation au tennis.

## MESSAGES CLES DE LA CAMPAGNE TENNIS... PLAY AND STAY

- Le tennis peut s'avérer à la fois simple et ludique... dès lors que les entraîneurs travaillant avec des débutants utilisent des balles plus lentes (rouges, orange ou vertes).
- Les débutants doivent avoir l'occasion de servir, jouer des échanges et marquer des points dès le premier cours.
- Compétition peut rimer avec plaisir... des formats de compétition et des systèmes de décompte des points ont été conçus pour répondre à tous les besoins.
- La pratique du tennis est excellente pour la santé, comme le prouvent les études réalisées en 2006 par l'ITF.
- Le tennis est un sport pour tous et tous les joueurs devraient bénéficier d'un classement pour les aider à trouver des partenaires d'un niveau similaire.

## INITIATION AU TENNIS : TOUT TOURNE AUTOUR DE LA BALLE !

Ainsi que les études du groupe de travail l'ont démontré, l'utilisation des balles les mieux adaptées est capitale pour fidéliser les joueurs débutants. Il ne fait aucun doute que l'emploi de balles plus lentes donne plus de temps aux joueurs tout en améliorant leur contrôle. Résultat : il devient beaucoup plus facile de disputer des échanges. Or, moins de 10 % des entraîneurs dans le monde utilisent ce type de

balles avec des joueurs débutants. C'est pourquoi nous avons fait de la promotion des balles lentes auprès des entraîneurs l'un des axes majeurs de la campagne *Tennis... Play and Stay*.

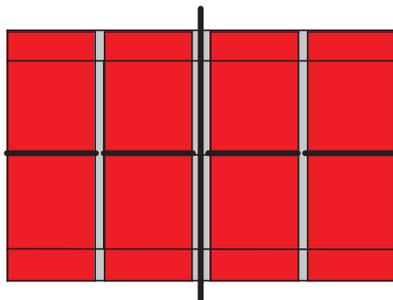
## DES BALLES PLUS LENTES, DES COURTS PLUS PETITS, DES JEUNES PLUS FORTS !

L'intérêt des balles lentes ne se limite pas à l'initiation au tennis ; les jeunes joueurs de haut niveau peuvent aussi en tirer parti, ce type de balles favorisant le développement d'une technique efficace ainsi que la mise en œuvre d'une tactique plus élaborée que dans le cas de l'utilisation de balles normales sur un terrain traditionnel.

## FACILITER L'INITIATION DES ADULTES

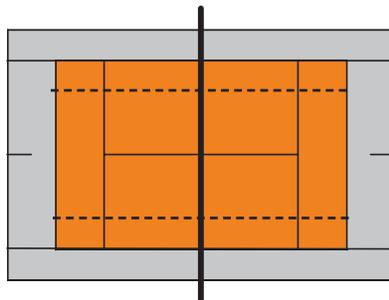
Plusieurs grandes nations du tennis, à l'image de la France, ont lancé avec succès des initiatives visant à utiliser des balles lentes pour faire découvrir le tennis aux adultes, ces derniers représentant un enjeu majeur de la campagne *Play and Stay*. Ce qui vaut pour les enfants vaut également pour les adultes : s'ils ne sont pas capables de servir, disputer des échanges et marquer des points sur un terrain traditionnel avec des balles normales, leur entraîneur se doit d'adapter la taille du court et le type de balles utilisé. Il est possible au début d'utiliser une balle rouge sur un court rouge, même si les adultes sont davantage susceptibles que les enfants de passer rapidement à la balle orange sur un court orange.

### STADE 3 BALLE ROUGE



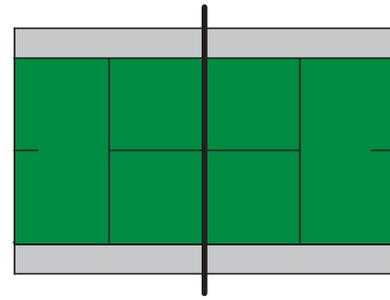
- Balles en mousse et faiblement pressurisées pour une utilisation sur un terrain de 11 m de long
- Taille de raquette conseillée : de 41 à 53 cm
- Convient aux enfants débutants âgés de 4 à 8 et aux adultes niveau initiation

### STADE 2 BALLE ORANGE



- Balles faiblement pressurisées, environ 50 % plus lentes que les balles normales
- Courts d'une longueur de 18 m et d'une largeur comprise entre 6,5 et 8,23 m (court étroit recommandé)
- Taille de raquette conseillée : de 53 à 63 cm
- Convient aux adultes débutants et aux enfants âgés de 7 à 11 ans

### STADE 1 BALLE VERTE



- Balles faiblement pressurisées, environ 25 % plus lentes que les balles normales utilisées sur un terrain traditionnel
- Taille de raquette conseillée : de 63 à 68 cm
- Convient aux adultes débutants et aux enfants âgés de 7 à 11 ans

## ENTRAINER DES JOUEURS PRESENTANT UN HANDICAP

Les balles lentes peuvent être d'une aide précieuse lorsque vous entraînez des joueurs handicapés. Quelle que soit la nature de leur handicap (moteur, auditif, visuel, intellectuel), l'emploi d'une balle appropriée peut les aider à prendre davantage de plaisir sur le court et à mieux réussir dans le tennis. Avec le ralentissement des conditions de jeu dans les premières phases de l'apprentissage, les joueurs disposent de plus de temps pour s'organiser et se sentent davantage en contrôle. Ceci facilite la pratique du tennis pour les joueurs en fauteuil roulant par exemple, lesquels peuvent apprendre plus facilement à se diriger vers la balle.

## QU'EN EST-IL DE LA TECHNIQUE ?

L'accent étant placé sur le développement de méthodes d'apprentissage permettant aux débutants de servir, joueurs des échanges et marquer des points dès la première leçon, certains entraîneurs s'interrogent sur le rôle de la technique. La réponse est simple : la technique reste une composante fondamentale ; après avoir donné aux joueurs la possibilité de jouer grâce à des balles plus lentes, les entraîneurs doivent donner toutes les instructions techniques (et tactiques) appropriées devant les aider à pratiquer le tennis (servir, jouer des échanges et marquer des points) plus efficacement. Cette démarche constitue tout simplement le fondement de la pédagogie axée sur le jeu, parfois mal comprise par les entraîneurs.

## EST-CE PLUS DIFFICILE POUR LES ENTRAINEURS D'ORGANISER LES LEÇONS EN VARIANT LES TYPES DE BALLES ET LES DIMENSIONS DU TERRAIN ?

Certains entraîneurs sont inquiets car ils craignent que la nécessité de varier les types de balles et la taille des terrains ne complique

l'organisation de leurs cours. Mais il ne faut pas oublier que l'enseignement du tennis centré sur l'élève consiste à faire ce qu'il y a de mieux pour le joueur... et non pas ce qu'il y a de plus facile pour l'entraîneur ! Cette approche requiert certes davantage d'organisation, mais il est possible de mettre en place rapidement des courts plus petits grâce à l'utilisation de lignes de délimitation amovibles en plastique. En outre, cela permet de faire jouer plus de joueurs sur toute la surface d'un court traditionnel et les balles plus lentes ont une durée de vie plus longue que les balles standard. Enfin, l'utilisation de balles et de terrains modifiés offre un avantage clé aux entraîneurs : le premier contact des débutants avec le tennis se révélera une expérience positive, ce qui permettra d'accroître le taux de fidélisation.

## SEMINAIRE PLAY AND STAY

En février dernier à Londres, la campagne a été présentée lors d'un séminaire qui a réuni 80 participants représentant 28 fédérations, 4 associations régionales, 3 associations d'entraîneurs, 6 fabricants d'articles de tennis, l'Association des entreprises de l'industrie du tennis (TIA), l'Association des joueuses de tennis professionnelles (WTA) et l'Association des joueurs de tennis professionnels (ATP).

La campagne a reçu un accueil extrêmement favorable. Sur les 40 nations invitées (dont les 4 pays organisateurs des tournois du Grand Chelem), 36 ont déjà adhéré à la campagne et, dans les mois à venir, nombre d'entre elles vont organiser diverses activités à l'occasion de son lancement, telles que des ateliers *Tennis... Play and Stay* spécialisés pour les entraîneurs. Les autres pays membres de l'ITF seront invités à lancer la campagne *Tennis Play and Stay* dans les 12 prochains mois.

*Tennis... Play and Stay* a également reçu le soutien de l'ATP Tour et du WTA Tour. Lors des tournois de Rome et Hambourg, certains

joueurs professionnels, à l'instar de Federer, Henin, Kuznetsova, Ivanovic, Roddick et Nadal, ont enregistré des messages vidéo qui permettront à l'ITF de promouvoir l'initiative *Play and Stay*.

## LE SITE WEB

Afin de soutenir la campagne, l'ITF a réalisé un large éventail de supports promotionnels et d'outils pédagogiques en plusieurs langues, tous estampillés du logo *Tennis... Play and Stay*. Pour les découvrir et accéder à de plus amples informations sur *Tennis... Play and Stay*, rendez-vous à l'adresse suivante : [www.tennisplayandstay.com](http://www.tennisplayandstay.com)

## CONCLUSION

L'ITF a l'intime conviction que la campagne *Tennis... Play and Stay* peut avoir un impact significatif sur le tennis dans le monde et espère que les entraîneurs prendront conscience des avantages qu'ils peuvent tirer des messages véhiculés par cette initiative et présentés dans cette édition de *ITF Coaching and Sport Science Review*.

Et n'oubliez pas : l'enseignement du tennis n'est pas un sport. Le sport, c'est la pratique du tennis !

Notre mission en tant qu'entraîneurs est avant toute chose d'encadrer les joueurs de façon à ce qu'ils puissent appréhender le tennis de la manière la plus agréable qui soit... c'est-à-dire en ayant l'opportunité de réellement pratiquer le jeu. Alors utilisons les balles lentes pour que le plus de débutants possible aient la chance de servir, jouer des échanges et marquer des points pour, au final, apprécier notre sport à sa juste valeur !

# L'utilisation de balles faiblement pressurisées dans le développement de joueurs de haut niveau

By Steven Martens<sup>1</sup> and Max De Vylder<sup>2</sup>

(1. Directeur technique à la LTA, 2. Responsable de la recherche et du développement à la LTA)

Trop souvent, les balles faiblement pressurisées ne sont considérées que comme une alternative pour les joueurs adeptes du tennis loisir. Ce type de balles permet pourtant aux joueurs moins doués de gagner en régularité dans les échanges, ce qui renforce l'aspect ludique de la pratique du tennis.

D'autre part, nous sommes convaincus que l'emploi de balles plus lentes (rouges, orange et vertes), combiné à d'autres adaptations (terrains et raquettes de plus petite taille), constitue la clé de la réussite de la formation de jeunes joueurs talentueux. La modification de la trajectoire des balles (rebond plus lent et plus bas) facilite le

développement d'un éventail de coups plus large et donne plus de temps pour prendre des décisions pertinentes sur le plan tactique.

## PRESENTATION SUCCINCTE DE NOS RECOMMANDATIONS

### Court rouge - Etape découverte pour les 6-7 ans

A l'issue de l'étape initiale d'apprentissage des fondamentaux et après avoir passé suffisamment de temps sur ce court, les enfants les plus doués parviendront à une parfaite maîtrise de tout le terrain. Ils seront en mesure de varier la direction et la hauteur des balles, de monter au filet et de rester stables lors de leurs courses et de l'exécution de leurs frappes.

L'emploi de raquettes plus petites (58 cm) permet de frapper avec plus de régularité les balles rouges plus légères.

Sur le plan tactique, les joueurs sont mis dans des situations où ils doivent garder le contrôle du court et de la balle, attaquer ou défendre rapidement et analyser le jeu de leur adversaire et la trajectoire de la balle pour s'organiser en conséquence.

Enfin, sur le plan physique, les joueurs ont l'occasion de développer leur adresse, leurs facultés d'adaptation aux différentes trajectoires, leur position sur le terrain et leur rythme.

### Court orange - Le tennis complet pour les 8-9 ans

A cette étape, les meilleurs joueurs sont capables d'acquérir un répertoire technique complet.

La longueur du terrain oblige le joueur en position d'attaque à faire preuve de précision et à jouer des balles liftées. Elle permet également aux joueurs de monter au filet et de développer leur jeu à la volée. Résultat : le jeu de contre ne se limite pas à des lobs défensifs ; les joueurs peuvent s'exercer à tirer des passings courts croisés, à frapper des coups puissants et des lobs liftés.

La largeur du terrain nécessite l'utilisation d'effets pour trouver des angles et être précis dans les montées au filet et les volées. Lorsqu'ils se trouvent en position de défense ou qu'ils sont repoussés en dehors des limites du court, les joueurs doivent couvrir du terrain sans pour autant se retrouver totalement hors de position.

Compte tenu de la hauteur du filet (80 cm) et de l'utilisation du carré de service habituel, même les enfants peuvent prendre l'avantage grâce à leur service. A cet égard, l'emploi d'une raquette d'une taille adaptée (63 cm) contribue à la qualité technique du service. Dans une telle configuration, les services les plus utilisés sont le service à plat et le service slicé.

L'emploi de raquettes plus légères, associé à des rebonds plus bas, permet en outre d'éviter les prises extrêmes pour les coups de fond de court. Cela facilite également l'apprentissage du revers lifté à une main (mais aussi du slice et de la volée).

De manière générale, nous constatons que les joueurs talentueux présentent les mêmes facultés d'adaptation technique/tactique que des professionnels sur un terrain aux dimensions standard !

### Court vert - Etape de transition 1 pour les enfants de 10 ans

Même les joueurs d'un niveau confirmé éprouvent des difficultés à s'adapter à un court plus grand. Le jeu vers l'avant, les montées à la volée, l'utilisation du service comme une arme... tout devient beaucoup plus complexe. Les dimensions du court, de même que la hauteur du filet, ne facilitent pas la pratique d'un tennis complet.

Les entraîneurs doivent insister sur l'importance de plusieurs aspects clés : adopter une position assez avancée sur le terrain (près de la ligne de fond de court), prendre la balle montante (un plan de frappe situé entre la hanche et l'épaule évite l'utilisation de prises extrêmes) et effectuer un transfert suffisant du poids du corps dans la balle (pour éviter les trajectoires trop bombées). En respectant ces principes, les joueurs peuvent maintenir une attitude positive/constructive et jouer à un rythme plus élevé. L'emploi de balles intermédiaires facilite cette approche.

L'utilisation d'une raquette de 66 cm constitue un autre élément essentiel en vue de conserver le niveau technique/tactique. En effet, des raquettes trop lourdes ou trop longues à cette étape peuvent souvent entraîner des problèmes techniques au service ou dans l'exécution des coups de fond de court et des volées, à cause de l'inertie de la raquette.

Sur un court vert, les doubles se jouent dans les limites d'un court de simple standard. Il a été démontré qu'une telle configuration favorise une participation plus active des joueurs au filet et facilite la couverture du filet : deux facteurs qui contribuent au développement d'une palette plus étendue de coups et d'options tactiques. Ainsi, l'apprentissage du jeu à la volée en simple, souvent compliqué à cette étape, devient plus facile pour les joueurs. Nous conseillons par conséquent d'organiser des compétitions par équipes pour ce groupe d'âge avec des matches de double.

### Court jaune - Etape de transition 2 pour les enfants de 11 ans

Une fois qu'ils ont gagné en maîtrise, les joueurs peuvent utiliser une balle normale. Il convient d'appliquer les mêmes principes que dans le cas de l'emploi de balles vertes (position avancée sur le terrain, prise de balle montante, etc.). La balle étant plus lourde, le choc au moment de l'impact est plus important. D'où la nécessité d'une action suffisante de l'avant-bras, d'une prise solide et d'une raquette adaptée (tant au niveau de la longueur que du poids) en fonction des capacités physiques du joueur. Les joueurs de grande taille et/ou plus développés sur le plan physique sont capables d'utiliser une raquette de 69 cm. Généralement, il faut compter 2 à 3 années d'apprentissage sur ce court avant que les joueurs ne parviennent de nouveau à mettre en place le jeu complet qu'ils pratiquaient sur le court orange.

### CONCLUSION

Il ne sert à rien de vouloir brûler les étapes. Chaque stade apporte une contribution significative au développement d'un jeu de tennis complet. Dès lors qu'on laisse aux joueurs suffisamment de temps à chaque étape pour s'adapter à de nouvelles conditions de jeu, puis pour découvrir et mettre en pratique de nouvelles armes techniques et tactiques, leurs progrès n'en sont que plus spectaculaires.



*Des balles plus lentes et des courts plus petits offrent aux joueurs plus de choix tactiques.*

# Développer le tennis à l'école

Par Miguel Miranda

(Development officer à l'ITF, Membre du groupe de travail en charge de l'initiation au tennis)

Le sport représente l'activité principale des enfants. La plupart du temps, ils jouent à des jeux et c'est de loin ce qu'ils préfèrent. Finalement, sans même en prendre conscience, ils y consacrent toute leur énergie. Leur volonté est transcendée, ils commencent à acquérir toute une variété de compétences diverses, ils se donnent les moyens de leurs ambitions en mettant en œuvre les actions nécessaires. Et au final, les enfants parviennent à atteindre les objectifs qu'ils s'étaient fixés. Il est ici question d'organisation, de planification, de stratégie, de facultés individuelles, de ténacité, d'efforts, de résolution, d'atteinte des objectifs. Et surtout : nous apprenons des situations de crise et de nos échecs. N'est-ce pas ce que nous vivons au quotidien, et ce que l'avenir réserve à nos enfants dans un monde plus mouvant et compétitif que jamais ?

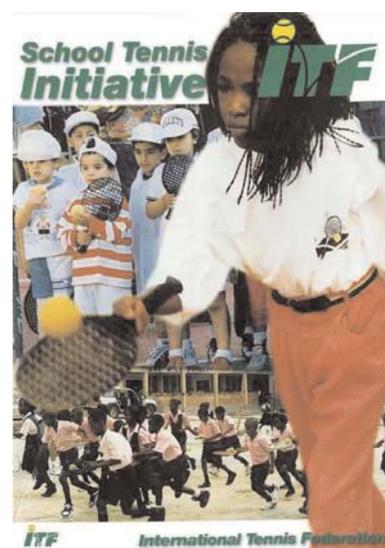
La compétition (tournois) a été remplacée par des séances d'entraînement monotones (pour perfectionner la technique dans des situations qui, en général, ne ressemblent pas à celles que l'on rencontre en matches). Au bout d'un certain temps, l'accumulation de séances d'entraînement répétitives marquées par une succession d'exercices peut entraîner la perte de l'instinct de compétition, du désir de jouer en compétition ou, pire encore, du savoir-faire nécessaire pour disputer des matches en compétition. Toutes ces qualités, pourtant fondamentales pour la pratique du tennis à un bon niveau, finissent par être remplacées par de l'ennui, voire de l'indifférence, et des séances d'entraînement axées exclusivement sur "les mouvements". L'implication, l'effort

et l'intensité ne sont pas présents car ces facteurs ne sont pas nécessaires pour exécuter physiquement les gestes ou les déplacements du tennis. Dans de telles conditions d'entraînement, l'émergence d'un bon joueur de tennis devient pratiquement impossible.

L'initiative *Le tennis à l'école* représente l'un des programmes de développement du tennis les plus importants. Véritable symbole de l'alliance entre plusieurs organisations, cette initiative a eu un impact exceptionnel dans le monde entier.

L'idée de pouvoir simplement pratiquer le jeu est ce qui pousse les enfants à rejoindre ce programme. On se rend alors compte tout de suite que les enfants ont très envie de jouer des matches lors des entraînements, bien qu'ils ne maîtrisent pas complètement certains coups de base du tennis qui leur permettraient d'être plus efficaces. Il est capital de prendre le comportement des enfants en compte car, bien souvent, sans même s'en apercevoir, la technique est mise en avant et non les fondements tactiques, qui s'acquièrent grâce à l'enthousiasme pour le jeu. Et pourtant, ce sont justement ces fondamentaux tactiques qui devraient servir de base de travail car ils permettront à terme à l'enfant de progresser dans le tennis.

Afin de veiller à ce que les enfants s'amuse tout en suivant un entraînement efficace, il est du devoir de chaque entraîneur d'organiser des cours de tennis alliant de manière intelligente jeux compétitifs et jeux coopératifs.



Pour plus d'informations sur l'initiative *Le tennis à l'école* (STI), consultez le site suivant :

[www.itftennis.com/development/sti/pto/sti.asp](http://www.itftennis.com/development/sti/pto/sti.asp)



## La compétition, ingrédient indispensable pour fidéliser les débutants

By Mike Barrell (evolve9, Grande-Bretagne)

Toute personne qui commence à jouer au tennis exprime diverses attentes. La pratique du tennis à un bon niveau requiert des compétences relativement complexes et il n'est pas rare de voir un décalage entre les attentes initiales d'un débutant et le niveau de jeu qu'il atteint dans les faits. La campagne *Play and Stay* envoie un formidable message aux entraîneurs qui s'occupent de débutants : "amenez les joueurs à servir, jouer des échanges et marquer des points dès le premier cours".

Si chaque entraîneur parvient à relever ce défi, davantage de joueurs comprendront l'intérêt de

suivre des cours. Cette nouvelle approche amènera également les joueurs à nourrir de plus grandes ambitions. Après avoir constaté qu'ils sont en mesure de disputer de vrais échanges, ils souhaiteront avoir d'autres occasions de jouer.

La mission des éducateurs sera alors de leur offrir ces occasions de jouer, généralement désignées sous le terme de "compétitions" même s'il est tout aussi approprié d'employer l'expression "jeu organisé". Il est capital de donner la possibilité de pratiquer le tennis si l'on souhaite fidéliser les joueurs participant à des

programmes d'entraînement. De cette façon, les joueurs ont davantage envie de suivre des cours car ils souhaitent s'améliorer pour pouvoir jouer des matches.

Tout au long de cet article, nous allons nous intéresser aux différents formats disponibles sur le site *Web Play and Stay* et expliquer en quoi les caractéristiques propres à chacun de ces formats pourront contribuer au développement du tennis. Les divers formats sont faciles à mettre en œuvre ; l'ensemble des outils et informations s'y afférant sont disponibles sur le site [tennisplayandstay.com](http://tennisplayandstay.com).

L'initiation à la compétition repose sur 5 facteurs clés :

- **Format** : le plaisir de jouer peut dépendre en grande partie du format utilisé. Les équipes, les règles et le décompte des points... tous ces composants jouent un rôle important.
- **Joueur** : il est indispensable de déterminer le niveau de confiance et de compétence d'un joueur et ce qu'il attend de la compétition.
- **Durée** : la longueur des matches et la durée totale de l'épreuve doivent être compatibles avec le mode de vie et autres obligations du joueur ; les joueurs doivent apprendre à aimer le jeu avant que vous ne puissiez leur demander d'y consacrer une grande partie de leur temps.
- **Lieu** : les premières compétitions doivent en général avoir lieu au club ou dans la ville où le joueur habite.
- **Environnement** : dans quelle atmosphère se jouent les matches ? En quoi consiste le système de récompense ? Dans quelle mesure les règles feront du tournoi un événement officiel ?

## FORMATS

### Formats de compétition par équipes

Les épreuves par équipes constituent le format idéal pour faire découvrir la compétition aux débutants. Les joueurs en manque de confiance bénéficient du soutien de leurs coéquipiers et ce type d'épreuve convient également à ceux qui souhaitent rencontrer d'autres joueurs. La plupart des compétitions par équipes sont faciles à organiser et exigent peu de formalités administratives.

Les championnats de clubs remportent toujours un franc succès et attirent beaucoup d'équipes. Ils confèrent en effet aux joueurs un sentiment d'appartenance et d'implication car, même lorsqu'ils ne jouent pas, ils ont un rôle important à jouer en apportant leur soutien à leurs coéquipiers qui sont sur le terrain. Enfin, il ne faut pas oublier que de nombreux joueurs plus âgés se mettent au tennis pour faire de nouvelles connaissances et étendre leur cercle d'amis.

Vous avez le choix entre plusieurs formats :

- **Tournoi "Escalator"** : les joueurs passent d'un court à un autre et rencontrent des adversaires différents.
- **Tennis en équipe (Tag Team Tennis)** : les joueurs jouent en simple mais se remplacent les uns les autres en reprenant le jeu là où le score s'était arrêté.
- **Tous âges** : l'équipe est composée de joueurs de différents âges, qui s'encouragent mutuellement.
- **Double** : n'oubliez pas que le double constitue le format de compétition par équipe par excellence.

Vous pouvez faire de chaque épreuve une compétition par équipes avec quelques modifications simples sans que cela ne déprécie les performances individuelles au sein de l'équipe.

## Une part de hasard

Les épreuves par équipes étant, par nature, conviviales, vous pouvez ajouter une part de chance dans le système de décompte des points de façon à ce que même les joueurs d'un niveau inférieur aient le sentiment de pouvoir apporter des points à leur équipe. Voici quelques pistes :

- **Dés** : les joueurs lancent un dé avant de débiter leur partie afin de déterminer le nombre de points qu'une éventuelle victoire pourra apporter à leur équipe.
- **Tombola** : demandez aux joueurs de choisir une carte à la fin du match ; celui qui tire la carte la plus forte remporte un prix en plus de celui offert à l'équipe victorieuse.

Vous pouvez également organiser d'autres petits jeux, comme un loto à la fin de la rencontre ou, pour les plus jeunes, mettre à leur disposition au bord du court un jeu de société et, à chaque fois qu'un joueur remporte un match, ils lancent le dé et avancent le pion de leur équipe.

## Formats de compétition en groupe

A mesure que les joueurs progressent, pensez à former des groupes : les joueurs ont ainsi l'opportunité de jouer plusieurs matches dans un groupe contre différents adversaires. Assurez-vous que tous les joueurs ont un niveau relativement proche. Si l'on connaît le résultat avant même que le match ne débute, le tennis perd tout son intérêt ; il est donc important pour les joueurs d'avoir le sentiment qu'ils ont une chance de gagner.

Le format de compétition en groupe le plus connu est la compétition par poule qui requiert des capacités d'organisation de base, notamment en matière de programmation, pour que les joueurs jouent un nombre identique de matches tout au long de la compétition. Vous trouverez des conseils sur comment établir l'ordre des matches dans la section Round Robin du site Web de la campagne *Play and Stay*.

## Formats de type défis

Généralement organisés sur une longue période, ces événements permettent aux joueurs de jouer selon leurs disponibilités, ce qui peut convenir à certains débutants. Ils exigent très peu d'organisation puisque c'est aux joueurs qu'il revient de se contacter pour convenir d'un jour pour jouer. Ces épreuves doivent cependant être encadrées, car sinon les joueurs risquent de ne jamais s'appeler pour organiser les matches.

## Formats de l'élimination directe

Lorsque les joueurs sont prêts à disputer davantage de tournois, le système de l'élimination directe offre le niveau de compétition le plus intense. Ce système séduit moins les débutants puisqu'il n'autorise qu'un seul vainqueur. Il peut néanmoins convenir aux joueurs qui progressent en passant du court rouge au court orange puis au vert ; les jeunes joueurs devraient avoir pour objectif de jouer ce type de compétition à élimination directe.

## LIEU - S'ÉLOIGNER PROGRESSIVEMENT DU CLUB

Les joueurs se sentent plus à l'aise lorsqu'ils disputent des compétitions dans un environnement qui leur est familier, entourés de leurs amis. Il convient de limiter les facteurs de stress potentiels lorsque les débutants commencent à disputer des compétitions. Mais, une fois que les joueurs se sont familiarisés avec ce type d'épreuve, il faut progressivement les amener à s'éloigner de leur club. Les plus doués et les plus sûrs d'eux doivent de temps à autres disputer des tournois en dehors du club. En revanche, il est préférable d'accorder plus de temps aux joueurs moins avancés.

Contraindre un joueur à disputer un tournoi pour la première fois dans un autre club peut avoir des répercussions négatives.

## DURÉE - ALLONGER LES MATCHES PROGRESSIVEMENT

Les joueurs étant très occupés, ils souhaitent avant tout des formats de matches plus courts. Par ailleurs, ce type de format est mieux adapté aux jeunes enfants dont les capacités sont limitées tant sur le plan physique que sur le plan de la concentration. Voici les principaux avantages offerts par des formats de jeu plus courts :

- Possibilité de débiter et de terminer davantage de matches
- Investissement émotionnel moins important quant au résultat

Pour mettre en place un tel format en compétition, il convient de suivre les méthodes suivantes :

- Utilisation d'un format limité dans le temps où la durée des matches est définie à l'avance
- Organisation de matches courts, de jeux décisifs ou de sets plus courts, etc.
- Suppression de l'avantage

## RECOMPENSES

Il est important de bien réfléchir aux récompenses que vous allez offrir. En remettant des prix récompensant les progrès et les performances réalisés, en plus des trophées remis pour les victoires, vous montrez clairement aux joueurs que leur développement est important. L'organisation d'une tombola ou l'intégration d'une part de hasard dans le résultat permet de rendre la compétition plus ludique pour les joueurs, ce qui les incite à rester jusqu'au bout pour assister à la remise des prix.

## CAMPAGNE PLAY AND STAY : SE METTRE AU TENNIS ET CONTINUER DE LE PRATIQUER

En conclusion, l'objectif prioritaire de la campagne *Play and Stay* est de nous faire prendre conscience à tous que la compétition consiste avant toute chose à "pratiquer le jeu". C'est en étant fidèle à cette approche que nous parviendrons à rendre le tennis encore plus populaire ! En nous servant des divers formats disponibles, nous serons en mesure de multiplier les occasions de jouer en compétition pour les joueurs.

Ces dernières années, nous avons quelque peu perdu de vue cet objectif majeur. "L'enseignement du tennis n'est pas un sport ! Le sport, c'est la pratique du tennis !"

# Le système de compétition belge pour les joueurs de 10 ans et moins

Par Line Declercq et Valentijn Pattyn (Fédération flamande de tennis, Belgique)

Le système de compétition de la Fédération flamande de tennis (VTV) offre aux joueurs de 10 ans et moins de nombreuses possibilités de disputer des compétitions. Qu'ils soient férus de compétition ou adeptes du tennis loisir, les joueurs sont vivement encouragés à jouer des matches. Par le biais de plusieurs campagnes de promotion et de sensibilisation, la fédération fait en sorte que chaque enfant pratiquant le tennis puisse trouver un format de compétition adapté à son niveau.

## CONTRÔLE DES COMPÉTITIONS

En Belgique, les compétitions font l'objet d'un contrôle ; tout joueur de 9 ans et moins est ainsi dans l'obligation de jouer avec une balle plus lente (rouge, orange ou verte). De la même manière, les enfants de 8 ans et moins ne sont pas autorisés à disputer des compétitions sur un court traditionnel.

La plupart des joueurs âgés de 10 ans jouent avec une balle verte ou orange et seuls les plus doués d'entre eux jouent avec une balle jaune classique sur un terrain aux dimensions standard.

## TYPES DE COMPÉTITION

La fédération organise aussi bien des épreuves individuelles que par équipes. Les premières prennent la forme d'un circuit informel baptisé *Circuit KidsTennis* et d'un circuit officiel, le *Volkswagen Tour*. Les secondes se déroulent dans le cadre des *Interclubs juniors Delta Lloyd*.

### Circuit KidsTennis (pour les 12 ans et moins)

Cette compétition informelle s'adresse essentiellement aux débutants et aux adeptes du tennis loisir. Tous les participants disputent le même nombre de matches et il n'y a ni vainqueurs ni vaincus. Quatre

niveaux différents existent, en fonction du type de court et de balle utilisés.

À l'issue de 3 tournois, les joueurs se voient remettre une petite récompense. Au bout de 5 tournois, ils reçoivent un cadeau supplémentaire et sont invités à participer à une épreuve finale baptisée *Masters KidsTennis*.

### Volkswagen Tour (pour les plus de 8 ans)

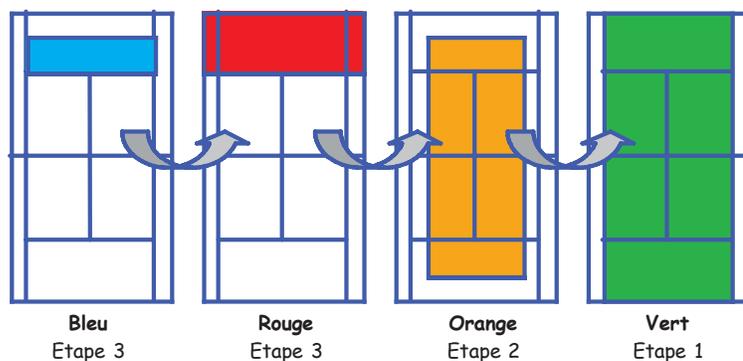
Plus officielle, cette compétition est organisée pour les joueurs utilisant des balles orange. Les résultats obtenus sont pris en compte dans le calcul du classement du joueur ainsi que dans le calcul du classement officiel du *Volkswagen Tour*. Les joueurs les mieux classés peuvent participer aux *Masters des Jeunes* qui se déroulent au mois de septembre.

Tout joueur ayant participé à 4 tournois se voit offrir une récompense. Au bout de 8 tournois, un cadeau supplémentaire leur est offert ainsi qu'une leçon de tennis lors des *Masters des Jeunes*.

Les résultats obtenus dans le cadre de ce circuit servent également à sélectionner les joueurs pour la *Coupe de Borman* (Championnat de Belgique des jeunes) et pour la *Memorial Vandewiele* (compétition par équipes interrégionale).

### Interclubs juniors Delta Lloyd (pour les plus de 8 ans)

Cette épreuve permet aux clubs de s'affronter. Chaque équipe est composée de 2 joueurs. Chaque rencontre donne lieu à 2 matches de simple et 1 match de double. Dans un premier temps, les équipes s'affrontent dans des groupes, puis la meilleure équipe de chaque groupe participe à une épreuve finale. Les résultats obtenus par les joueurs sont également pris en compte pour leur classement individuel.



## La compétition amicale : "à chacun son match"

Par Bernard Pestre

(Directeur adjoint Formation et Enseignement à la FFTet Membre du groupe de travail de l'ITF sur l'initiation au tennis)

Dans tous les pays, les enfants des écoles de tennis reçoivent les bases de l'enseignement, et ceux qui persévèrent atteignent en général un niveau correct. Ils peuvent ensuite s'inscrire dans des tournois, où ils font subitement le "grand saut" dans l'inconnu de la compétition. Ils découvrent alors la réalité du jeu face à un adversaire et les premières expériences peuvent s'avérer douloureuses, principalement pour les petites filles, moins portées naturellement que les garçons sur les jeux d'opposition.

L'utilisation du tennis évolutif, et principalement de balles au rebond adapté à l'âge et au niveau de l'enfant, favorise des acquisitions techniques plus précoces.

Par ailleurs, un apprentissage simultané de la technique, de la tactique et de la compétition donne tout son sens aux acquisitions techniques.

Pour aider les enfants à aborder les premières compétitions, et pour rendre plus

efficace votre enseignement technique, voici une formule facile à mettre en place dans tous les clubs.

### "A CHACUN SON MATCH"

- Invitez tous les participants à rester au club pendant toute une journée.
- Tracez des terrains aux différentes dimensions préconisées.
- Faites des poules par niveau de jeu, non par âge.

### Match "Decouverte"

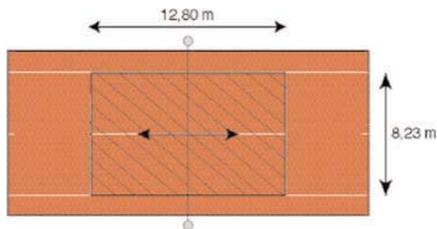
Comptage numérique : 2 sets gagnants avec premier à 4 points dans chaque set (durée 10 minutes) ou 2 sets gagnants avec premier à 7 points dans chaque set (durée 20 minutes).

Balle mousse ou balle souple

Court : 12,80 m x 8,23 m

Hauteur du filet : 0,80 m

Raquette conseillée pour les enfants : 43 à 56 cm



### Match "progression"

Comptage numérique identique aux matches "découverte" ou

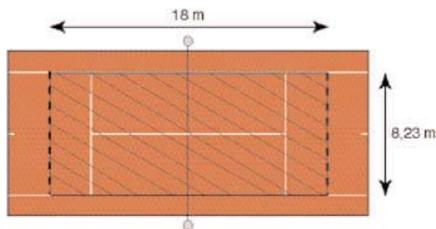
Comptage traditionnel : 1er set = 1 jeu, 2e set = 1 jeu, 3e set = tie-break en 7 points (15 minutes) ou 1er set = 3 jeux, 2e set = 3 jeux, 3e set = tie-break (30 minutes).

Balle souple

Court : 18 m x 8,23 m

Hauteur du filet : 0,80 m

Raquette conseillée pour les enfants : 56 à 63 cm



### Match "performance"

Comptage numérique identique aux matches "découverte" ou

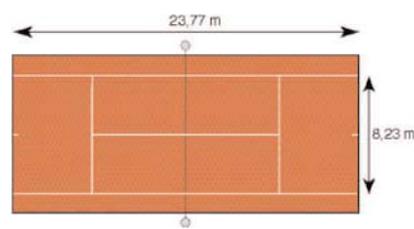
Comptage traditionnel : 1er set = 1 jeu, 2e set = 1 jeu, 3e set = tie-break (15 minutes) ou 1er set = 3 jeux, 2e set = 3 jeux, 3e set = tie-break (30 minutes).

Balle intermédiaire

Court : 23,77 m x 8,23 m

Hauteur du filet : 0,914 m

Raquette conseillée pour les enfants : 63 à 68 cm



## Le tennis, un sport pour tous - ITN

Par Brenden Sharp

(Responsable du système ITN à l'ITF et membre du groupe de travail de l'ITF en charge de l'initiation au tennis)

Tout joueur capable de servir, jouer des échanges et marquer des points, aussi bien avec une balle standard qu'avec une balle plus lente, devrait se voir attribuer un classement. Un tel classement permettra de trouver plus facilement des partenaires d'un niveau similaire.

Le numéro ITN est un "numéro universel" utilisé en tennis qui correspond au niveau de jeu général d'un joueur. A plus ou moins longue échéance, nous espérons que chaque joueur de tennis dans le monde aura un numéro ITN.

Dans le cadre de ce système, les joueurs sont évalués au moyen d'un numéro allant de ITN 1 à ITN 10. Le numéro ITN 1 est attribué à un joueur ou une joueuse de haut niveau (classé(e) à l'ATP/WTA ou d'un niveau de jeu équivalent) et le numéro ITN 10 correspond au niveau d'un joueur qui fait ses premiers pas dans le tennis de compétition (capable de servir, de disputer des échanges et de marquer des points) sur un court aux dimensions normales en utilisant une balle standard homologuée par l'ITF.

Le système d'évaluation ITN, qui comprend 10 catégories, a été conçu de manière à être simple et facile à comprendre pour les joueurs de tennis du monde entier. La création de sous-catégories pour les débutants (catégories ITN 10.3, ITN 10.2 et ITN 10.1) garantit que tous les joueurs peuvent détenir un numéro ITN. Pour les joueurs qui n'ont pas encore atteint le niveau ITN 10 (correspondant aux joueurs en mesure de servir, disputer des échanges et marquer des points avec une balle standard sur un terrain traditionnel), nous avons désormais mis en place une progression logique en fonction des

différents types de balle lente utilisés. La catégorie 10.3 correspond au niveau d'un joueur utilisant la balle rouge, la catégorie 10.2 au niveau d'un joueur utilisant la balle orange et la catégorie 10.1 au niveau d'un joueur jouant avec la balle verte.

Le système ITN a été lancé officiellement en janvier 2003, à l'occasion de l'Open d'Australie, lorsque la fédération australienne de tennis (Tennis Australia) est devenue la première fédération à l'adopter comme système d'évaluation national. Aujourd'hui, trente-huit fédérations, convaincues de l'intérêt du numéro ITN dans le développement de la pratique du

tennis, l'ont officiellement adopté comme système de classement national ou le reconnaissent parallèlement aux systèmes déjà en place.

Le numéro ITN constitue également un formidable outil pour les entraîneurs qui peuvent ainsi plus facilement évaluer le niveau des joueurs de leur club. Afin de faciliter l'évaluation des joueurs, l'ITF a mis au point un descriptif des niveaux de compétences et une méthode objective d'évaluation sur le court pouvant servir à évaluer les joueurs n'ayant jamais pris part à des compétitions.



Le court peut être configuré pour une évaluation en moins de 5 minutes grâce à l'utilisation de lignes de délimitation amovibles.

Le descriptif des niveaux de compétences définit chacune des dix catégories du système ITN, tandis que la méthode d'évaluation sur le court offre un moyen objectif de déterminer au départ le niveau des joueurs qui ne disputent aucune compétition. Cette méthode peut également servir à motiver les joueurs de tous les niveaux.

Nous espérons que ce guide, qui a reçu l'approbation du groupe de travail responsable du système d'évaluation universel des joueurs de tennis et de la Commission des entraîneurs de l'ITF, permettra d'évaluer les joueurs de façon précise. Le groupe de travail a voulu que ce descriptif reste simple et que le vocabulaire employé soit axé sur le jeu, tout en s'efforçant de définir les niveaux de compétences avec la plus grande précision possible. Le but est que ce guide soit facile à comprendre et utile aussi bien pour le joueur que pour l'évaluateur (entraîneur / responsable).

Le descriptif des niveaux de compétences a également été pensé de façon à ce que les joueurs ne soient pas exclusivement évalués à partir de l'analyse technique de chacun de leurs coups. Il s'appuie en effet sur les critères suivants :

- les caractéristiques générales des différents niveaux de jeu,
- les cinq situations de jeu / situations tactiques du tennis (le service, le retour, l'échange de

- fond de court, l'approche et le passing),
- le style de jeu du joueur.

La méthode d'évaluation sur le court, qui a été spécialement mise au point pour le système ITN, est un outil important dans la réussite du système ITN. Cette évaluation permet de mesurer la régularité, la précision (1er rebond) et la puissance (2e rebond) des principaux coups, mais également la mobilité du joueur.

Des entraîneurs de 107 nations dans le monde se sont inscrits sur Internet en tant qu'évaluateur officiel du numéro ITN sur le court à l'adresse <http://www.oncourtassessment.com> et utilisent cette méthode pour évaluer les joueurs de leur club et dans le cadre des cours de tennis qu'ils dispensent.

L'ITF a mis au point un site Web consacré au système ITN à l'adresse <http://www.itftennis.com/itn>. Ce site vous permet de trouver et de télécharger tous les renseignements sur le système ITN en anglais, espagnol et français. Vous y trouverez également de nombreux articles et études de cas sur l'adoption du système ITN par les fédérations et les entraîneurs.

Le système ITN représente l'outil le plus complet jamais mis à la disposition des entraîneurs de

tennis. Offrant une multitude d'applications dans les clubs et autres centres de tennis, le système ITN peut contribuer à accroître le nombre de pratiquants et à renforcer leur plaisir de jouer en compétition.

Les joueurs ont en effet la possibilité de comparer leurs progrès avec ceux réalisés par n'importe quel joueur, mais également de suivre leurs progrès de manière objective grâce aux outils mis à leur disposition sur le site Web consacré à la méthode d'évaluation sur le court.

L'ITN s'impose comme l'outil idéal pour l'initiation au tennis. Dans le cadre des programmes de tennis destinés aux débutants de tous âges, les numéros ITN 10.3, 10.2 et 10.1 offrent un chemin de progression qui doit les amener jusqu'au numéro ITN 10, niveau auquel ils seront en mesure de servir, disputer des échanges et marquer des points sur un court aux dimensions standard avec une balle classique.

Si vous ne connaissez pas encore votre numéro ITN, nous vous invitons à visiter les sites Web [www.itftennis.com/itn](http://www.itftennis.com/itn) et [www.oncourtassessment.com](http://www.oncourtassessment.com) pour en savoir plus.

ITN... et vous, quel est votre numéro ?

## Les bienfaits du tennis sur la santé

### Babette M Plum (Fédération royale néerlandaise de tennis (KNLTB))

Toutes les études le montrent : l'exercice physique est bon pour la santé. Il est en effet prouvé que la pratique régulière d'une activité physique modérée a des effets positifs sur la santé et contribue à atténuer les risques de diabète et de maladie cardiovasculaire, et ce par le biais de plusieurs mécanismes. Elle améliore le profil lipidique du plasma, réduit le poids du corps et la tension artérielle, augmente la sensibilité à l'insuline et, pour finir, améliore les fonctions pulmonaire et cardiaque ainsi que les capacités cardio-respiratoires. En outre, l'exercice physique a un effet positif sur la santé osseuse.

Si nombre d'études ont été publiées à propos des bienfaits sur la santé de l'exercice physique en général, nous disposons de peu d'informations quant aux données disponibles sur un éventuel lien direct entre la pratique du tennis et l'amélioration de l'état de santé. C'est pourquoi nous avons entrepris de passer au crible toutes les sources d'information dans le but d'étudier les bienfaits du tennis dans la prévention de divers facteurs de risque et maladies graves liés à une vie sédentaire, notamment un faible niveau de condition physique, l'obésité, l'hypertension, l'hyperlipidémie, le diabète sucré, les maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose. Vous trouverez ci-après un récapitulatif des conclusions de nos recherches.

#### Intensité de l'effort

Lors de matches de simple, la fréquence cardiaque moyenne fluctue entre 140 et 180 pulsations par minute, ce qui représente 70 à 90 % de la fréquence cardiaque maximale. La consommation d'oxygène, quant à elle, varie en moyenne de 25 à 40 ml/kg/min (50 à 80 % du VO<sub>2</sub> max). La lactatémie moyenne est généralement de l'ordre de 2 à 3 mmol/l, même si des taux de 6 mmol/l ont déjà été observés. De tels chiffres indiquent que la pratique du tennis en simple peut être classée parmi les activités physiques d'intensité élevée, puisqu'elle occasionne une dépense énergétique supérieure à 6 équivalents métaboliques (MET).

#### Capacité aérobie

Le VO<sub>2</sub> max moyen des joueurs de tennis se situe entre 35 et 65 ml/kg/min, selon l'âge, le sexe et le niveau d'entraînement. Ces valeurs démontrent que les joueurs de tennis possèdent une condition physique de haut niveau, par rapport à des groupes témoins composés de personnes de même âge et de même sexe exerçant une activité physique normale.

#### Obésité

Les joueurs de tennis présentent un taux de graisse corporelle plus bas que des groupes témoins constitués de personnes moins actives. Cette conclusion est capitale lorsqu'on sait que

l'obésité est aujourd'hui devenue un problème de santé mondial avec plus d'un milliard d'adultes en surpoids (IMC > 25), dont au moins 300 millions souffrent d'obésité (IMC > 30).

#### Hyperlipidémie

La pratique du tennis accroît les taux de cholestérol HDL plasmatique. Bien que l'on ait aujourd'hui identifié plus de 200 facteurs de risque en cause dans les maladies coronariennes, le facteur le plus dangereux reste l'hyperlipidémie. Ainsi, plus de la moitié des cas de cardiopathie sont liés à des anomalies lipidiques. Les concentrations plus élevées de cholestérol HDL atténuent le risque de maladie cardiovasculaire. Nous pouvons donc en conclure que la pratique du tennis contribue à limiter les risques d'événements cardiovasculaires.

#### Hypertension

La tension artérielle observée durant un match de tennis est comparable à celle observée lors d'un effort bref et intense dans le cadre d'un exercice dynamique d'intensité modérée. Malheureusement, aucune étude longitudinale portant sur l'effet à long terme de la pratique du tennis sur la tension artérielle n'a été réalisée. Mais des travaux à ce sujet seront nécessaires.

Suite de l'article : page 12.

# Plans de cours ITF pour joueurs débutants : cours n°2

**Niveau des joueurs :** débutants (ITN 10.3 à ITN 8).

**Situation de jeu :** jouer des échanges de fond de court.

**Thème tactique :** travail de la régularité en fond de court.

1. frapper la balle,
2. faire passer la balle au-dessus du filet,
3. jouer la balle dans les limites du terrain de simple,
4. jouer long.

**Thèmes techniques :**

1. préparation,
2. déclenchement de la frappe,
3. plan de frappe,
4. accompagnement.

**Nombre de joueurs :** 8

**Matériel :** utilisation de la balle rouge, de la balle orange, de la balle verte (intermédiaire) et de la balle standard, ainsi que de raquettes de 58 cm et de 63,50 cm selon le niveau des joueurs (ITN 10.3 à ITN 8).

**Courts :** mise en place conseillée de terrains rouge, orange et traditionnel (vert).



## EXERCICE 1- SITUATION OUVERTE

**Objectif :** les joueurs disputent des points en jouant des coups de fond de court.

**Méthodologie :** les joueurs jouent des points.

**Organisation/placement des joueurs :**

- ITN 10-10.3 : créez 4 mini-terrains (utilisation du terrain rouge et de la balle rouge du programme "play tennis") en utilisant la largeur du court. Deux mini-terrains de chaque côté du filet avec 2 joueurs par mini-terrain.
- ITN 8-9 : utilisez le terrain traditionnel et la balle orange ou verte du programme "play tennis". Placez 4 joueurs de chaque côté du court. Ils doivent jouer par deux en ligne. 2 paires jouent à proximité des couloirs de double et les 2 autres plus près du centre du court. Ils commencent à servir plus ou moins près du filet en fonction de leur niveau de jeu.
- Variantes : des terrains de 12 mètres ou de 18 mètres (terrain orange du programme "play tennis") peuvent aussi être configurés.

**Rotation des joueurs :** au bout de 5 points joués en fond de court ou après une période donnée (2 minutes par exemple), les gagnants passent sur le court supérieur, tandis que les perdants passent sur le court inférieur. Dans le cas de l'utilisation d'un court standard, les gagnants peuvent jouer contre les gagnants et les perdants s'affronter. Faites en sorte que les joueurs aient la possibilité de tous s'affronter au moins une fois.

**Analyse et diagnostic de l'entraîneur :** observez l'attitude générale des joueurs (mental), leur régularité (tactique), leurs déplacements sur le court et autour de la balle (capacités physiques - coordination) et leurs gestes de frappe (technique).

## EXERCICE 2 - SITUATION FERMÉE AVEC ENVOI DE BALLE AU PANIER

**Progression 1a (thèmes techniques)**

**Objectif :** les joueurs doivent travailler la technique de base des coups de fond de court.

**Méthodologie :** demandez à chaque joueur de se lancer lui-même les balles, ou demandez à un partenaire de lui envoyer les balles à la main ou à l'aide de sa raquette. Dernière option, l'entraîneur peut se charger d'envoyer les balles. Mettez en place les postes suivants : Poste 1 : placer la raquette selon un plan de frappe correct et frapper la balle, Poste 2 : placer la raquette dans la même position qu'au poste 1, mais frapper la balle en accompagnant, Poste 3 : débiter avec la raquette déjà mise en arrière et déclencher la frappe, frapper et accompagner, Poste 4 : débiter en position d'attente, effectuer un geste de frappe complet et mettre la balle dans le court.

**Organisation/placement des joueurs :**

- ITN 10-10.3 : mettez en place 4 mini-terrains (courts rouges du programme "play tennis"), chaque mini-terrain accueillant un poste. Les joueurs passent d'un court à un autre. Veillez à ce que chaque joueur ait la possibilité de travailler à chaque poste.
- ITN 8-9 : utilisez le court traditionnel, mais dans une configuration avec deux mini-terrains (mis en place dans chaque moitié de terrain dans le sens de la longueur), en commençant par le travail des deux premières situations progressives avant de passer aux deux postes suivants une fois que chaque joueur a effectué le même nombre de répétitions (la balle orange ou verte du programme "play tennis" peut être utilisée). La position de départ des joueurs dépend de leur niveau de jeu : ils peuvent démarrer sur la ligne de service, puis reculer progressivement.

**Rotation des joueurs :** Différents systèmes de rotation peuvent être mis en place :

- Durée spécifique
- Nombre de répétitions spécifique
- Nombre de coups de fond de court réussis, du point de vue technique ou tactique
- Nombre de points disputés spécifique

**Analyse et diagnostic de l'entraîneur :** veillez à ce que les joueurs travaillent le coup droit et le revers en même temps et effectuent le même nombre de répétitions de chaque côté.



# Plans de cours ITF pour joueurs débutants : cours n°2

## Progression 1b (thème tactique)

**Objectif** : les joueurs doivent appliquer les principes tactiques de base du jeu de fond de court.

**Méthodologie** : demandez à chaque joueur de se lancer lui-même les balles, ou demandez à un partenaire de lui envoyer les balles à la main ou à l'aide de sa raquette. Dernière option, l'entraîneur peut se charger d'envoyer les balles. Mettez en place les postes suivants : Poste 1 : frapper la balle (régularité), Poste 2 : faire passer la balle au-dessus du filet (hauteur), Poste 3 : mettre la balle à l'intérieur du court (direction) et Poste 4 : jouer long.

**Organisation/placement des joueurs** : comme ci-dessus.

**Rotation des joueurs** : comme ci-dessus.

**Analyse et diagnostic de l'entraîneur** : veillez à ce que les joueurs commencent à comprendre comment appliquer les principes tactiques du jeu de fond de court et à saisir le lien entre ces principes et les aspects techniques des coups de fond de court (direction et position du tamis, hauteur et trajectoire de la raquette, etc.).

## EXERCICE 3 - JOUER DES ÉCHANGES AVEC L'ENTRAÎNEUR

**Objectif** : les joueurs doivent appliquer les principes tactiques de base du jeu de fond de court en utilisant leurs coups de fond de court dans le cadre d'échanges avec l'entraîneur.

**Méthodologie** : les joueurs jouent des échanges avec l'entraîneur.

**Organisation/placement des joueurs** :

- Configuration avec les joueurs de niveau ITN 10 à ITN 10.3 : les joueurs jouent sur 4 mini-terrains (terrain rouge du programme "play tennis"). Les joueurs servent ou entament l'échange avec un service à la cuillère, l'entraîneur jouant sur un des courts. Le joueur qui attend peut soit ramasser les balles, soit faire une activité physique, soit compter les points ou encore se mettre à l'écart pour travailler la régularité de ses coups de fond de court (contre le grillage/le mur ou en jouant en direction d'une cible par exemple). Après 5 points, tous les participants se rassemblent pour discuter du thème du cours. L'échange/le point doit démarrer du côté où se trouve l'entraîneur.
- Configuration avec les joueurs de niveau ITN 8-9 : sur 2 mini-terrains, entraîneur et joueurs jouent des échanges en long de ligne (avec la balle orange ou la balle verte du programme "play tennis"). Les enfants sont répartis dans deux groupes de 4 (l'entraîneur étant le 4e membre de l'un des groupes). Le 8e joueur, qui attend son tour, peut soit faire une activité physique, soit ramasser les balles ou encore faire une activité en rapport avec le thème du cours.

**Rotation des joueurs** : comme ci-dessus.

**Analyse et diagnostic de l'entraîneur** : veillez à ce que les joueurs commencent à mettre en pratique les principes tactiques de base du jeu de fond de court.

## EXERCICE 4 - SITUATION OUVERTE AVEC POINTS

**Objectif** : les joueurs doivent appliquer les principes tactiques de base du jeu de fond de court en utilisant leurs coups de fond de court dans le cadre d'échanges avec leurs camarades.

**Méthodologie** : les joueurs disputent des échanges entre eux.

**Organisation/placement des joueurs** : La configuration utilisée dépend du niveau de jeu des joueurs.

- Joueurs de niveau ITN 10-10.3 : 4 terrains de mini-tennis.
- Joueurs de niveau ITN 8-9 : moitiés de terrain. Les joueurs de ce niveau peuvent éventuellement passer au terrain traditionnel, à condition de mettre en place un système de rotation efficace et d'utiliser la balle orange ou la balle verte.

**Rotation des joueurs** : comme ci-dessus.

**Décompte des points** : Les systèmes suivants peuvent être utilisés :

- Décompte individuel : nombre de coups de fond de court bons
- Décompte par équipe : nombre de séquences de coups de fond de court valides
- Variantes : nombre de fois où les joueurs exécutent une préparation correcte, un plan de frappe correct et frappent la balle avec le cordage
- Décompte individuel des points
- Point supplémentaires accordés pour la maîtrise tactique ou technique
- Désignation du "Roi du court"

**Analyse et diagnostic de l'entraîneur** : veillez à ce que les joueurs mettent en pratique les principes tactiques de base du jeu de fond de court.



## Morbidité et mortalité cardiovasculaires

Houston et al. ont étudié 1 019 étudiants de sexe masculin entre 1948 et 1964. A l'issue d'un examen physique standard, il a été demandé aux étudiants d'évaluer leur niveau de compétence au tennis, au golf, au football, au baseball et au basket-ball durant leurs années d'études en médecine et les années qui ont précédé. Les chercheurs ont ensuite évalué les activités physiques que pratiquaient ces participants en moyenne 22 et 40 ans plus tard. Le tennis s'est avéré être le seul sport pour lequel un plus haut niveau de compétence durant les années d'études en médecine a pu être associé à un risque de maladie cardiovasculaire plus faible. De tels effets bénéfiques pour la santé s'expliquent peut-être en premier lieu par le fait que le tennis était le sport pratiqué le plus souvent jusqu'à la quarantaine. La moitié des adeptes du tennis continuaient de pratiquer ce sport après avoir atteint la quarantaine, contre seulement un quart de ceux ayant déclaré pratiquer le golf, et aucun de ceux pratiquant le baseball, le basket-ball ou le football.

## Ostéoporose

Un lien a pu être mis en évidence entre la pratique du tennis et une structure osseuse plus solide, quel que soit le sexe ou l'âge des joueurs. Ce lien dépend de la durée de la pratique du tennis et de la fréquence de l'entraînement ; il est plus fort chez les personnes ayant débuté tôt que chez celles ayant débuté tard, mais il continue de s'observer même lorsque la pratique diminue. Ce constat est principalement visible pour les os porteurs, comme l'humérus du bras dominant, la colonne vertébrale et le col du fémur. Ces conclusions viennent appuyer les recommandations relatives à l'exercice physique décrites dans l'énoncé de principe de l'American College of Sports Medicine (ACSM) portant sur "l'activité physique et la santé osseuse". Cette association américaine recommande en effet 20 à 40 minutes d'activités d'endurance de mise en charge, telles que le tennis, au moins trois fois par semaine, en vue d'augmenter la densité minérale osseuse chez les enfants et les adolescents, ainsi que 30 à 60 minutes de pratique de ces mêmes activités au moins trois fois par semaine pour préserver la santé osseuse durant la vie adulte.

## Conclusion

Toute personne ayant choisi de pratiquer le tennis en tire des bienfaits pour sa santé. La baisse des taux de graisse corporelle, un profil lipidique plus favorable et l'amélioration de la capacité aérobie sont autant de facteurs qui contribuent au développement d'un meilleur profil de risque global en ce qui concerne la morbidité cardiovasculaire. Qui plus est, plusieurs études ont démontré que la pratique du tennis contribuait à une bonne santé osseuse non seulement chez les joueurs de longue date, mais également chez ceux qui débutent le tennis sur le tard, vers la quarantaine.

La pratique régulière du tennis (deux à trois fois par semaine), en simple comme en double,

permet de suivre les recommandations édictées par l'American College of Sports Medicine (ACSM) et l'American Heart Association (AHA) en matière d'exercice physique. La fréquence cardiaque moyenne observée pendant les matches de simple fluctue entre 70 et 90 % de la fréquence cardiaque maximale, tandis que la consommation d'oxygène moyenne varie entre 50 et 80 % du VO<sub>2</sub> max. Les activités d'intensité modérée sont réalisées à une intensité correspondant à 40 à 60 % du VO<sub>2</sub> max (60-75 % de la fréquence cardiaque maximale), ce chiffre passant au-dessus de la barre des 60 % du VO<sub>2</sub> max (>75 % de la fréquence cardiaque maximale) pour les activités d'intensité élevée. Compte tenu de leur intensité, les matches de tennis en simple peuvent donc être classés en tant qu'activités d'intensité modérée à élevée. Un constat qui est par ailleurs sous-tendu par des études montrant que les joueurs de tennis ont une consommation d'oxygène maximale supérieure à la moyenne lorsqu'on les compare à des populations de même sexe et de même âge ayant une activité normale.

Pendant les matches de double, la fréquence cardiaque et le VO<sub>2</sub> max tendent à être inférieurs à ceux observés dans les matches de simple. Néanmoins, ce n'est pas l'intensité absolue de l'exercice qui importe, mais plutôt l'intensité relative eu égard aux capacités physiques de l'individu. En d'autres termes : si la pratique du tennis en simple est sans doute nécessaire pour que les jeunes joueurs puissent en tirer des bienfaits sur le plan de la santé, les matches de double peuvent s'avérer suffisants pour les joueurs d'âge moyen ou d'âge mûr car leur fréquence cardiaque et leur VO<sub>2</sub> max sont moindres. La pratique du tennis en double est donc parfaitement adaptée à ces catégories de joueurs. Autre avantage du double : les joueurs de tennis sont davantage susceptibles de continuer à pratiquer ce sport au fur et à mesure qu'ils prennent de l'âge. Ainsi, ils continuent de bénéficier des effets positifs du tennis sur leur santé. Pour que l'activité physique apporte des



*Les études ont montré que le tennis présente de nombreux bienfaits pour la santé.*

bienfaits sur la santé, il convient de s'y astreindre sur le long terme.

## BIBLIOGRAPHIE

- ACSM. Position Stand: Physical activity and bone health. *Med Sci Sports Exerc* 2004;36:1985-96.
- Borer KT. Physical activity in the prevention and amelioration of osteoporosis in women: interaction of mechanical, hormonal and dietary factors. *Sports Med* 2005;35:779-830.
- Ferrauti A, Weber K, Struder HK. Effects of tennis training on lipid metabolism and lipoproteins in recreational players. *Br J Sports Med* 1997;31:322-27.
- Houston TK, Meoni LA, Ford DE et al. Sports ability in young men and the incidence of cardiovascular disease. *Am J Med* 2002;112:689-95.
- Jetté M, Landry F, Tiemann B et al. Ambulatory blood pressure and Holter monitoring during tennis play. *Can J Sport Sci* 1991;16:40-4.
- Laforest S, St-Pierre DMM, Cyr J et al. Effects of age and regular exercise on muscle strength and endurance. *Eur J Appl Physiol* 1990;60:104-11.
- Lee I-M, Sesso HD, Oguma Y, Paffenberger RS. Relative intensity of physical activity and risk of coronary heart disease. *Circulation* 2003;107:1110-6.
- Pluim BM, Staal JB, Marks BL, Miller S, Miley D. Health benefits of tennis. *Br J Sports Med* 2007;41:June 25 [Epub ahead of print].
- Schneider D, Greenberg MR. Choice of exercise: a predictor of behavioral risks? *Res Q Exerc Sport* 1992;63:231-7.
- Swank AM, Condra S, Yates JW. Effect of long term tennis participation on aerobic capacity, body composition, muscular strength and flexibility and serum lipids. *Sports Med Training Rehab* 1998;8:99-112.
- Vodak PA, Wood PD, Haskell WL et al. HDL-cholesterol and other plasma lipid and lipoprotein concentrations in middle-aged male and female tennis players. *Metabolism* 1980;29:745-52.
- Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ* 2006;174:801-9.
- Wei M, Gibbons LW, Mitchell TL, Kampert JB, Lee CD, Blair SN. The association between cardiorespiratory fitness and impaired fasting glucose and type 2 diabetes mellitus in men. *Ann Intern Med* 1999;130:89-96.

# Cardio-tennis

Par Jolyn de Boer (Directeur exécutif, Tennis Industry Association (TIA))

## INTRODUCTION

Le cardio-tennis est une activité sportive ludique qui se pratique en groupe. Les participants effectuent des exercices de tennis et disputent des jeux sur un rythme rapide en musique et avec des dispositifs de surveillance de la fréquence cardiaque. Cette activité, particulièrement gourmande en calories, permet de travailler la condition physique dans une atmosphère conviviale, avec 6 à 8 personnes sur le court. Chaque cours dure généralement une heure, comprenant un échauffement, des exercices d'endurance, des exercices de retour au calme ainsi que des activités connexes.

Diverses formes de cardio-tennis se sont côtoyées pendant longtemps, mais l'évolution des modes de vie a finalement conduit à l'apparition et au développement d'un programme officiel. Plusieurs facteurs sont à l'origine de cette évolution :

1. Ces dix dernières années, nous avons assisté au développement d'activités sportives d'un nouveau genre, parallèlement à un réel engouement pour les activités axées sur le travail de la condition physique.
2. La TIA, l'USTA et divers partenaires commerciaux entendent développer le tennis dans un contexte où la concurrence se fait de plus en plus rude sur le marché des activités sportives de loisir. Après avoir été testé sur le terrain, le cardio-tennis s'est imposé comme une activité complète et attractive, idéale pour introduire dans le tennis une dimension axée sur le travail de la condition physique.
3. Le tennis reste perçu comme un sport complexe et difficile à apprendre. De son côté en revanche, le cardio-tennis est davantage axé sur le mouvement, ce qui permet à tous les joueurs de participer à une séance en même temps quel que soit leur niveau.
4. Enfin, les Etats-Unis sont malheureusement confrontés à un problème d'obésité qui touche aussi bien les adultes que les enfants. Le cardio-tennis est une activité qui permet de brûler beaucoup de calories, et ce dans une ambiance conviviale. Alors que les exercices proposés dans les salles de sport peuvent souvent devenir rébarbatives en raison de leur côté répétitif, le cardio-tennis possède de nombreux atouts pour fidéliser les pratiquants.

## LANCLEMENT DU PROGRAMME

Le cardio-tennis a été présenté au grand public à l'occasion de l'US Open 2005. Huit mois de préparation ont été nécessaires pour franchir les différentes étapes d'un tel projet : définition du programme et de son format, élaboration de son contenu, formation des partenaires commerciaux et des entraîneurs et, pour finir, homologation des centres officiels. Alors que l'on recensait 650 centres officiels aux Etats-Unis lors de l'US Open 2005, on en compte

aujourd'hui quelque 1 800. D'autre part, le cardio-tennis est désormais pratiqué dans plus de 30 pays à travers le monde.

L'implantation du cardio-tennis en dehors des Etats-Unis suit des chemins variés. Dans certains pays, une poignée d'entraîneurs proposent ce programme dans leur propre structure. Mais dans des pays comme l'Allemagne, l'Irlande et le Japon, les fédérations nationales ont officiellement adopté le cardio-tennis et s'en servent comme d'un outil de développement de la pratique du tennis. La TIA et l'USTA (propriétaires du programme de cardio-tennis) autorisent, via un accord d'affiliation, les fédérations de tennis à se charger de la formation des entraîneurs, du contrôle qualité et de la diffusion de cette activité auprès des consommateurs. Nous sommes tous tournés vers une mission commune : développer la pratique du tennis et soutenir la vitalité économique de ce sport pour toutes les parties prenantes.

## RESULTATS

Le cardio-tennis remporte un franc succès aux Etats-Unis, comme en témoignent ces quelques chiffres :

- Le nombre de centres a plus que doublé en 2 ans.
- En moyenne, chaque centre propose trois cours par semaine avec une moyenne de 7 participants par cours.
- Plus de la moitié des centres reconnaissent que ce programme les aide à élargir le nombre de nouveaux pratiquants, à fidéliser les joueurs ou encore à les inciter à jouer plus fréquemment.
- 71 % des centres déclarent que le programme leur a permis d'accroître leur chiffre d'affaires.
- Des stars du tennis professionnel, à l'instar de Tracy Austin, Luke Jensen ou encore des frères Bryan, continuent d'apporter leur soutien au programme. Denise Austin, grande prêtresse du fitness, a été nommée porte-parole du programme de cardio-tennis.

- Le cardio-tennis attire l'attention des médias. En 2006, le cardio-tennis a fait l'objet de plus de 100 articles, 200 millions de tirages et de sujets sur plus de 20 chaînes de télévision ; et cette couverture médiatique se confirme en 2007.
- Le cardio-tennis est présent sur la plupart des principaux tournois professionnels, par le biais de démonstrations organisées sur le court entre deux matches vedettes.
- Le cardio-tennis fait désormais l'objet d'une segmentation en fonction des niveaux de compétence et des marchés démographiques (enfants, débutants, adeptes de l'exercice physique, etc.). En outre, des cours ont été dispensés sur la plage en collaboration avec Beach Tennis USA.
- Le cardio-tennis séduit un public si vaste que les professionnels du fitness sont désormais intéressés par la possibilité de donner des cours.
- L'aspect ludique est bien plus important dans le cardio-tennis que dans d'autres activités de fitness, et ce grâce à une configuration qui favorise l'esprit d'équipe.
- Nombre de participants, mais également de professeurs, ont réussi à perdre du poids ou à améliorer leur condition physique grâce au cardio-tennis.
- Le cardio-tennis est un excellent moyen d'attirer de nouveaux joueurs. Cette activité peut aussi constituer une étape de transition vers la pratique du tennis ; en effet, selon nos études, il semble que les participants au cardio-tennis souhaitent en savoir plus sur le tennis et prendre des cours pour pouvoir participer à des championnats et disputer des tournois.

## RESUME

Le cardio-tennis s'impose comme "la troisième voie vers la pratique du tennis" et les entraîneurs qui l'intègrent à leur programme non seulement s'en servent pour développer leur propre activité, mais participent par la même occasion à la promotion du tennis.



*Le cardio-tennis est une activité sportive ludique qui se pratique en groupe, composée d'exercices de tennis et de jeux sur un rythme rapide et avec des dispositifs de surveillance de la fréquence cardiaque.*

Par Mark Tennant

(Responsable de la pratique du tennis à l'ITF, membre du groupe de travail de l'ITF en charge de l'initiation au tennis)

L'atout majeur de la campagne *Tennis... Play and Stay* repose sur le partage des ressources, études de cas et autres renseignements relatifs à l'initiation des débutants au tennis. Pour accéder à cette mine d'informations, il suffit de se connecter au site Web consacré à cette campagne à l'adresse suivante : [www.tennisplayandstay.com](http://www.tennisplayandstay.com).

## CARACTÉRISTIQUES DU SITE WEB

Le site Web *Play and Stay* donne accès à un contenu particulièrement riche, disponible dans divers formats (articles écrits, fichiers audio et vidéo) et traitant de nombreux sujets. Voici un aperçu des rubriques disponibles portant sur les différents composants clés de la campagne *Tennis... Play and Stay* :

- **Serve Rally & Score** : cette section insiste sur l'importance de faire jouer les débutants dès le premier cours, de façon à créer un environnement stimulant.
- **Compétitions** : cette section présente les différents formats de compétition possibles et propose de nombreux articles (voir description détaillée ci-dessous).
- **Mini Tennis** : cette section propose des études de cas sur le développement par diverses nations du tennis de leur propre programme de mini-tennis.
- **Juniors** : vous trouverez dans cette section des études de cas et des suggestions d'activités pour les programmes destinés aux jeunes.
- **Adults** : cette section vous explique l'intérêt d'utiliser des balles plus lentes et des courts aux dimensions réduites pour initier les adultes au tennis ; vous y trouverez des exemples de ressources et de programmes mis au point dans le monde entier.
- **Fitness** : cette section est consacrée aux bienfaits du tennis sur la santé, avec des exemples de programmes de préparation physique basés sur le tennis et utilisés dans le monde entier.
- **Equipment** : cette section propose des informations sur les différents types d'équipement disponibles ; vous y trouverez également des recommandations sur les types de balle, de court et de raquette à utiliser en fonction de l'âge et des capacités de chaque joueur.
- **Worldwide** : cette section répertorie les pays et organismes qui soutiennent la campagne *Play and Stay* dans le monde. C'est ici que les visiteurs peuvent trouver à qui s'adresser pour obtenir davantage d'informations sur la campagne *Play and Stay* dans leur pays.
- **Ressources** : cette section contient des vidéos, des articles et d'autres ressources pour les entraîneurs, les clubs et les joueurs (voir description détaillée ci-dessous).

## PAGE D'ACCUEIL DES FORMATS DE COMPÉTITION

L'ITF est convaincue que les compétitions de tennis peuvent se révéler très amusantes à tous les niveaux de jeu. On dit souvent que "l'enseignement du tennis n'est pas un sport". En d'autres termes, les entraîneurs doivent garder à l'esprit que la finalité de l'enseignement est d'améliorer les compétences tennistiques du joueur. L'un des moyens pour remplir cette mission est de recourir à des formats de compétition ludiques dans le cadre des séances d'entraînement et/ou en dehors des programmes d'entraînement.

Il existe plusieurs formats de compétition et systèmes de décompte des points parfaitement adaptés aux joueurs débutants. Ces formats offrent aux débutants la possibilité de rencontrer des joueurs ayant des aptitudes similaires dans une ambiance conviviale et ludique. Les clubs et les entraîneurs peuvent adapter les compétitions aux besoins et aux modes de vie des joueurs, en tenant compte notamment des contraintes de temps, grâce à l'utilisation de nouveaux systèmes :

- Sets raccourcis (1er joueur à remporter 4 jeux)
- Jeu décisif en guise de troisième manche
- Suppression de l'avantage
- Combinaison de tous ces systèmes

Pour les joueurs débutants, il est conseillé de préférer au système de l'élimination directe des formats de compétition permettant aux joueurs de disputer plusieurs matches (système de poules/tableaux de consolation, etc.). L'utilisation de formats de compétition appropriés est assez simple à mettre en place. De plus, elle est bénéfique pour les entraîneurs tout en incitant les joueurs débutants à disputer davantage de matches. Au moment d'organiser des compétitions, les entraîneurs ont en général une connaissance assez précise du niveau de jeu, de l'expérience et de l'âge des différents joueurs ainsi que de la taille du groupe. Sur la base de ces différents facteurs, le site Web vous propose toute une gamme de formats de compétition suggérés par des spécialistes des programmes de tennis destinés aux débutants de par le monde (voir tableau 1).

## RESSOURCES

Le site Web constitue une ressource très intéressante pour les fédérations, les clubs et les entraîneurs qui souhaitent participer à la promotion de la campagne *Tennis... Play and Stay*. L'ITF met à leur disposition des affiches, brochures et autres supports promotionnels en vue de faire connaître la campagne *Tennis... Play and Stay*. La majorité de ces ressources sont disponibles en anglais, en français et en espagnol.

À côté de ces supports publicitaires, nous proposons également un large éventail d'études de cas et d'idées de cours recueillies à travers le monde. Nous vous donnons accès à des vidéos, des présentations, des articles et des liens grâce auxquels vous découvrirez de nombreux exemples et suggestions en lien avec l'enseignement du tennis aux débutants. L'accès à des ressources aussi variées a été possible grâce à la contribution des fédérations ci-dessous : KNLTB (Fédération néerlandaise de tennis), Tennis Canada, LTA (Grande-Bretagne), FFT (Fédération Française de Tennis), USTA (Fédération américaine de tennis), Tennis Australia, Swiss Tennis et VTV (Fédération flamande de tennis).

Nous veillerons à mettre à jour et à étoffer régulièrement cette collection de ressources afin que tous les visiteurs du site Web puissent bénéficier d'un contenu constamment actualisé et enrichi.

## RÉSUMÉ

Par le biais de la campagne *Tennis... Play and Stay*, l'ITF souhaite mettre en commun un vaste recueil de ressources, d'idées et d'études de cas pour soutenir les efforts dans le domaine de l'initiation des débutants au tennis. Le site Web ([www.tennisplayandstay.com](http://www.tennisplayandstay.com)) constitue l'un des piliers de la campagne en apportant une contribution notable à sa promotion.

		Age Category					
		CHILDREN		TEENS	ADULTS		MIXED
		Under 10	11-17	18-25	25-50	50 +	Mixed groups
Time Frame	1 hour	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Social
		Social	Social	Social	Social	Social	
	3 hour	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Social
		Social	Social	Social	Social	Social	
	1 day	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Social
		Social	Social	Social	Social	Social	
2 days or more	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Social	
	Social	Social	Social	Social	Social		
On-going	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Social	
	Social	Social	Social	Social	Social		

Tableau 1 : grille des formats de compétition disponible sur le site [playandstay.com](http://playandstay.com) pour vous aider à choisir les formats adaptés à vos joueurs débutants

# Travailler avec des débutants adultes : 10 règles d'or

Par Nathalie Delaigue (Fédération Française de Tennis(FFT))

Faire découvrir le tennis au plus grand nombre, tel est le souci permanent de la Fédération Française de tennis. En 2001, après les actions destinées aux catégories de jeunes (Mini-tennis, Club junior), la Fédération s'est préoccupée des plus grands, les adultes.

A travers ce nouveau programme, nous avons mis en place un concept qui s'inscrit dans le prolongement de la pédagogie appliquée aux jeunes catégories. A savoir un enseignement avec des outils pédagogiques adaptés pour accéder plus rapidement à la pratique du tennis, sans devoir passer par une phase d'apprentissage difficile et longue.

Notre préoccupation est de casser l'image d'un sport trop "technique" qui n'est accessible qu'à des joueurs ayant un certain niveau d'aptitudes physiques. L'utilisation des balles évolutives (mousse, souple et intermédiaire), associée à différents formats de terrain (12 m, 18 m et 24 m) et différentes hauteurs de filet, permet de placer le joueur, dès ses premiers pas sur un court, dans une situation de réussite immédiate. Par conséquent, l'apprentissage devient plus facile, plus convivial et plus ludique.

Cependant, l'enseignant doit faire preuve d'un certain sens de la communication pour proposer cette adaptation des conditions de jeu aux adultes. Voici quelques règles à respecter pour un débutant :

1. Dans un premier temps, l'enseignant invite le joueur à faire quelques échanges sur un terrain traditionnel avec une balle dure. Très rapidement, ce dernier s'aperçoit qu'il ne touche pas beaucoup la balle. A partir de ce constat, l'enseignant va lui proposer des outils et plus particulièrement une balle mousse sur un terrain réduit en abaissant le filet, pour lui faciliter le premier contact raquette/balle. En règle générale, le miracle se produit et l'échange de balles peut commencer.
2. Eviter d'employer le terme "mini-tennis" lorsque l'on s'adresse à un adulte. Sa connotation réductrice et infantile provoque une certaine réticence. Il est donc recommandé de parler de balle "souple" pour la balle mini-tennis et de terrain de 12 m ou 18 m pour les terrains de mini-tennis.
3. Expliquer au joueur que l'objectif de cette pédagogie n'est pas de lui proposer un "sous tennis" et de le laisser indéfiniment sur ces formats adaptés mais, au contraire, de l'amener le plus vite possible, dans des conditions confortables, à jouer sur un terrain traditionnel avec une balle dure. C'est pourquoi il est nécessaire de faire évoluer constamment les conditions de jeu pour que le joueur puisse mesurer ses progrès.

4. L'enseignant doit veiller dans chaque séance à alterner des situations pédagogiques et des jeux avec décompte de points afin de rendre cet apprentissage totalement ludique.

5. L'utilisation de la balle mousse et de la balle souple permet d'aborder tous les coups du tennis dès la première séance : la volée, le smash, les montées au filet. La crainte et l'inhibition que peut ressentir un débutant et plus particulièrement une débutante à s'engager sur le chemin de la volée avec une balle dure, disparaît totalement au contact d'une balle moins rapide et plus molle.

6. Tout en utilisant ce matériel évolutif l'enseignant doit aller encore un peu plus loin dans sa proposition de stages ou de séances à l'année en répondant de manière plus précise aux attentes des pratiquants. En effet, chaque joueur a sa propre motivation pour pratiquer le tennis. Certains désirent parfaire leur technique, d'autres préfèrent se dépenser physiquement sur le court ou progresser en vue de compétitions futures. Partant de ce principe, il est conseillé d'organiser ces groupes en fonction des aspirations de chacun.

## 7. Tennis Découverte

Destiné à ceux qui n'ont jamais joué au tennis, ce module permet d'accéder immédiatement au plaisir du jeu et de se perfectionner à son rythme. A terme, les joueurs sont capables de jouer un match dans des conditions adaptées. Pour atteindre cet objectif, il faut veiller à respecter le rythme de progression de chaque joueur dans le cadre d'un cours collectif, et ne pas hésiter à leur proposer des balles différentes. Par exemple : 2 joueurs avec la balle mousse, 2 autres avec la balle souple.

## 8. Tennis Forme

Pour améliorer la forme physique du pratiquant, l'alternance sur le court de situations de tennis et de parcours physiques effectués à un rythme régulier est très appréciée des participants. Les enseignants français rencontrent beaucoup de succès avec ce thème de séance, notamment auprès du public féminin qui rencontre souvent des difficultés à se déplacer sur le court. Ces parcours constitués de lattes, de plots, de haies sont installés au bord du court. Pour les exercices tennistiques, l'aménagement des conditions de jeu doit permettre un taux de réussite important, sans contrainte technique. Plus la balle utilisée est lente, plus l'intensité physique sera importante. Il conviendra donc que l'enseignant questionne son élève avant le début de la séance dans le cas où celui-ci présenterait d'éventuelles contre-indications médicales.

## 9. Tennis Performance

Proposé au joueur confirmé, ce module permet de progresser sur les plans tennistique, physique et mental. A l'aide de la balle intermédiaire, c'est le stage idéal pour faire travailler les effets, la prise de balle précoce et donner de nouvelles sensations aux joueurs. Certains enseignants proposent 1 fois par mois à ce public 1 séance de travail de 2 ou 3 heures sur un thème très précis : amélioration de la 2ème balle de service ou amélioration du jeu à la volée, etc.

10. Oser organiser 1 ou 2 fois par an des animations tennistiques très ludiques : exécution de coups rétro, de coups entre les jambes, établir des records de smashes rebondissant le plus haut possible, matches de double avec 1 seule raquette pour les 2 joueurs, 1 frappe sur 2, etc. Ils adorent !!!

Nous pourrions résumer ce programme en quelques mots : le joueur et ses attentes sont au centre de notre pédagogie ; ce n'est plus le joueur qui s'adapte aux contraintes techniques du tennis, mais le tennis qui s'adapte à ce que le joueur désire, souhaite faire et peut faire.



*L'utilisation d'un matériel adapté permet aux adultes débutants de pratiquer le jeu dès la première leçon.*

# Play and Stay aux Pays-Bas

Par Ronald Pothuizen (Membre du groupe de travail de l'ITF en charge de l'initiation au tennis)

Le présent article vous présente la structure et le fonctionnement d'un club de tennis néerlandais dans son approche des joueurs débutants.

## A LA DÉCOUVERTE D'UN CLUB NÉERLANDAIS TYPE

Le temps est au beau fixe en ce jour d'avril. Plusieurs joueurs s'activent sur les terrains du Nieuw Vennepe, club néerlandais équipé de 10 courts en terre battue et d'un très joli clubhouse. D'autres sirotent un café sur la terrasse tandis que des enfants tapent la balle contre le mur d'entraînement. Le club compte 410 jeunes et plus de 700 adultes parmi ses membres. Nieuw Vennepe participe activement à la pratique du tennis à l'école. Un programme spécial a été mis en place avec deux établissements primaires situés à proximité du club.

## TENNIS DE COMPÉTITION

Aux Pays-Bas, c'est en avril qu'est donné le coup d'envoi des championnats. Plus de 200 000 joueurs participent à des compétitions par équipes sept semaines durant, avec une rencontre contre un adversaire différent chaque semaine. Aujourd'hui, cinq des dix courts du club de Nieuw Vennepe sont le théâtre de matches de compétition, chacun des joueurs en lice devant disputer au moins 2 rencontres. Les autres terrains ont été pris d'assaut par des joueurs de tous âges.

Un championnat spécifique est organisé pour les enfants, ces derniers jouant les samedis et mercredis. Nieuw Vennepe compte plusieurs équipes de jeunes qui participent aux championnats de mini-tennis (balles rouges), aux championnats de tennis se disputant sur les trois quarts du terrain (balles orange) et aux championnats se déroulant sur le court traditionnel (balles vertes). Les enfants affrontent des joueurs du même âge présentant un niveau de jeu similaire.

A côté des championnats, Nieuw Vennepe organise de multiples activités pour que ses membres aient de nombreuses occasions de

disputer des matches. Ces rencontres peuvent être officielles, mais bien souvent il s'agit simplement de matches courts.

Il existe un système d'évaluation pour tous les joueurs participant à des compétitions et, aux Pays-Bas, chaque joueur dispose d'un classement. Les numéros utilisés sont similaires à ceux du système ITN : le numéro 1 correspond au classement des meilleurs joueurs nationaux, et le numéro 10 est attribué aux joueurs débutants. Ce classement figure sur la carte de membre, carte que chaque joueur est tenu de présenter lors des matches officiels. Cette carte sert également à la réservation des courts.

## TENNISKIDS - BALLES ROUGES, ORANGE ET VERTES

Les entraîneurs, en accord avec les membres du comité des jeunes, ont décidé d'instaurer un nouveau programme de la Fédération néerlandaise de tennis (KNLTB) baptisé "Tenniskids". Dans le cadre de ce programme, les entraîneurs utilisent des balles (rouges, orange et vertes) correspondant aux stades 3, 2 et 1, ainsi que des terrains aux dimensions réduites et un système de récompense spécifique. En plus de ses 10 terrains classiques, le club est doté d'un mini-court conçu spécifiquement pour les enfants. Ce terrain est particulièrement apprécié des enfants, qui doivent souvent faire la queue avant de pouvoir l'utiliser. Ils y jouent la plupart du temps à leurs propres jeux.

Dans le club de Nieuw Vennepe, les entraîneurs organisent des rencontres avec les parents et publient régulièrement des informations sur le site Web. Ils ont par exemple informé les parents du lancement de la nouvelle initiative "Tenniskids" et leur ont expliqué les avantages liés à l'emploi de balles plus lentes, de terrains plus petits et de pédagogies variées (organisation de toute une variété d'activités sur le court). Ainsi informés, les parents ont rapidement saisi l'intérêt du programme pour leurs enfants et l'ont tout naturellement adopté.

Aujourd'hui, ils sont enchantés de cette initiative et en font la promotion auprès des autres adultes du club. Il arrive parfois aux entraîneurs d'utiliser des balles du stade 1 lors de leurs cours destinés aux adultes en fonction de l'objectif recherché.

## SERVIR, DISPUTER DES ÉCHANGES ET MARQUER DES POINTS

L'entraîneur Arthur Maaswinkel estime qu'il est important de permettre aux joueurs de "servir, jouer des échanges et marquer des points" dès le premier cours. "Quand on s'amuse, le temps passe à toute allure", telle est sa devise. Il s'explique : "C'est en intégrant la notion de plaisir que l'on parvient aux meilleurs résultats. L'emploi de balles lentes et de courts plus petits est une méthode très efficace car elle permet aux joueurs d'atteindre un bon niveau de jeu." Aux Pays-Bas, personne n'a envie de devoir prendre 10 leçons de tennis avant de pouvoir disputer un match.

Nieuw Vennepe est l'illustration parfaite d'un club où les différents aspects de la campagne *Play and Stay* s'adaptent parfaitement aux diverses facettes de son programme. Les membres du club sont ravis de cette approche. Ils ont désormais l'habitude d'utiliser des balles plus lentes et de prendre du plaisir dès qu'ils découvrent le tennis. Les championnats sont d'un haut niveau et tous les joueurs apprécient la compétition.

## RÉSUMÉ

Il est primordial d'expliquer clairement aux membres du club les raisons qui vous incitent à modifier votre approche de l'entraînement, tout autant que les balles et la taille des terrains. Pour pouvoir appliquer avec succès les principes de la campagne *Play and Stay*, les entraîneurs doivent au préalable convaincre chacune des parties prenantes de l'importance pour les joueurs de pouvoir disputer des échanges dès leurs premiers pas sur le court.



Les championnats destinés aux enfants offrent l'expérience de la compétition nécessaire au développement des compétences techniques et tactiques.

# Project 36/60 : une initiative de la Fédération américaine de tennis

Par Kirk Anderson (Directeur des entraîneurs et programmes de tennis détente au sein de l'USTA, membre du groupe de travail de l'ITF en charge de l'initiation au tennis)

Les enseignants et entraîneurs utilisent depuis de nombreuses années des balles plus lentes et des raquettes plus petites pour apprendre aux enfants à jouer au tennis. Bien souvent, le matériel adapté est utilisé comme outil pédagogique pour enseigner aux enfants les techniques et gestes de frappe de base. La plupart des entraîneurs responsables de débutants ont obtenu d'excellents résultats grâce à cette approche, mais il restait jusqu'ici confrontés au même problème : l'absence d'un système cohérent et homogène dans le cadre duquel les enfants peuvent jouer, apprendre et disputer des compétitions tant au niveau local que national en utilisant des règles, un équipement et des courts identiques.

Pour pallier cette lacune, deux services au sein de la Fédération américaine de tennis (USTA), le premier en charge de la formation des joueurs et le second du développement du tennis dans les quartiers, se sont associés pour créer une initiative baptisée "Project 36/60". Le principe est simple : si l'on parvient à adapter le tennis à l'âge des enfants, ces derniers prendront sans doute davantage plaisir à jouer, s'entraîner et disputer des compétitions.

L'objectif de ce projet est triple :

1. Accroître le nombre de joueurs débutant le tennis dès l'âge de cinq ans.
2. Fidéliser les joueurs âgés de cinq à dix ans et plus.
3. Renforcer le développement technique, tactique et physique des joueurs entre cinq et dix ans.

Après avoir passé en revue plusieurs programmes lancés avec succès dans d'autres pays et utilisant un matériel modifié, l'USTA en est venue à la conclusion qu'il lui fallait procéder différemment pour faire découvrir le tennis aux enfants si elle souhaitait séduire et fidéliser un grand nombre d'entre eux. Il a donc fallu étudier tous les formats de jeu pouvant être proposés aux enfants : tennis détente, exercices en équipes, compétition par équipes et compétition individuelle.

S'appuyant sur l'expérience acquise par d'autres pays et sur les divers formats de jeu proposés aux enfants, l'USTA a établi six critères spécifiques : l'âge ; les dimensions du court ; la taille, le poids et le rebond des balles ; la longueur et le poids de la raquette et la taille du grip ; la hauteur du filet et, pour finir, le système de décompte des points. Au cours de l'été et de l'automne 2006, 27 sites pilotes ont testé ces six critères, avec la participation d'enseignants professionnels, d'entraîneurs exerçant leur activité dans des parcs, de clubs, de camps de loisirs et d'écoles. Entraîneurs, parents et enfants ont été invités à nous faire part de leurs commentaires et suggestions à l'issue du programme.

Une fois les résultats compilés, six critères ont pu être clairement identifiés pour proposer une expérience homogène dans tout le pays. En parvenant ainsi à isoler toutes les variables

permettant d'adapter le tennis à l'âge des pratiquants, l'USTA va pouvoir donner pour la première fois aux enfants la chance de pratiquer le tennis et développer leurs compétences techniques et tactiques dans un format adapté à leurs spécificités.

La phase pilote s'est achevée sur des résultats très positifs. Davantage d'enfants ont commencé à pratiquer le tennis, avec un enseignement formel réduit au strict minimum. Ils ont ainsi pu jouer, disputer des matches, de tout dans une ambiance décontractée. Les enfants ont eu l'opportunité de commencer à jouer sans avoir à passer par l'étape traditionnelle de l'apprentissage préalable de tous les coups et des schémas tactiques. Résultat : ils ont pris beaucoup de plaisir à pouvoir taper dans la balle et jouer en équipe avec leurs amis.

Les parents ont remarqué que leurs enfants étaient moins frustrés car ils pouvaient entrer dans le vif du sujet plus rapidement. Le tennis a pu ainsi être perçu comme un sport animé et excitant, et non comme une activité ennuyeuse soumise à des règles trop strictes. Les entraîneurs ont pris plus de plaisir à enseigner car les enfants se débrouillaient bien et avaient la possibilité de développer leurs capacités tactiques et techniques.

Une fois les résultats de la phase pilote révélés, le projet a pris de l'ampleur en ralliant le soutien de nombreux groupes. Les fabricants ont accepté de mettre en vente des produits adaptés aux différents groupes d'âge. Les associations d'enseignants ont soutenu l'initiative en mettant leurs meilleurs éléments à son service. Elles proposent également des formations et communiquent leurs bons résultats et meilleures pratiques via leur réseau d'enseignants.

Les médias spécialisés dans le tennis sont fascinés par ce nouveau concept et nombre d'articles sont publiés quant aux avantages qu'il y a à faire débiter les enfants en adaptant le matériel et les dimensions du terrain à leurs capacités. Des ateliers sont organisés autour de cette nouvelle méthode d'apprentissage et divers supports ont été élaborés pour promouvoir cette initiative. Les parents, qui jusqu'ici ne pensaient pas avoir les

compétences techniques pour enseigner le tennis, sont désormais beaucoup plus enclins à consacrer une partie de leur temps libre pour encadrer des équipes d'enfants dans le cadre du programme "Jr. Team Tennis" de l'USTA.

De plus en plus de compétitions en simple sans élimination directe, qui permettent de jouer plusieurs matches contre différents adversaires, sont aujourd'hui organisées sur l'ensemble du territoire américain pour les jeunes de 10 ans et moins. Dans bien des cas, le format utilisé donne l'assurance aux joueurs de disputer plusieurs parties dans un laps de temps donné. Ce type de compétition remporte un franc succès aussi bien auprès des enfants que des parents, car il n'implique plus de devoir se libérer trois jours pour jouer un tournoi.

Au cours de l'été 2007, huit événements pilotes du "Jr. Team Tennis" vont être organisés et testés afin d'évaluer l'efficacité d'un tel concept auprès des jeunes qui disputent des matches par équipes dans les parcs, les clubs et les camps. Dans le cadre de ces compétitions, les jeunes jouent avec leurs amis dans des équipes, avec un matériel et sur des terrains spécifiquement conçus pour eux.

Le lancement officiel de l'initiative "Project 36/60" sera donné lors de l'US Open. Un grand événement à l'intention des médias est prévu pour la présentation du programme et des nouveaux formats de compétition ainsi que le lancement de vidéos de formation et autres supports promotionnels. A l'issue de l'US Open, l'USTA proposera, dans plusieurs villes des Etats-Unis, des ateliers de formation spécifiquement conçus pour les enfants de 8 ans et moins et les enfants de 10 ans et moins. Pour ceux qui ne pourront pas participer à l'un de ces ateliers, un programme de formation en ligne sera mis à leur disposition.

A ce jour, le bilan de ce projet est extrêmement positif : en plus d'avoir attiré plus de jeunes vers le tennis, il leur permet de progresser sur les plans technique et tactique. Qui plus est, les enfants font preuve d'un réel enthousiasme sur les courts et découvrent tout le plaisir du jeu.

Taille du court	36' x 18' (11 m x 5 m)	60' x 21' simple/60' x 27' double (18 m x 6 m) / (18 m x 8 m)
Age	8 ans et moins	10 ans et moins
Longueur de la raquette	19" - 23" (43 cm-58 cm)	23" - 25" (58 cm-63 cm)
Hauteur du filet	2' 9" (83 cm)	3' (91 cm)
Balle	Balle en mousse (rouge)	Balle faiblement pressurisée (orange)
Système de décompte des points	Matches au meilleur de 3 jeux en 7 points	Matches au meilleur de 3 sets en 4 jeux Le troisième set est remporté par le premier joueur à 7 points

Tableau 1. Le tableau présente les critères qui ont été établis pour deux catégories d'âge : les huit ans et moins, et les dix ans et moins.

# Programme de mini-tennis de la Fédération britannique de tennis parrainé par Ariel

Par Sandi Procter (Responsable des programmes au sein de la LTA, membre du groupe de travail de l'ITF en charge de l'initiation au tennis)

Le programme de mini-tennis parrainé par Ariel a pour mission de faire découvrir le tennis aux enfants dans une atmosphère détendue, ludique et motivante. Organisé dans les clubs et les écoles sur tout le territoire britannique, ce programme est encadré par des entraîneurs, des enseignants et des bénévoles. Le principe est simple : les enfants jouent sur des courts plus petits avec des balles plus lentes, ce qui leur permet de servir, disputer des échanges et marquer des points dès le début. Par ailleurs, ils sont incités le plus rapidement possible à participer à des compétitions adaptées à leur âge.

La Fédération britannique de tennis (LTA) a lancé le mini-tennis en 2002 à la suite du "Short Tennis" qui se pratiquait sur un petit court avec des balles en mousse. Le "Short Tennis" a connu un réel succès, mais certains ne parvenaient pas à franchir l'étape suivante, la différence de niveau étant trop importante. Les joueurs âgés de 7 à 8 ans se retrouvaient subitement sur un court aux dimensions standard avec une balle classique, et ne trouvaient pas leurs repères sur ce grand court ou étaient dépassés par la vitesse de la balle. Nombre de joueurs ont fini par abandonner, n'éprouvant plus aucun plaisir à jouer.

C'est alors que la LTA a lancé le mini-tennis et ses 3 stades garantissant une évolution beaucoup plus progressive pour les enfants de 4 à 10 ans.

## ROUGE, ORANGE ET VERT

Le mini-tennis suit la même progression que le programme *Play and Stay*.

### Mini-tennis rouge

Tout au long de cette première étape, les enfants apprennent à servir, disputer des échanges et marquer des points sur un petit court avec une balle lente. Ils participent à des compétitions ludiques, comprenant des jeux par équipes et des matches courts avec un décompte des points calqué sur celui du jeu décisif.

**Age :** 4-8 ans et plus

**Taille du court :** 12 x 6 m (carré de service : 4 x 3 m, hauteur du filet : 80 cm)

**Raquettes :** 43-58 cm

**Balles :** En salle : Balle en mousse de 8 cm de diamètre

En extérieur : Balle souple en feutre d'un

diamètre plus important

### Mini-tennis orange

Durant cette deuxième phase, les joueurs acquièrent un jeu "complet" en apprenant à maîtriser tous les gestes techniques de base ainsi que quelques notions tactiques. Parallèlement, ils continuent de développer leurs facultés de coordination. Ils disputent des matches avec des sets plus courts.

**Age :** 8-9 ans et plus

**Taille du court :** 18 x 6,5 m (hauteur du filet : 80 cm au centre)

**Raquettes :** 58-63,5 cm

**Balles :** Balle orange (50 % plus souple qu'une balle de tennis normale)

### Tennis vert

Cette troisième phase se caractérise par des matches plus longs se jouant sur un court aux dimensions standard. Les joueurs apprennent à s'adapter à une balle plus rapide et à un court plus grand. Ils participent à des compétitions individuelles et par équipes.

**Age :** 10 ans et plus

**Taille du court :** Court aux dimensions standard

**Raquettes :** 63,5-66 cm

**Balles :** Balle verte (25 % plus souple qu'une balle de tennis normale)

### HOMOLOGATION

La LTA a mis en place un programme d'homologation à l'intention des clubs. Une fois homologués, ils peuvent bénéficier d'avantages (banderoles, affiches,

ressources pédagogiques, etc.) et de publicités gratuitement ou à prix réduit. Afin d'obtenir l'homologation, les clubs doivent organiser un programme annuel de qualité prévoyant des compétitions à intervalles réguliers. En d'autres termes, cette reconnaissance officielle est le gage d'un contrôle qualité efficace.

### RECOMPENSES DANS LE CADRE DU MINI-TENNIS

Un programme de récompense permet aux entraîneurs de proposer des activités adaptées, de suivre les progrès réalisés et de motiver les joueurs par le biais de petits cadeaux et autres distinctions. Ainsi, les joueurs se voient remettre des autocollants lorsqu'ils réussissent une activité, mais aussi des certificats d'aptitude lorsqu'ils passent à un niveau supérieur.

### BILAN A CE JOUR

Depuis le lancement du programme, nous avons observé une hausse significative du nombre de pratiquants réguliers âgés de 4 à 10 ans. Et cette tendance se poursuit. Le programme de mini-tennis compte aujourd'hui plus de 850 clubs homologués.

La LTA est en train de définir un cadre réglementaire national qui stipule clairement que les compétitions destinées aux 10 ans et moins doivent obligatoirement se dérouler sur des terrains appropriés et avec des balles adaptées en fonction de l'âge (vert pour les joueurs de 10 ans, orange pour les enfants de 9 ans, voire de 8 ans dans certains cas, et rouge pour les enfants de 8 ans et moins).



Grâce à l'utilisation de courts réduits et de balles adaptées, les enfants qui débutent dans le tennis peuvent "servir, jouer des échanges et marquer des points" plus facilement.

# **SLOWER BALLS, SMALLER COURTS, EASY GAME**

Slower balls give young players more time and control and help them develop technique and tactics sooner.



is recommended by  
The International Tennis Federation

[tennisplayandstay.com](http://tennisplayandstay.com)

# Notre sélection de livres et de DVD

## LIVRES

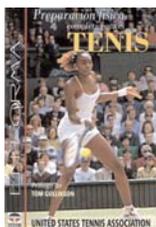
**Taking your Tennis on Tour - The Business, Science, and Reality of Going Pro (Jouer sur le circuit - Les aspects financiers, scientifiques et concrets du passage au circuit professionnel)**



**Auteur :** Bonita L. Marks **Année de parution :** 2006 **Langue :** Anglais **Pages :** 219 **Niveau :** Confirmé **ISBN :** 0-9722759-6-7

Ce livre explique en détail aux joueurs, entraîneurs et parents les différents aspects du passage au statut de joueur de tennis professionnel. La partie intitulée "The Science of Going Pro" aborde les exigences de la pratique du tennis à un niveau professionnel en matière de préparation physique et mentale et de diététique. La partie suivante, "The Business of Going Pro", explique comment développer des compétences en gestion, établir des budgets et décrocher des contrats de parrainage. Elle aborde également la possibilité de faire appel aux services d'un agent. Pour finir, la dernière partie du livre, baptisée "The Reality of Going Pro", aborde les aspects concrets de la vie sur le circuit professionnel : organiser ses voyages, planifier ses tournois et savoir quand et comment mettre un terme à sa carrière professionnelle. Ce livre est particulièrement recommandé aux joueurs ou aux entraîneurs désireux de connaître le meilleur chemin à suivre pour passer professionnel.

Pour plus de renseignements : [www.racquetTECH.com](http://www.racquetTECH.com)



**Preparación física completa para el tenis (Préparation physique complète pour le tennis)**

**Auteurs :** Paul E. Roetert et Todd S. Ellenbecker **Année de parution :** 2000 **Langue :** Espagnol **Pages :** 214 **Niveau :** Tous **ISBN :** 84-7902-277-9

Quel que soit le niveau des joueurs avec lesquels vous travaillez, ce livre vous donnera les moyens de concevoir un programme adapté à leurs besoins. Vous y trouverez les résultats de tests physiques obtenus par des joueurs de différents niveaux pour vous permettre de comparer le niveau physique de vos joueurs à celui d'autres joueurs de tennis et de suivre leurs progrès au fil des différentes étapes de la préparation physique. Le livre contient également des conseils sur les moyens d'améliorer la force, la puissance, l'adresse, la souplesse, la rapidité et l'endurance. Les programmes qu'il présente ont tous fait l'objet d'une évaluation et ont donné d'excellents résultats avec des joueurs de tennis sélectionnés dans le programme de la Fédération américaine de tennis (USTA). D'une présentation claire, cet ouvrage est richement illustré et contient d'excellentes descriptions des exercices nécessaires à la préparation physique des joueurs de tennis. Il s'adresse aux entraîneurs travaillant avec des joueurs de tous niveaux.

Pour plus de renseignements : [tutor@autovia.com](mailto:tutor@autovia.com)

### Le Club Junior : Organisation et pédagogie



**Auteur :** Fédération Française de Tennis **Année de parution :** 2006 **Langue :** Français **Pages :** 44 **Niveau :** Tous **ISBN :** -

Une nouvelle fois, la Fédération Française de Tennis publie un ouvrage d'excellente facture. Un certain nombre de thèmes liés à l'organisation de programmes d'entraînement et d'événements destinés à des joueurs de club âgés de 5 à 18 ans y sont abordés. Tout d'abord, le lecteur a droit à une présentation de la conception et des principes du travail effectué avec de jeunes joueurs de club, ainsi qu'à un exposé des principaux éléments qui garantissent la réussite d'un programme destiné à cette catégorie de joueurs. L'ouvrage s'intéresse ensuite au mini-tennis et donne de

nombreux exemples de plans de cours accompagnés de schémas et d'instructions faciles à suivre. Le deuxième chapitre contient des exemples d'activités sportives pouvant être mises en place avec des groupes de jeunes dans le but de développer leurs qualités de coordination, d'adresse, d'équilibre, etc. Le troisième chapitre fournit des informations sur les spécificités du travail avec les jeunes joueuses et donne aux entraîneurs des conseils sur les moyens de modifier les activités et sur la façon d'adapter leur style de communication avec cette catégorie d'élèves. Dans l'ensemble, cet ouvrage à la présentation soignée constitue une excellente source d'information pour les entraîneurs s'occupant de jeunes joueurs de club et/ou de débutants.

Pour plus de renseignements : [www.fft.fr](http://www.fft.fr)

### Des idées percutantes

**Auteur :** Swiss Tennis **Année de parution :** 2005 **Langue :** Français **Pages :** 129 **Niveau :** Tous **ISBN-13 :** 978-3-033-00582-2 **ISBN-10 :** 3-033-00582-9



Ce livre au format de poche offre une description concise, mais cependant détaillée, des principaux aspects de l'enseignement du tennis. Après une présentation des concepts clés liés aux 5 situations de jeu, à la technique, à la pédagogie et à la planification, l'ouvrage nous explique comment créer des séances d'entraînement efficaces pour chacune des 5 situations de jeu avec des joueurs de 5 niveaux différents (1. Initiation ; 2. Fondamentaux ; 3. Débutants ; 4. Joueurs confirmés et 5. Joueurs de haut niveau). Pour finir, il aborde brièvement d'autres sujets tels que le jeu en double, la préparation physique, la préparation mentale et l'étiquette.

Pour plus de renseignements : [www.mytennis.ch](http://www.mytennis.ch)

## DVD

### Taktik Passet (Entraînement tactique)



**Auteur :** Fédération suédoise de tennis **Année de parution :** 2006 **Langue :** Suédois **Durée :** 90 minutes **Niveau :** Tous

Ce DVD propose une analyse approfondie des schémas tactiques propres au tennis moderne que les jeunes joueurs et les joueurs adultes peuvent appliquer. Grâce à un menu intuitif, l'utilisateur peut choisir les séquences qu'il souhaite visionner et les repasser autant de fois qu'il le désire. Le DVD propose des séquences vidéo de nombreux tests techniques pouvant être mis en place avec des jeunes joueurs. Il contient également des images de matches disputés par de jeunes joueurs et montre les échanges qui s'ensuivent entre les joueurs et leur entraîneur à propos des schémas tactiques employés pendant les points. Très bien conçu, ce DVD est une bonne source d'information tactique pour les entraîneurs de jeunes joueurs et de joueurs adultes.

Pour plus de renseignements : [www.tennis.se](http://www.tennis.se)



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London SW15 5XZ  
Tél : 44 20 8878 6464  
Fax : 44 20 8878 7799  
E-mail : [itf@itftennis.com](mailto:itf@itftennis.com)  
Site web : [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)  
ISSN : 1812-2310  
Traduction : Christophe Lepigeon  
Crédits photos : Paul Zimmer, Ron Angle, Sergio Carmona.

### Comité de rédaction - ITF Coaching and Sport Science Review

Tori Billington (ITF), Hans-Peter Born (DTB), Mark Bullock (ITF), Dr. Miguel Crespo (ITF), Dr. Bruce Elliott (Uni. Western Australia), Dr. Alexander Ferrauti (Uni. Bochum, Allemagne), Dr. Brian Hainline (USTA), Alistair Higham (LTA), Dr. Paul Lubbers (USTA), Steven Martens (LTA), Patrick McInerney (ITF), Dave Miley (ITF), Dr. Stuart Miller (ITF), Bernard Pestre (FFT), Dr. Babette Plum (Fed. Hollandais), Dr. Ann Quinn (LTA), Dr. E. Paul Roetert (USTA), Machar Reid (Uni. Western Australia), Dr. David Sanz (RFET), Frank van Fraayenhoven (KNLTB), Dr. Karl Weber (Uni. Cologne, Allemagne), Dr. Tim Wood (Tennis Australia).