

Page	Titre / Auteur
2	Editorial
3	Méthodes d'entraînement conçues pour l'apprentissage moteur implicite Tim Buszard, Machar Reid, Damian Farrow et Rich Masters (AUS)
6	Quelques réflexions au sujet des modes d'apprentissage des habiletés motrices par les joueurs de tennis Anne Pankhurst (RU)
9	Regard sur l'évolution des principes des méthodes modernes d'enseignement du tennis Wayne Elderton (CAN)
12	Une approche du perfectionnement des compétences en tennis par les contraintes João Carvalho, Vanda Correia et Duarte Araújo (POR)
15	Initiation des joueurs débutants au jeu au filet Hrvoje Zmajic (ITF)
18	Principes de l'apprentissage des adultes Mark Tennant (RU)
21	Est-ce que vous me comprenez ? Stratégies visant à créer un environnement d'apprentissage favorable dans le cadre du programme Tennis10s ! Mike Barrell (RU)
24	Améliorer ses performances Keith Reynolds (RU)
27	Entraînement technique au tennis selon la méthode variable David Sanz et Francisco Javier Moreno Hernández (ESP)
30	La formation des enseignants sur le court Bernard Pestre (FRA)
32	Sites Web recommandés Éditeurs
33	Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science Review Éditeurs

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

ÉDITORIAL

Nous sommes heureux de vous présenter le numéro 60 de ITF Coaching & Sport Science Review. Dans ce numéro thématique spécial, consacré aux méthodes d'enseignement modernes, vous pourrez lire des articles de plusieurs spécialistes comptant de nombreuses années d'expérience dans le domaine de l'enseignement du tennis.

Divers sujets en lien avec le thème principal y seront abordés, tels que les méthodes d'enseignement adaptées aux adultes, aux enfants et au programme Tennis10s, l'apprentissage moteur implicite, l'amélioration des performances, l'enseignement du tennis fondé sur le jeu, l'initiation des débutants au jeu au filet, l'entraînement technique, ainsi que les nouvelles tendances en matière de pédagogie moderne.

Lancée en 2012, l'édition numérique du livre Biomechanics of Advanced Tennis a été un véritable succès. Désormais, les versions espagnole et française sont également proposées au format numérique. Pour en savoir plus, cliquez sur le lien ci-dessous.

http://www.amazon.com/Biomecanique-Tennis-Niveau-Edition-ebook/dp/BooEWOJPC/ref=pd_rhf_dp_p_imgnr_2

Le site Web tennis iCoach de l'ITF demeure un outil incontournable dans le domaine de la formation en ligne des entraîneurs. Moyennant un abonnement annuel au prix modique de 30 dollars, les entraîneurs du monde entier peuvent se tenir informés des toutes dernières études en matière d'enseignement du tennis. Pour découvrir ce site, cliquez sur le lien www.tennisicoach.com.

Les préparatifs de la prochaine édition du Congrès international des entraîneurs de l'ITF vont bon train. Un certain nombre d'entraîneurs de renom ont d'ores et déjà confirmé leur présence. Organisée par l'ITF en partenariat avec la fédération mexicaine de tennis (FMT) et la COTECC, cette manifestation se tiendra au Iberostar Cancún, un luxueux complexe hôtelier 5 étoiles offrant des séjours tout compris, situé sur une des plus belles plages de Cancún au Mexique. Alors que quelque 600 entraîneurs se sont déjà inscrits, nous prévoyons que le nombre maximum de participants, fixé à 1 000, sera atteint prochainement.

Lors de la conférence, dont le thème cette année sera « La formation à long terme du joueur de haut niveau », plusieurs communications seront présentées en lien avec les quatre stades de la formation du joueur de tennis :

10 ans et moins (phase de construction)

De 11 à 14 ans (phase de développement)

De 15 à 18 ans (phase junior)

De 19 à 23 ans (phase de transition vers le circuit professionnel)

Dave Miley
Directeur exécutif,
Développement du tennis

Miguel Crespo
Chargé de recherche,
Développement du tennis

Tom Sutton
Assistant de recherche,
Développement du tennis

Parmi les conférenciers attendus figurent Nick Bollettieri, Mary Pierce, Emilio Sánchez, Jim Loehr, Sven Groeneveld et Rohan Goetzke. Pour obtenir plus de renseignements sur les modalités d'inscription à ce congrès qui promet d'être passionnant, veuillez cliquer sur le lien ci-dessous.

<http://en.coaching.itftennis.com/conferences/worldwide/2013-conference.aspx>

Le 2 juin dernier, la Commission des entraîneurs de l'ITF (voir la photo ci-dessous) s'est réunie à Roland Garros sous la présidence de M. Ismail El Shafei, membre du Conseil d'administration de l'ITF et ancien joueur de tennis professionnel.

Pour finir, l'ITF souhaite un joyeux 100e anniversaire à l'un des meilleurs formateurs d'entraîneurs que le monde du tennis ait connu, le Suisse Jean Brechbühl, considéré comme l'inventeur de la pédagogie fondée sur le jeu. Pendant de nombreuses années, Jean a travaillé à l'Université de Genève qui l'avait engagé comme premier maître de sport. Il a également joué un rôle déterminant dans l'organisation des épreuves de tennis aux Jeux mondiaux universitaires. En 2001, il a reçu de l'ITF un prix en récompense des services qu'il a rendus au tennis.

Il nous reste à vous souhaiter une lecture agréable du 60e numéro de ITF Coaching & Sport Science Review.



Méthodes d'entraînement conçues pour l'apprentissage moteur implicite

Tim Buszard (Institute of Sport, Exercise and Active Living, Australie), Machar Reid (Tennis Australie), Damian Farrow (Australian Institute of Sport, Australie) et Rich Masters (Institute of Human Performance, The University of Hong Kong, Hong Kong)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 60 (21): 3 - 5

RÉSUMÉ

L'objet de cet article est d'examiner le concept de l'apprentissage moteur implicite dans le sport et de réfléchir à l'application pratique de techniques actuelles conçues pour favoriser l'apprentissage implicite en tennis. L'apprentissage implicite désigne le processus par lequel un sujet assimile des informations sans avoir conscience de ce qu'il est train d'apprendre. Selon plusieurs études, les habiletés acquises de manière implicite présentent parfois des avantages par rapport à celles qui sont apprises au moyen de méthodes explicites. Bien que certaines techniques d'entraînement qui ont été utilisées en laboratoire dans un cadre expérimental pour provoquer un apprentissage implicite soient difficilement applicables, il existe plusieurs autres méthodes que les entraîneurs peuvent (et doivent) adopter. Parmi celles-ci, citons les techniques visant à réduire les erreurs à l'entraînement, l'apport d'instructions sous forme d'analogies, le concept de la « perception marginale » et l'utilisation de techniques d'enseignement indirect.

Mots clés : apprentissage implicite, acquisition de compétences, développement du talent

Courriel de l'auteur : MReid@Tennis.com.au

Article reçu : 3 juin 2013

Article accepté : 2 juillet 2013

MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT CONÇUES POUR L'APPRENTISSAGE MOTEUR IMPLICITE

La notion d'apprentissage moteur implicite, telle qu'elle a été présentée pour la première fois par Masters (1992), est séduisante et ses avantages possibles ont été abordés de nombreuses fois dans divers ouvrages. Malgré cela, il n'est pas facile pour les entraîneurs de mettre en pratique des méthodes d'entraînement favorisant un mode d'apprentissage implicite.

On dit de l'apprentissage qu'il est implicite lorsqu'un sujet assimile une nouvelle information sans avoir conscience de manière explicite des détails de l'information en question. Il arrive même que l'information soit assimilée de manière non intentionnelle et que les connaissances qui y sont associées soient difficiles à exprimer (Reber, 1967). Ainsi, un joueur de tennis professionnel peut être capable de frapper un coup droit croisé puissant avec énormément de lift et avoir pourtant toutes les peines du monde à verbaliser la manière dont il s'y prend pour exécuter un coup aussi difficile. À ce titre, on peut affirmer que la compétence a été acquise implicitement. Les informations assimilées de manière implicite ne dépendent pas de la mémoire de travail (consciente), ce qui aboutit à de meilleurs résultats (pour une analyse récente de l'apprentissage moteur implicite, voir Masters et Poolton, 2012). Plusieurs études notables ont montré que les habiletés acquises implicitement sont résistantes aux effets du stress psychologique (Liao et Masters, 2001), de la fatigue physiologique (Poolton, Masters et Maxwell, 2007) et de la réalisation de tâches secondaires (Maxwell, Masters, Kerr et Weedon, 2001), et qu'elles sont moins susceptibles de décliner au fil du temps (Maxwell, Masters et Eves, 2000). Ainsi, les avantages associés à l'apprentissage moteur implicite sont souhaitables pour tous les sportifs, en particulier dans des disciplines telles que le tennis où le stress psychologique et la fatigue physiologique sont monnaie courante. Le contraire de l'apprentissage implicite est l'apprentissage explicite, qui correspond généralement à la manière dont nous apprenons les compétences nécessaires à la pratique d'un sport (par exemple, au moyen d'instructions explicites données par un entraîneur). Processus hautement conscient, ce style d'apprentissage est fortement tributaire de la mémoire de travail. L'apprentissage explicite ne fonctionne pas dès lors que le sportif fait appel consciemment aux informations qu'il a acquises à propos d'une habileté dans le but de contrôler ses mouvements.



En effet, cela peut perturber « l'automatisation » de l'exécution de l'habileté et, par là même, entraîner un « effondrement » des performances dans des situations de stress important (Masters, Polman et Hammond, 1993).

APPROCHES DE L'ENTRAÎNEMENT IMPLICITE

Réalisation de deux tâches

Pour rendre possible l'apprentissage implicite des habiletés, l'entraînement doit être conçu de sorte que l'apprenant exécute l'habileté sans réfléchir consciemment à la technique. Une première série d'études a permis de mettre en évidence que le paradigme de la double tâche (Masters, 1992) débouchait sur l'apprentissage implicite des habiletés. Les participants devaient réaliser une tâche secondaire (par exemple, compter à rebours de 3 en 3 à partir de 150) tout en travaillant l'habileté à acquérir. Même s'il a été démontré que ce type d'entraînement entraînait des avantages du point de vue de l'apprentissage implicite, l'aspect pratique de cette méthode a été mis en doute.

Toutes les études qui ont utilisé le paradigme de la double tâche ont fait état de résultats nettement inférieurs à ceux obtenus au moyen de l'apprentissage normal. Toutefois, il convient de noter, d'une part, que ces études faisaient toutes appel à des participants qui étaient débutants et que, d'autre part, selon l'expérience pratique de leurs auteurs, il est possible de recommander cette méthode avec des joueurs plus compétents.



Entraînement sans erreur

Dans le cadre de l'entraînement sans erreur (Maxwell et al., 2001 ; Poolton, Masters et Maxwell, 2005), il convient de guider la personne qui exécute la tâche afin de s'assurer que les erreurs sont réduites au minimum. Avec ce type d'approche, l'apprenant a moins tendance à réfléchir consciemment à sa performance, ce qui ne favorise donc pas la vérification explicite d'hypothèses. Par exemple, un enfant en train d'apprendre le coup droit pourra s'entraîner à frapper une balle en direction d'une cible sur un mur. Progressivement, il frappera la balle en direction de cibles plus petites à mesure que ses habiletés s'amélioreront. Dans le cadre de l'apprentissage sans erreur, les apprenants n'ont pas besoin de tester des hypothèses puisqu'aucune erreur n'est commise ; l'apprentissage est donc plus susceptible d'être implicite. Des études ont montré que l'obligation de réaliser une tâche secondaire n'avait aucun effet sur les apprenants, ce qui conduit à penser qu'on obtient de meilleurs résultats avec ce type d'apprentissage. Cette méthode d'entraînement présenterait également certains avantages psychologiques en raison de la confiance accrue de l'apprenant due à sa réussite permanente (Masters, Poolton et ASARG, en préparation).

Simplification de la tâche

Une autre méthode permettant de parvenir à un environnement d'apprentissage pratiquement sans erreur consiste à simplifier la tâche à exécuter. Par exemple, il est courant de voir les entraîneurs de tennis utiliser du matériel modifié avec des enfants qui apprennent le tennis afin d'augmenter leurs chances de réussite. Lorsque les enfants jouent au tennis avec des raquettes plus légères et des balles au rebond plus bas, ils améliorent la précision de leurs frappes et leur technique (Farrow et Reid, 2010 ; Larson et Joshua, 2013). Bien qu'il soit improbable de parvenir à un environnement véritablement sans erreur par la seule modification du matériel utilisé (étant donné que certaines erreurs continueront vraisemblablement d'être commises), des études récentes ont démontré que, contrairement au matériel aux dimensions normales, le matériel modifié favorisait un traitement moins conscient de l'information chez les jeunes enfants (Buszard, Farrow, Reid et Masters, en préparation). Plus précisément, les résultats ont montré que les enfants avaient énormément de difficultés

à s'occuper d'une tâche secondaire (compter à rebours de un en un à partir de 150 tout en frappant la balle) lorsqu'ils utilisaient du matériel normal, ce qui n'était pas le cas lorsqu'ils utilisaient du matériel modifié. Les auteurs ont donc émis l'hypothèse que l'utilisation de matériel modifié pourrait favoriser l'apprentissage moteur implicite.

Analogies et instructions indirectes

Il a été démontré que l'apport d'un enseignement sous la forme d'analogies donnait lieu à un apprentissage implicite (Liao et Masters, 2001). Il s'agit de proposer à l'apprenant une heuristique simple ou une métaphore biomécanique qui fragmente la connaissance déclarative liée à la tâche (c'est-à-dire les règles) en une unité d'information traitée individuellement. Par exemple, un entraîneur de tennis pourra donner pour instruction à un joueur « d'exécuter un geste en forme de C avec la raquette lors de la frappe d'un coup droit ». Une telle instruction traduit bien l'idée que le mouvement de la raquette doit suivre une trajectoire de bas en haut. Bien que le fait de présenter une analogie à l'apprenant constitue une instruction de nature explicite, cette approche n'en demeure pas moins efficace sur le plan cognitif. En effet, elle exige peu de ressources attentionnelles. Cette découverte renforce l'idée selon laquelle des règles ou des heuristiques simples sont tout aussi efficaces que des règles ou des algorithmes complexes lorsqu'il est question de dispenser un enseignement technique.

Bien que la plupart des études portant sur l'apprentissage implicite se soient intéressées à l'exécution des habiletés motrices, les démarches pédagogiques favorisant l'apprentissage implicite ont également été préconisées pour améliorer les qualités d'anticipation (Farrow et Abernethy, 2002). Un exemple d'application est le cas où l'entraîneur donne pour instruction au joueur de diriger son attention visuelle sur des informations clés, telles que les indices d'anticipation fournis par son adversaire, mais sans indiquer directement au joueur quels sont ces indices. Farrow et Abernethy (2002) ont mis en évidence qu'un apprentissage implicite de la sorte, dans le cadre duquel des joueurs devaient se mettre à la place du relanceur et prédire la vitesse de chacun des services qui étaient présentés dans une vidéo pédagogique, s'avérait plus efficace pour améliorer l'anticipation en retour de service qu'un entraînement qui consistait à donner des instructions explicites concernant la relation entre certains indices de niveau avancé fournis par le geste de service de l'adversaire et la direction du service.



Perception marginale

La notion de « perception marginale » est une autre méthode d'entraînement qui pourrait s'avérer utile pour l'entraîneur de tennis. La perception marginale fait référence à une modification progressive du comportement en réponse à des stimuli sans que le sujet n'en ait conscience (Masters, Maxwell et Eves, 2009). Par exemple, imaginez le cas suivant : un joueur de tennis frappe continuellement son service dans le filet. L'approche traditionnelle pour résoudre cette lacune consisterait à informer explicitement le joueur de la biomécanique du service. Le joueur ferait vraisemblablement des progrès, mais il serait également conscient des modifications techniques apportées. Une autre approche consisterait à entamer un travail du service avec un filet abaissé, ce qui permettrait au joueur de faire passer sa balle de service au-dessus du filet avec plus de facilité. À chaque séance d'entraînement, l'entraîneur pourrait élever le filet par la plus infime des marges de façon à ce que le joueur ne puisse se rendre compte consciemment du changement. Par conséquent, la gestuelle du joueur devrait s'adapter au changement de manière subtile, même si le joueur lui-même n'en prend pas conscience. Bien entendu, celui-ci finira par se rendre compte des changements apportés à la hauteur du filet. Mais à ce stade, il aura déjà acquis l'habileté de manière inconsciente.

CONCLUSIONS

En résumé, l'apprentissage implicite des habiletés présente toute une série d'avantages. Il convient donc d'encourager les entraîneurs à réfléchir à la manière dont ils pourraient intégrer les techniques dont nous venons de parler à leur enseignement. Il est encore plus important de les inciter à persister dans la voie de l'apprentissage implicite, même si la perspective des résultats que l'on peut obtenir à court terme grâce aux techniques d'apprentissage explicite est alléchante. L'apprentissage implicite des habiletés motrices prend certes du temps, mais le jeu en vaut la chandelle !

RÉFÉRENCES

- BBuszard, T., Farrow, D., Reid, M. et Masters, R. S. W. (en préparation). Scaling sporting equipment for children promotes implicit processes during performance.
- Farrow, D. et Abernethy, B. (2002). Can anticipatory skills be learned through implicit video-based perceptual training? *Journal of Sports Sciences*, 20, 471-485.
- Farrow, D. et Reid, M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 28, 723-732.
- Larson, E. et Joshua, G. (2013). The effects of scaling tennis equipment on the forehand groundstroke performance of children. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 323-331.
- Liao, C. M. et Masters, R. S. W. (2001). Analogy learning: a means to implicit motor learning. *Journal of Sports Sciences*, 19, 307-319.
- Masters, R. S. W. (1992). Knowledge, knerves & know-how. The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British Journal of Psychology*, 83, 343-358.
- Masters, R. S. W., Maxwell, J. P. et Eves, F. F. (2009). Marginally perceptible outcome feedback, motor learning, and implicit processes. *Consciousness and Cognition*, 18, 639-645.
- Masters, R. S. W., Polman, R. C. J. et Hammond, N. V. (1993). "Reinvestment": A dimension of personality implicated in skill break down under pressure. *Personality and Individual Differences*, 14, 655-666.
- Masters, R. S. W. et Poolton, J. M. (2012). Advances in implicit motor learning. Dans N. J. Hodges et A. M. Williams (dir.). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*, 2nd ed., (p. 59-75). London, UK: Routledge.
- Maxwell, J. P., Masters, R. S. W. et Eves, F. F. (2000). From novice to no know-how: A longitudinal study of implicit motor learning. *Journal of Sports Sciences*, 18, 111-120.
- Maxwell, J. P., Masters, R. S. W., Kerr, E. et Weedon, E. (2001). The implicit benefit of learning without errors. *Quarterly Journal of Experimental Psychology: Applied*, 54, 1049-1068.
- Poolton, J. M., Masters, R. S. W. et Maxwell, J. P. (2005). The relationship between initial errorless learning conditions and subsequent performance. *Human Movement Science*, 24, 362-378.
- Poolton, J. M., Masters, R. S. W. et Maxwell, J. P. (2007). Passing thoughts on the evolutionary stability of implicit motor behaviour: performance retention under physiological fatigue. *Consciousness and Cognition*, 16, 456-468.
- Reber, A. S. (1967). Implicit learning of artificial grammars. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour*, 5, 855-863.

Quelques réflexions au sujet des modes d'apprentissage des habiletés motrices par les joueurs de tennis

Anne Pankhurst (University of Central Lancashire, conseillère pédagogique à la PTR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 60 (21): 6 - 8

RÉSUMÉ

Les entraîneurs de tennis enseignent les compétences techniques et gestuelles aux joueurs dès leur plus jeune âge. Souvent, l'accent est mis sur le contenu à enseigner plutôt que sur la méthode. Des études récentes remettent en question l'enseignement classique et portent à croire que la méthode utilisée pour l'apprentissage des habiletés motrices est ce qui importe le plus. Dans cet article, nous passerons en revue plusieurs méthodes susceptibles de favoriser et d'améliorer l'apprentissage moteur qui mettent davantage l'accent sur l'entraînement adapté au tennis.

Mots clés : enseignement, apprentissage moteur, habiletés ouvertes, types d'entraînement

Article reçu : 7 juin 2013

Courriel de l'auteur : anne@annepankhurst.co.uk

Article accepté : 10 juillet 2013

INTRODUCTION

Nous savons qu'une habileté motrice est une habileté physique qui concerne les mouvements et qui, par conséquent, englobe les diverses compétences techniques et gestuelles que les joueurs de tennis doivent utiliser. Nous savons également que l'acquisition et le perfectionnement de ces habiletés se fait par l'apprentissage moteur lors de l'entraînement. Enfin, nous savons que les habiletés motrices doivent devenir relativement permanentes pour être efficaces (Schmidt, 1991).

La question qui se pose par conséquent aux entraîneurs est de savoir comment enseigner les habiletés dont les joueurs auront besoin à mesure qu'ils se développeront et qu'ils deviendront adultes. Le tennis est un sport à habiletés ouvertes. Lorsqu'ils enseignent les habiletés motrices, les entraîneurs doivent donc veiller à ce que la méthode qu'ils utilisent soit étroitement liée à ce qu'il se passe sur un terrain de tennis. De fait, les exigences du jeu doivent influencer et même dicter les meilleures pratiques en matière d'enseignement, de même qu'elles doivent déterminer la manière dont l'entraîneur doit s'y prendre pour faire acquérir à un joueur la technique et les mouvements du tennis.

Il est essentiel pour les entraîneurs de comprendre les conséquences que peut avoir sur l'apprentissage moteur le fait que le tennis soit un sport à habiletés ouvertes. En effet, le joueur ne pourra pas décider



quelle habileté employer tant que la balle n'aura pas été frappée par l'adversaire (Gentile, 2000). Le joueur doit d'abord prendre une décision et ensuite utiliser l'habileté appropriée. En outre, au tennis, aucune habileté (à l'exception du service peut-être) n'est jamais répétée exactement de la même façon ou dans les mêmes circonstances. D'autre part, au cours d'un jeu, les séquences dans lesquelles les habiletés sont utilisées varient. Il s'ensuit que le joueur doit en permanence faire évoluer les schémas

moteurs utilisés. De fait, même si les caractéristiques biomécaniques et la configuration de chaque habileté demeureront inchangées, l'habileté à proprement parler devra toujours être adaptée dans une certaine mesure du fait que les caractéristiques de la balle venant en sens inverse, les positions sur le court du joueur et de son adversaire et le score varieront. Tous ces facteurs, pris globalement, doivent avoir une influence sur les méthodes utilisées par les entraîneurs pour enseigner les habiletés motrices.

Pour être en mesure de faire face à la nature imprévisible du tennis, les principaux facteurs dont le joueur doit se préoccuper sont sa capacité à prendre des décisions, sa capacité à résoudre les problèmes et la nécessité d'adapter les habiletés motrices requises. Il s'ensuit que le joueur doit apprendre et acquérir des habiletés adaptables/ouvertes plutôt que des habiletés fixes/reproductibles/fermées telles que celles nécessaires à la pratique de sports comme la gymnastique ou la natation (où il est indispensable de répéter les mêmes habiletés de la même manière à chaque fois).

Étant donné que le joueur doit sans cesse adapter les habiletés, les entraîneurs doivent d'abord savoir comment enseigner les compétences techniques et gestuelles de base pour chaque coup et ensuite déterminer comment ils peuvent aider les joueurs à effectuer les adaptations nécessaires pendant le jeu.

La clé pour l'entraîneur réside dans ce que nous avons déjà établi au sujet de l'apprentissage moteur, à savoir que l'acquisition des habiletés motrices passe par la répétition. Ainsi, le type d'entraînement utilisé joue un rôle déterminant. Dans les exemples de types d'entraînement qui suivent, l'idée de l'acquisition des habiletés motrices dans un environnement ouvert est mise en avant.

APPRENTISSAGE MOTEUR INITIAL

Méthode « globale-fractionnée-globale »

Lorsqu'ils enseignent les notions de base d'une habileté, de nombreux entraîneurs commencent par décomposer (fractionner) l'habileté globale en ce qui semble être ses parties constitutives (par exemple, les différentes parties constitutives du geste de service). Ils enseignent chacune d'elles, puis essaient de recréer l'action globale à partir des différentes parties qui la relient. À condition d'être utilisé à bon escient, ce type d'entraînement, connu sous le nom d'approche « globale-fractionnée-globale », peut être utile si une partie constitutive de l'habileté doit être travaillée plus particulièrement. Toutefois, de nombreux entraîneurs ont fait un mauvais usage de cette méthode et ont commencé à enseigner systématiquement les habiletés en les



décomposant (approche « fractionnée-globale »). Il est plus réaliste de commencer par l'aspect global car cela permet aux joueurs de développer un geste « brut » très rapidement : ils ont alors simplement besoin de temps pour perfectionner ce geste. Bien entendu, le joueur fera des erreurs. Cependant, nous savons que les erreurs sont un mal nécessaire et constituent un outil efficace dans le processus de l'apprentissage moteur.

Méthode fondée sur le jeu

Cette méthode convient parfaitement à l'apprentissage des habiletés propres au tennis, car elle permet au joueur de comprendre rapidement le contexte dans lequel l'habileté est utilisée. Ce dernier peut alors développer l'habileté dans le but d'améliorer sa capacité de résoudre des problèmes dans le contexte du jeu.

PERFECTIONNEMENT DE L'APPRENTISSAGE MOTEUR

Méthode de l'entraînement varié, variable et aléatoire

Une fois que les notions de base de l'habileté (jeu de jambes, prise, forme du coup, plan de frappe, accompagnement) ont été mises en place, l'entraîneur doit recourir à des principes d'entraînement favorisant l'acquisition des compétences liées à la pratique du jeu : prise de décision, sens de l'anticipation et capacité d'adaptation. Dans les faits, cela se passe rarement de cette façon, puisque les entraîneurs ont plutôt recours aux méthodes d'apprentissage bloqué ou massé (processus qui consiste à frapper le même type de balle à partir du même endroit à maintes reprises). Quel est l'intérêt d'enseigner les habiletés ainsi si le tennis ne se pratique pas de cette manière ? Allez savoir... Il serait beaucoup plus judicieux de faire appel à l'entraînement varié, variable et aléatoire (Schmidt, 1991) qui correspond davantage aux exigences du jeu. « Pour être réellement efficace, le travail (des habiletés) doit reproduire les diverses situations rencontrées en compétition » (Williams et Hodges, 2005).

Dans le cadre de l'entraînement variable, le travail d'une habileté donnée (le coup droit, par exemple) sera différent à chaque fois étant donné que le joueur ne doit jamais négocier la même balle deux fois de suite.

L'entraînement varié (qui consiste à travailler des coups similaires, mais différents, tels que les deux coups de fond de court à partir de la ligne de fond), quant à lui, est particulièrement adapté au tennis.

Enfin, l'entraînement aléatoire signifie que le joueur devra travailler différentes habiletés dans un ordre imprévisible : il s'agit donc de la forme d'entraînement qui se rapproche le plus du jeu tel qu'il est pratiqué.

Dans les trois types d'entraînement, les joueurs doivent prendre des décisions, résoudre des problèmes et faire preuve d'anticipation ; ils sont donc mis en situation de développer des compétences propres au tennis. Les entraîneurs doivent cependant veiller à ce que les

délais entre les coups reflètent la situation réelle du jeu et à ce que la balle venant en sens inverse soit toujours jouée depuis une position réaliste sur le terrain. L'entraînement des habiletés motrices dans un contexte tenant compte du fait que le tennis est un sport à habiletés ouvertes permet aux joueurs d'acquérir les compétences d'adaptation requises. De plus, il existe des éléments qui portent à croire que les joueurs qui apprennent le tennis de cette manière sont plus aptes à gérer efficacement les situations difficiles en compétition (Vickers, 2011).

Autres facteurs ayant une incidence sur l'apprentissage moteur

En matière d'entraînement visant l'apprentissage moteur, les entraîneurs doivent tenir compte d'autres facteurs lorsqu'ils travaillent avec de jeunes joueurs. Le stade de développement des qualités athlétiques a une incidence sur la capacité des jeunes joueurs à apprendre et à acquérir les habiletés motrices. De même, « l'entraînabilité » et les « dispositions à l'apprentissage » varient selon les joueurs (Malina, 2013). En effet, le développement de qualités athlétiques favorise l'acquisition des habiletés motrices (Beunen et Malina, 2008). Les entraîneurs qui surveillent de près la croissance et la maturation de leurs joueurs savent que de jeunes enfants du même âge peuvent être très différents. Ils sont donc plus à même de leur faire acquérir les habiletés appropriées.

D'autre part, il semblerait que l'on puisse établir un lien entre le comportement des entraîneurs lorsqu'ils enseignent le tennis et le comportement des joueurs en compétition. Ainsi, si certains jeunes joueurs réagissent toujours de manière négative lorsqu'ils font des fautes au cours d'un match (en désignant souvent du doigt les erreurs techniques), c'est peut-être tout simplement parce qu'ils sont exposés à un environnement où on leur rappelle en permanence ce qu'ils font de mal lorsqu'ils sont en situation d'apprentissage. Selon un nombre croissant d'études, un environnement positif, dans lequel l'entraîneur a recours au principe du renforcement en rappelant au joueur ce qu'il fait de bien, serait plus susceptible de créer un comportement positif sur le court. En outre, les travaux de Dweck (2008) indiquent que lorsque les jeunes joueurs reçoivent des félicitations, en particulier pour les efforts fournis, cela peut les encourager à s'améliorer. Par contre, il existerait un lien entre le fait de féliciter un joueur pour ses compétences et la peur que ce dernier pourrait éprouver à l'idée de commettre des erreurs.

CONCLUSION

Les entraîneurs partent souvent du principe que s'ils ne contrôlent par l'environnement d'entraînement, les jeunes joueurs en particulier ne seront pas en mesure de progresser. Toutefois, d'après des études menées sur les différentes méthodes d'organisation de l'entraînement en vue de l'apprentissage et de l'acquisition des habiletés (allant de l'entraînement dirigée par les joueurs à l'entraînement dirigée par l'entraîneur), il semblerait que plusieurs d'entre elles aient des effets bénéfiques (Côté, Erickson et Abernethy, 2013). Dans un autre sport à habiletés ouvertes, le football, de nombreux faits concourent à indiquer que les joueurs deviennent plus compétents si on leur laisse le temps et la possibilité de s'entraîner par eux-mêmes, ainsi que les infrastructures pour le faire. D'autre part, il a été démontré que certains grands joueurs de football qui s'étaient entraînés par leurs propres moyens plusieurs heures par semaine sont devenus de meilleurs joueurs que d'autres qui ne l'avaient pas fait (Williams et Hodges, 2005).

En lien avec le point précédent, des travaux menés par MacNamara, Button et Collins (2010) sur les qualités psychologiques spécifiques indispensables pour devenir un sportif de haut niveau portent à croire que la réussite du sportif sur le long terme dépendra du comportement qu'aura eu son entraîneur lors des séances d'entraînement. Cette information capitale pour les entraîneurs peut les inciter à réfléchir à la manière dont ils pourraient, dans le cadre de l'apprentissage moteur, avoir également une influence positive sur le développement

de compétences et de qualités telles que le niveau d'engagement, la concentration, la gestion de la pression et la réalisation de séances d'entraînement de qualité, simplement en modifiant leur propre comportement.

Enfin, les entraîneurs doivent bien sûr suivre de près les tendances et l'évolution du jeu afin de s'assurer que leurs joueurs développent les compétences techniques et gestuelles qui leur permettront de jouer au plus haut niveau pendant un certain nombre d'années. L'évolution du jeu fera en sorte que des habiletés motrices différentes deviendront plus importantes : il est donc essentiel que les entraîneurs soient à la fois perspicaces et bien préparés.

RÉFÉRENCES

BBeunen, G. et Malina, R. (2008). Growth and biological maturation: Relevance to athletic performance. Dans H. Hebestreit et O. Bar-Or (dir.). *The Young athlete—the encyclopaedia of sports medicine* (p. 3–17). USA: Blackwell Publishing.

Côté, J., Erickson, K. et Abernethy, B. (2013). Play and Practice during Childhood. Dans J. Côté et R. Lidor (dir.) (p. 1-8) *Conditioning of children's talent development in sport*. (p. 9-20). USA: FiT, West Virginia University.

Dweck, C. S. (2008). The secret to raising smart kids. *Scientific American*, 18(6), 37–43.

Gentile, A. (2000). Skill acquisition: Action, movement, and neuromotor

processes. Dans J. Carr et R. Shepherd (dir.). *Movement science: Foundations for physical therapy in rehabilitation* (p. 111–187). Gaithersburg, MD: Aspen.

MacNamara, Á., Button, A. et Collins, D. (2010b). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage related differences in skills and behaviours. *The Sport Psychologist*, 24(1), 74–96.

Malina, R. M. (2013). Motor Development and Performance. Dans J. Côté et R. Lidor (dir.) (p. 61-83). *Conditioning of children's talent development in sport*. (p. 85-98). USA: FiT, West Virginia University.

Schmidt, R. A. (1991). *Motor Learning and Performance*. Human Kinetics, Champaign, Illinois.

Vickers, J. N. (2011). Skill acquisition: designing optimal learning environments. Dans D. Collins, A. Button et H. Richards (dir.). *Performance psychology: a practitioner's guide* (p. 191–206). Oxford: Churchill Livingstone.

Williams, A.M. et Hodges, N.J. (2005). *Skill Acquisition in Sport*. Routledge, London.

Williams, A.M. et Hodges, N.J. (2005). Practice, instruction and skills acquisition in soccer: challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, June: 23(6): 637-50.

Regard sur l'évolution des principes des méthodes modernes d'enseignement du tennis

Wayne Elderton (Responsable du programme de formation et de certification des entraîneurs mis en place par Tennis Canada en Colombie-Britannique, au Canada)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 60 (21): 9 - 11

RÉSUMÉ

Bien que les entraîneurs aient accès à de nombreuses méthodes, la manière qu'ils ont d'enseigner le tennis correspond à un ensemble bien plus vaste qui peut leur servir à relier toutes les connaissances qu'ils possèdent en tant qu'entraîneur. Le but de cet article est d'étudier quelques-uns des principes clés vers lesquels évoluent un grand nombre des méthodes d'enseignement du tennis utilisées à travers le monde.

Mots clés : méthodes, principes, enseignement axé sur l'élève, habiletés ouvertes

Article reçu : 15 juin 2013

Courriel de l'auteur : EldertonW@NorthVanRec.com

Article accepté : 16 juillet 2013

INTRODUCTION

Plus je vieilliss et acquiers de l'expérience en tant qu'entraîneur, plus les concepts offrant une « perspective globale » prennent de l'importance pour moi. Lorsque j'étais un jeune entraîneur, tout ce qui m'intéressait, c'était le nouvel exercice dont tout le monde parlait ou la dernière technique en vogue. Désormais, ma conduite est guidée par ma conception de l'enseignement du tennis, ma manière d'enseigner, ainsi que les valeurs et les principes auxquels j'adhère en tant qu'entraîneur. Tous ces éléments servent de cadre à mon travail. Tout entraîneur fait appel à de nombreuses méthodes lorsqu'il exerce son métier. Toutefois, la méthode globale à laquelle ils ont recours est un ensemble constructif d'éléments interreliés. Ce qui compte avant tout, ce sont les principes que vous appliquez dans le cadre de votre enseignement plutôt que les nombreux procédés (les méthodes) utilisés.

« Des méthodes, il en existe peut-être plusieurs milliers, au moins. Les principes, quant à eux, sont rares. Celui qui sait saisir les principes saura choisir les méthodes qui lui conviennent. En revanche, celui qui fait l'essai de méthodes, sans tenir compte des principes, sera confronté à de sérieuses difficultés. »

Ralph Waldo Emerson

ANALOGIE

Imaginez-vous à la place du directeur d'une écurie de course : vous êtes à la tête d'un garage qui doit vous permettre de construire la voiture qui vous mènera vers les plus grands titres. Dans la présente analogie, la voiture est l'équivalent de la technique au tennis. Dans le cas de nombreux entraîneurs, leur manière de procéder ressemble à un garage désordonné. Plusieurs des outils dont ils ont besoin sont introuvables ou difficiles à retrouver en raison du désordre qui règne.

L'avantage d'une méthode structurée est qu'elle permet de tout retrouver aisément. Ainsi, toutes les informations qu'il vous faut sont à portée de main. Vous pouvez facilement récupérer la bonne information au bon moment. Parce que vous comprenez comment les choses sont liées entre elles, vous pouvez adopter une approche plus méthodique. Vous disposez également d'un cadre précis quant au vocabulaire à employer. Lorsque plusieurs entraîneurs utilisent la même méthode, il leur est plus facile de parler le même langage. Mon expérience m'a permis de constater que, dans la plupart des cas, les entraîneurs les plus efficaces sont ceux qui ont une manière de procéder bien établie.

Au Canada, nous pouvons compter sur une méthode précise, inventée par Louis Cayer, entraîneur de renommée internationale : intitulée « méthode des actions », elle n'a cessé d'évoluer depuis son lancement en 1988.

PRINCIPES DE L'ENSEIGNEMENT MODERNE DU TENNIS

Nous avons identifié quatre principes que nous estimons être les « piliers » qui assurent la stabilité de notre méthode. Même s'ils sont répertoriés séparément dans le cadre de cet article, ces principes se recoupent à bien des égards et il existe une synergie évidente entre eux. Selon moi, l'enseignement du tennis dans chaque pays tend à se rapprocher de ces principes.

Enseignement axé sur l'élève

Revenons à notre analogie : selon vous, quel est l'élément indispensable qui permettra à votre voiture de gagner les plus grandes courses ? C'est le pilote, bien entendu. Si vous souhaitez que votre voiture ait les meilleures chances de se distinguer en compétition, elle doit être adaptée à son conducteur. Personne ne s'attendrait à voir votre pilote d'un mètre quatre-vingt-deux se retrouver aux commandes d'une voiture construite pour une personne mesurant trente centimètres de moins. Le pilote est le « cerveau » de la voiture (la technique) que nous construisons.

Bien souvent, l'entraîneur lambda aborde son cours en se posant la question suivante : « Que dois-je enseigner ? » S'il reformule sa question en ces termes : « Qu'est-ce qu'ils ont besoin d'apprendre ? », il aura une perspective complètement différente. Trop fréquemment, nous imposons au joueur une leçon, alors que nous devrions au contraire élaborer sa leçon, c'est-à-dire une leçon qui est axée sur ses besoins. En d'autres termes, nous confinons le pilote dans une voiture prédéterminée. La quasi totalité des entraîneurs que j'interroge à travers le monde sont d'avis qu'ils doivent personnaliser leur enseignement en fonction des besoins de leurs joueurs.



Malgré tout, ils adoptent une méthode qui consiste essentiellement à faire entrer des joueurs dans un moule. Par exemple, ils enseignent à tous leurs élèves la même technique de coup droit ou le même type de service.

Question à se poser : Est-ce que je me concentre sur ce que je dois enseigner ou est-ce que je cherche à déterminer ce que mes joueurs ont besoin d'apprendre et à me servir des moyens dont je dispose en conséquence ?

Pédagogie fondée sur le jeu

Imaginez la voiture dont vous avez besoin pour remporter une course. Représentez-vous la carrosserie, les roues, etc. Maintenant, si je vous avais dit au départ qu'il s'agissait d'une course de voitures tout-terrain, la voiture que vous aviez imaginée avait-elle des chances de l'emporter ? Était-ce la voiture qui convenait pour la course ?

La pédagogie fondée sur le jeu est une évolution relativement récente dans le domaine de l'enseignement du tennis. Le concept sur lequel elle repose est simple : faire pratiquer le tennis aux joueurs et les aider à apprendre à mieux jouer. Cette approche est à l'opposé de la pédagogie traditionnelle qui consiste à enseigner d'abord les coups du tennis, puis à demander aux joueurs d'essayer de mettre en pratique les coups dans le but de jouer. La critique la plus fréquemment formulée à son encontre est qu'elle néglige l'aspect technique. Dans le cadre de la pédagogie fondée sur le jeu, bien que la technique arrive en seconde place (après la tactique), elle ne revêt jamais une importance secondaire. Les entraîneurs qui permettent à leurs joueurs d'utiliser une technique inefficace et qui ne donne aucuns résultats n'ont pas su saisir l'approche dans sa globalité.

En effet, la pédagogie fondée sur le jeu doit être considérée comme une solution de rechange pour transmettre les gestes techniques et non comme une méthode qui ne tient pas compte de la technique. Elle accorde simplement plus d'importance à ce que vous tentez de faire qu'à la manière dont vous le faites. Elle repose sur le principe que la tactique doit guider la technique. Par exemple, il ne sert à rien d'enseigner à un joueur un coup droit unique puisque les schémas tactiques qu'il essaie d'exécuter évoluent constamment. D'un point de vue technique, un coup droit d'attaque lifté joué en diagonale est très différent d'un coup droit neutre et bombé joué le long de la ligne ou d'un coup droit d'attaque frappé à hauteur d'épaule entre la ligne de service et la ligne de fond de court. Dans le contexte de la pédagogie fondée sur le jeu, la tâche que vous tentez d'accomplir dicte la technique que vous utilisez. Plutôt que d'enseigner aux joueurs un coup droit « modèle » et de leur demander d'essayer de le mettre en pratique dans diverses situations, on met les joueurs dans ces situations et on façonne les gestes techniques en conséquence. La technique employée doit également permettre des améliorations futures et garantir la réussite des joueurs à des niveaux de jeu plus élevés.

Question à se poser : Est-ce que je détermine la tâche (tactique) à accomplir avant d'enseigner le geste technique ou est-ce que je me contente d'entreprendre l'enseignement du geste technique dans le but de corriger les défauts apparents des joueurs ?

Habiletés ouvertes

Selon le type de course, notre voiture ne sera pas sollicitée de la même manière. Par exemple, quelles sont les décisions que le pilote doit prendre dans une course de dragsters ? Elles sont différentes de celles qui doivent être prises par un pilote de formule 1 : dans une course de formule 1, ce dernier doit en effet être conscient de la position des autres véhicules et savoir à quel moment faire les bonnes manœuvres, etc. Bref, les compétences exigées pour bien piloter la voiture dépendent de la nature de la course.

Dans un sport à habiletés fermées, les exigences de perception (c.-à-d., être notamment capable de percevoir ce qui se passe avec l'adversaire et la balle) sont minimales. En revanche, au tennis, elles sont immenses. Même si un joueur exécute correctement son geste



sur le plan technique, son coup n'aura aucune efficacité s'il n'est pas exécuté au bon moment et au bon endroit. Ce constat a de toute évidence des répercussions sur l'enseignement du tennis. En effet, si on enseigne le tennis aux joueurs comme s'il s'agissait d'un sport à habiletés fermées (répétition d'un geste technique sans prise de décision), ces derniers ne seront pas pleinement outillés. Lorsqu'on enseigne le tennis en tenant compte du fait qu'il s'agit d'un sport à habiletés ouvertes, on améliore la perception des joueurs (c.-à-d., leur capacité à lire la trajectoire de la balle et l'emplacement de l'adversaire) ainsi que leur prise de décision.

Questions à se poser : Est-ce que j'intègre les qualités de perception et de prise de décision dans mon enseignement des coups du tennis? Est-ce que mes joueurs savent à quel moment exécuter la technique que je leur enseigne ?

INTÉGRATION DES FACTEURS DE PERFORMANCE

Quelle est la relation qui existe entre les différentes pièces de la voiture ? Le moteur sert-il à quelque chose si les pneus sont à plat ? Les 4 facteurs clés indispensables pour obtenir de bons résultats en tennis sont les suivants :

- Mental
- Tactique
- Technique
- Physique

Rien de bien nouveau, certes. Cependant, le principe essentiel de notre méthode réside dans l'intégration de ces facteurs. Pour la plupart des entraîneurs, ces facteurs sont distincts les uns des autres. La tendance aujourd'hui consiste à harmoniser le travail de ces différentes composantes. Par exemple, dans le cadre d'un entraînement « complexe », le joueur effectue un travail de préparation physique, puis applique immédiatement les mouvements musculaires à des gestes de frappe. Lorsqu'un entraîneur met en place une séance d'entraînement intégré pour un coup particulier (par exemple, le retour de service), celle-ci doit débiter par l'aspect tactique et inclure le travail des qualités de perception et de prise de décision, le travail technique, ainsi que le travail des qualités mentales et physiques nécessaires à l'exécution du geste. Si on souhaite que le joueur puisse véritablement apprendre un coup, TOUS ces facteurs doivent être intégrés à la séance d'entraînement.

Il est essentiel pour un entraîneur de comprendre l'interaction des ces facteurs afin de déterminer dans quel domaine il est possible d'améliorer la performance d'un joueur. Le plus souvent, l'entraînement classique était axé sur la technique et comprenait également des exercices physiques (par exemple, l'entraîneur faisait énormément courir les joueurs). En outre, l'observation des joueurs en compétition avait pour effet de convaincre davantage les entraîneurs de l'intérêt de cette approche « technique », car chaque erreur commise est d'ordre technique (par exemple, la balle était fautive en largeur parce que l'angle du tamis au moment de l'impact n'était pas bon).

Le piège est toutefois de penser que les erreurs techniques sont uniquement d'ordre technique. Or, n'importe lequel des autres facteurs peut être à l'origine d'une erreur : ainsi, un coup raté le long de la ligne peut être dû à un mauvais choix tactique (le joueur n'aurait jamais dû tenter un coup aussi risqué dans ce genre de situation). Dans le même ordre d'idées, l'erreur peut être causée par un facteur physique (en raison de son état de fatigue, le joueur était incapable de bien se placer par rapport à la balle) ou par un facteur mental (l'état de stress du joueur était tel qu'il s'est tendu au moment de la frappe). C'est sur la cause des erreurs commises que le travail de l'entraîneur doit porter.

Questions à se poser : Lorsque j'enseigne les coups du tennis, est-ce que j'ai tendance à privilégier l'aspect technique ou est-ce que je tiens compte de tous les facteurs ?

CONCLUSION

Lors de la construction de la voiture (la technique), nous devons nous assurer que celle-ci sera adaptée au pilote (au joueur), au type de course pour lequel elle a été conçue et que toutes les pièces seront en état de fonctionner ensemble. Dans le cadre de mes fonctions de responsable de la formation et de la certification des entraîneurs en Colombie-Britannique, j'ai l'occasion d'encadrer des centaines d'entraîneurs. L'une des questions que je leur pose systématiquement est la suivante : « Qu'est-ce qui a le plus influencé votre exercice du métier d'entraîneur ? » Il est intéressant de noter que les entraîneurs me répondent souvent que les 4 principes mentionnés dans cet article font partie des facteurs qui ont totalement transformé leur manière d'enseigner le tennis. Un excellent exercice consiste à réfléchir à sa manière d'exercer le métier d'entraîneur afin de déterminer la place qui y est occupée par ces 4 principes. Après avoir adopté ces principes dans l'exercice de vos fonctions, vous découvrirez peut-être que votre enseignement est devenu beaucoup plus performant que vous ne l'auriez jamais imaginé.

RÉFÉRENCES

- Vickers, J. N., Livigston, L. F., Umeris, S., Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduced delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill. 17, 357-367.
- Lyle, J. (2002). Sports Coaching Concepts: A framework for coaches' behaviour. New York: Routledge.
- Elderton, Wayne. (2001). "21st Century Coaching: Learner-centred principles for the Game-based approach" www.acecoach.com
- Cayer, Louis. (1987). The Actions Method. Communication présentée au Congrès international des entraîneurs de l'ITF à Majorque, en Espagne.

Une approche du perfectionnement des compétences en tennis par les contraintes

João Carvalho (Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve - Portugal), Vanda Correia et Duarte Araújo (Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada Dafundo, Portugal)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 60 (21): 12 - 14

RÉSUMÉ

L'objet de cet article est de proposer une approche méthodologique de l'enseignement fondé sur le jeu visant à renforcer les compétences en tennis. Cette approche repose sur un diagnostic du comportement décisionnel dans des contextes de performance sportive, ainsi que sur les résultats de processus d'intervention issus de la manipulation de contraintes clés, que ce soit au niveau de la tâche à exécuter, au niveau de la personne qui exécute la tâche ou au niveau de l'environnement dans lequel la tâche est exécutée. Le but est d'attirer l'attention des joueurs sur les sources d'information pertinentes en fonction de leurs propres actions. Ainsi, l'intervention permet aux joueurs de détecter les informations qui les aideront à agir de manière plus efficace. L'apprentissage se fait dans des situations où les joueurs ont la possibilité de détecter et d'exploiter de manière autonome les informations inhérentes à la tâche à exécuter, leur permettant ainsi de découvrir des solutions uniques en fonction de leurs propres caractéristiques.

Mots clés : contraintes, apprentissage, performance tennistique, écologie, dynamique, prise de décision

Article reçu : 7 juin 2013

Courriel de l'auteur : joaohcarvalho@gmail.com

Article accepté : 16 juillet 2013

INTRODUCTION

L'évolution constante des conditions de jeu signifie que la prise de décision et l'action qui en résulte doivent être effectuées en fonction du moment. La perception des principales sources d'information est le reflet de l'ajustement qui existe entre les caractéristiques propres du joueur et les propriétés de la tâche à exécuter (Davids, Araújo, Hristovski, Passos et Chow, 2012). Lors d'un échange, les possibilités d'action offertes par le contexte sont le résultat de la relation continue entre le joueur et son adversaire.

Le joueur doit être en permanence attentif aux caractéristiques du match qui le renseignent sur la manière et le moment d'agir dans le but d'atteindre un objectif. La réception des informations ne doit pas se faire de manière passive, mais bien de manière active. L'amélioration de la capacité à agir avec succès résulte essentiellement de l'augmentation de la sensibilité aux propriétés pertinentes de l'environnement qui guident l'action visant à atteindre un objectif.

L'ENTRAÎNEMENT, UN PROCESSUS DE MANIPULATION DES CONTRAINTES PERTINENTES

Selon nous, l'entraînement est un processus axé sur la manipulation des principales contraintes qui amplifie les sources d'information permettant aux joueurs d'atteindre leurs objectifs (Carvalho, Araújo, García González et Iglesias, 2011).

Le terme « contraintes » désigne les exigences qui déterminent l'action à exécuter, lesquelles peuvent être de diverses natures : instructions et retour d'information supplémentaire (« feedback augmenté ») donnés par l'entraîneur, déplacements des joueurs, type de balle ou de raquette utilisé ou amplitude de mouvement d'une articulation donnée. Ces contraintes, qui interagissent simultanément pour orienter le comportement, peuvent être classées, d'un point de vue théorique, dans trois catégories principales : 1) la tâche, 2) le joueur et 3) l'environnement (figure 1).

Les contraintes relatives à la tâche à exécuter sont liées aux caractéristiques de cette dernière, telles que les objectifs, les règles et les moyens. La manière dont les joueurs examinent les possibilités d'action disponibles dans le contexte variera si, par exemple, l'objectif de la tâche est de créer des situations de « rupture » en déplaçant l'adversaire latéralement (c'est-à-dire en jouant en diagonale) ou au moyen d'une amortie. Les moyens disponibles pour atteindre un objectif donné sont limités par les conditions dans lesquelles la tâche est exécutée. Le comportement du joueur sera également différent si, par exemple, on lui demande de jouer cinq coups « neutres » en fond de court avant de provoquer une situation de « rupture », ou s'il est obligé de créer la « rupture » à l'aide de son coup droit pour marquer des points.

Par conséquent, l'entraîneur peut recourir à différentes stratégies (manipulations) afin de mettre l'accent sur les contraintes liées aux tâches, sachant que les contraintes sont en interaction constante, quelles que soient les catégories auxquelles elles appartiennent. Exemples de stratégies possibles : i) amplifier les sources d'information – modifier les dimensions et le format du court, augmenter la hauteur du filet, délimiter des zones du court ou demander au relanceur de porter son attention sur le bras du serveur qui tient la raquette (ce qui l'aidera à mieux anticiper la direction de la balle) ; ii) effectuer des gestes et des interventions non verbales lorsque le joueur joue – signaux convenus entre le joueur et l'entraîneur servant à indiquer le côté de l'adversaire à explorer, la hauteur ou la profondeur des coups à privilégier ou la zone du court à partir de laquelle jouer (à l'intérieur du court ou derrière la ligne de fond).

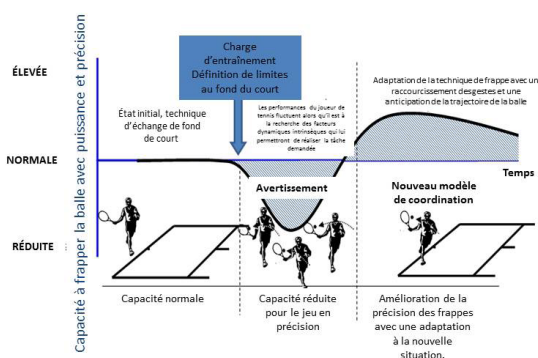


Figure 1 – Les catégories de contraintes qui ont une influence sur la performance et l'entraînement.

L'effet de la manipulation des différentes contraintes liées aux tâches varie en fonction du niveau de compétence des joueurs. Les contraintes liées au joueur concernent essentiellement celles qui sont d'ordre structurel, d'une part, c'est-à-dire les contraintes qui sont relativement constantes dans le temps – la morphologie, la composition corporelle, voire le niveau de compétence pour une tâche donnée –, et celles qui sont d'ordre fonctionnel, d'autre part, c'est-à-dire les contraintes qui ont trait aux pensées, aux émotions, à la motivation, à la fatigue, à la vitesse, à la concentration, etc. Bien que les contraintes structurelles ne puissent être « manipulées », il est possible de les aborder, et ce, par le choix des partenaires d'entraînement. En ce qui concerne ces contraintes, des situations d'entraînement peuvent être conçues de manière à potentialiser ou, à l'inverse, à limiter le fait qu'un joueur est plus grand, plus fort, plus fatigué ou moins performant. Par exemple, il est possible de demander à un joueur très grand qui possède un excellent service de ne servir qu'une seule balle ou de travailler des situations lorsque le joueur est fatigué ou qu'il est soumis à une « pression émotionnelle » intense (par exemple, annoncer que la balle est fautive lorsqu'elle est bonne, aller à l'encontre de la volonté du joueur et aider le joueur à se réguler sur le plan psychologique).

Les contraintes liées à l'environnement peuvent être à la fois d'ordre physique et d'ordre social. Le climat d'entraînement que l'entraîneur crée a une influence sur le développement des joueurs. Ce dernier peut établir deux types d'environnement différents sur le plan social : un environnement d'entraînement centré sur le moi ou un environnement d'entraînement centré sur la tâche à accomplir (Roberts, Treasure et Conroy, 2007). Dans le cadre du premier, il est possible d'accentuer l'esprit de compétition et d'aider le joueur à comparer ses performances à celles des autres joueurs. Dans le cadre du second, il est possible d'aborder la motivation intrinsèque du joueur et d'inciter ce dernier à améliorer ses performances puisqu'il peut se servir de ses résultats précédents comme point de référence. D'autres facteurs inhérents à l'environnement peuvent être pris en compte lors de l'élaboration des tâches à accomplir à l'entraînement. Par exemple, il peut être possible d'intégrer des facteurs tels que la présence ou le comportement de spectateurs, la présence de la famille, les conditions du court (ainsi, jouer sur une surface lente ou dans des conditions d'humidité élevée a pour effet d'augmenter les exigences en matière de déplacement de l'adversaire lors de la préparation de situations de « rupture », car il faut plus de patience et d'endurance) ou encore le niveau de jeu de l'adversaire.



EXEMPLES D'INTERVENTION

Les contraintes des trois catégories présentées ci-dessus sont utiles à la fois pour établir un diagnostic sur ce qu'il convient de travailler à l'entraînement et déterminer les modes d'entraînement à privilégier. Le processus d'intervention peut être lancé dès lors que l'entraîneur a déterminé, en fonction des caractéristiques et du niveau de compétence de chaque joueur, les principales contraintes qui ont une influence sur la performance des joueurs. Par conséquent, la manipulation de ces contraintes doit être effectuée de sorte qu'elle permette d'améliorer les performances des joueurs.

L'utilisation de balles et de raquettes différentes et la modification des dimensions du court doivent dépendre des possibilités d'action qu'elles offrent aux joueurs et des objectifs recherchés. Ainsi, lorsqu'on augmente la longueur du court, on peut accentuer l'amplitude des gestes de frappe et la vitesse que l'on imprime à la balle. À l'inverse, si on réduit la longueur du court, une plus grande précision sera exigée pour le placement des balles. Si l'objectif est d'inciter le joueur à monter davantage au filet, l'entraîneur pourra réduire la largeur du court ou délimiter des zones dans lesquelles la balle ne doit pas rebondir dans le but d'encourager le joueur à explorer les possibilités offertes par les coups en diagonale, le déplacement de l'adversaire dans le sens de la longueur ou les variations de la vitesse de balle.

Si l'entraîneur souhaite obliger le joueur à se placer correctement derrière la balle et à déclencher son geste de frappe de bas en haut avec un plan de frappe en avant du corps, au lieu d'effectuer un geste linéaire vers l'avant, il pourra augmenter la hauteur du filet et délimiter une zone du court, près de la ligne de fond, dans laquelle la balle devra rebondir (voir les exemples à la figure 2).

CONCLUSION

Différentes sources de contraintes interagissent pour influencer simultanément le comportement. L'approche par les contraintes ne préconise pas de contrôler toutes les sources d'influence sur le comportement, mais défend plutôt l'idée que les joueurs doivent apprendre à jouer en présence de facteurs internes et externes variables. L'intervention par la manipulation des contraintes repose sur l'introduction d'éléments de variabilité fonctionnelle dans les principales contraintes qui ont une influence sur la performance. Cette approche favorise, non pas le recours à des solutions toutes faites préparées à l'avance, mais le développement d'une plus grande sensibilité aux caractéristiques permanentes d'un match qui renseignent le joueur, compte tenu de ses caractéristiques propres et des circonstances, sur la manière d'atteindre un certain objectif.

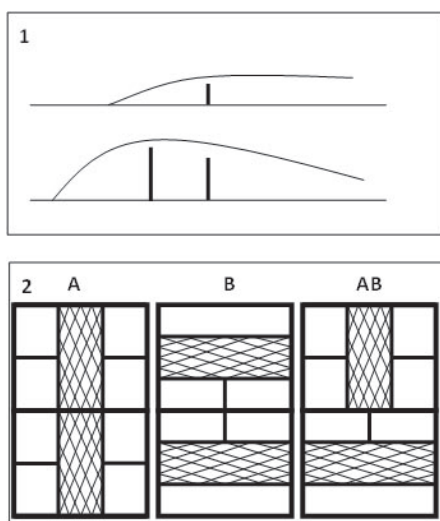


Figure 2. Exemples de manipulation des contraintes liées à la tâche à accomplir :

1. En augmentant la hauteur du filet, on favorise les trajectoires de balle ascendantes et l'exécution de coups liftés et ayant un rebond plus proche de la ligne de fond de court.
2. En délimitant des zones du court où les rebonds sont interdits, on favorise l'exploration de solutions variées : A – Coups en diagonale. B – Coups plus longs. C – Combinaison des deux.

REFERENCES

- Carvalho, J., Araújo, D., García-González, L., & Iglesias, D. (2011). El entrenamiento de la toma de decisiones en el tenis: ¿qué fundamentos científicos se pueden aplicar en los programas de entrenamiento? *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 767-783.
- Davids, K., Araújo, D., Hristovski, R., Passos, P., & Chow, J. Y. (2012). Ecological dynamics and motor learning design in sport. In N. Hodges & M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed., pp. 112-130). Abingdon, UK: Routledge.
- Roberts, G., Treasure, D., & Conroy, D. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: an achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 3-30). Hoboken, NJ: John Wiley.

Initiation des joueurs débutants au jeu au filet

Hrvoje Zmajic (ITF/Tennis Europe Development Officer)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 60 (21): 15 - 17

RÉSUMÉ

Le but de cet article est de fournir quelques recommandations pratiques pour l'initiation des joueurs débutants au jeu au filet. Grâce à l'application de méthodes d'enseignement modernes et à l'utilisation de matériel réduit et de courts plus petits, il est possible de favoriser l'acquisition des rudiments du jeu au filet dès le début de l'apprentissage. Le sentiment de réussite et le sentiment de compétence sont des facteurs de motivation importants qui inciteront les joueurs à travailler le jeu au filet et à en faire une composante à part entière de leur style de jeu.

Mots clés : net game, modern teaching methodology, tactical intentions, implicit learning

Article reçu : 20 juin 2013

Courriel de l'auteur : zmajic@zg.t-com.hr

Article accepté : 16 juillet 2013

INTRODUCTION

Le tennis tel qu'il est pratiqué aujourd'hui repose essentiellement sur un jeu de fond de court solide appuyé par un excellent service et un retour de service tout aussi remarquable. La pratique traditionnelle de la montée au filet et du jeu au filet a quasiment disparu du jeu moderne. De nos jours, les joueurs montent au filet afin de terminer le point ou utilisent le schéma tactique du service-volée afin de créer un élément de surprise. Le jeu au filet n'en demeure pas moins un élément essentiel du répertoire du joueur de tennis et, à ce titre, doit être enseigné dès le début de l'apprentissage.

Voici comment nous pourrions résumer les différentes étapes de la méthode traditionnelle d'initiation au jeu au filet :

- Réception de la balle.
- Blocage de la balle .
- Mise en place d'un échange (entraîneur/joueur) à une distance rapprochée.
- Amélioration de la volée en augmentant la distance parcourue lors de l'échange.
- Ajout des coups d'approche et de points disputés par les joueurs.

Si on examine de plus près la méthode traditionnelle employée pour l'initiation au jeu au filet, on s'aperçoit qu'elle suit la même logique que celle qui est utilisée pour l'acquisition des rudiments du jeu de fond de court, l'objectif principal étant de développer la capacité à jouer des échanges. Toutefois, pour réussir au filet, les joueurs disposent généralement d'un ou de deux coups pour terminer le point en jouant le plus loin possible de l'adversaire.

Compte tenu de ce que nous venons de dire, nous devons réfléchir à une méthode différente pour l'initiation à la pratique du jeu au filet en fonction des éléments suivants :

- La principale intention tactique du jeu au filet est de conclure le point.
- Le jeu au filet nécessite des réactions et une prise de décision rapides.
- Le jeu au filet nécessite une mécanique gestuelle simple, qui doit rester stable lorsque le joueur est soumis à des contraintes de temps.
- Le jeu au filet nécessite un jeu de jambes rapide et un excellent placement sur le court.

Il est possible d'enseigner ces éléments à condition que la méthode choisie respecte les principes suivants :

- Création de situations de jeu progressives qui intègrent des facteurs tels que la perception, la prise de décision, l'exécution et le placement sur le court dès le début de l'apprentissage.

- Acquisition de compétences techniques dans un contexte tactique (la technique doit être au service de l'intention tactique).
- Recours à des questions pertinentes pour faire comprendre aux joueurs les conséquences d'un coup particulier.
- Utilisation des différentes variantes des coups afin de permettre aux joueurs d'apprendre de situations diverses et de développer une certaine imprévisibilité dans leur jeu.
- Exploitation des possibilités d'apprentissage implicite lorsque l'occasion se présente (le joueur n'est pas informé de l'élément à acquérir).

SIX ÉTAPES CLÉS DE L'INITIATION AU JEU AU FILET

Le tableau ci-dessous donne un aperçu des éléments techniques et tactiques propres aux 6 étapes clés de l'initiation des joueurs débutants à la pratique du jeu au filet.

	ÉTAPE	PRINCIPAUX ÉLÉMENTS TACTIQUES	PRINCIPAUX ÉLÉMENTS TECHNIQUES
1	Attraper la balle avant le rebond	Perception / réaction	Mains (point de contact) placées en avant du corps
2	Attraper la balle en l'air par-dessus un obstacle	Se créer un avantage en « frappant » la balle loin de l'adversaire	Point de contact en avant du corps
3	Intercepter la balle	Rester dans le point en empêchant la balle de passer Couvrir le court	Point de contact en avant et sur le côté du corps Prise appropriée
4	Diriger la balle	Se créer un avantage en frappant la balle loin de l'adversaire	Mouvement de la raquette de haut en bas lors de la frappe
5	Se rapprocher du filet	Se créer un avantage ou conclure le point en frappant la balle loin de l'adversaire Couvrir le court	Saut d'allègement effectué au bon moment
6	Monter au filet au moyen d'un coup d'approche ou d'une volée liftée	Moment et endroit où frapper le coup d'approche Couvrir le court	Jeu de jambes avant l'exécution de la 1 ^{re} volée

Tableau 1. Éléments techniques et tactiques propres aux 6 étapes clés

Attraper la balle avant le rebond

C'est souvent dans le domaine des qualités de réception que le bât blesse chez les joueurs débutants. Par rapport au jeu de fond de court, le jeu au filet offre un temps de réaction plus court. L'acquisition de ces qualités est donc d'autant plus nécessaire pour pratiquer ce type de jeu.



Photo 1. Attraper la balle avant le rebond. après un lâcher vertical, ce qui est plus difficile pour les joueurs débutants (photo 1).

Dès ce stade, il est très important de s'assurer que le joueur adopte une position d'attente alerte et qu'il réagisse rapidement avec les mains en avant du corps.

Attraper la balle en l'air par-dessus un obstacle

À ce stade, on continue de demander au joueur d'attraper la balle. La principale différence par rapport au stade précédent réside dans le fait que la balle se déplace aussi bien dans le plan horizontal que dans le plan vertical, ce qui exige de nouveaux efforts quant au travail des qualités de réception.

À ce stade, le joueur commence déjà à développer sa réflexion tactique, notamment en se plaçant correctement sur le court en fonction de la direction de la balle venant en sens inverse (photo 2) ainsi qu'en « lançant » la balle loin de l'adversaire vers l'extérieur du court, côté gauche ou côté droit.



Photo 2. La balle loin de l'adversaire.

Parmi les éléments importants que l'entraîneur doit vérifier, citons la capacité à être prêt mentalement lors de la position de départ et le positionnement des mains qui doit permettre au joueur d'attraper la balle devant lui.

Intercepter la balle

À ce stade, le joueur doit acquérir la capacité à intercepter la balle en l'air à l'aide de sa raquette (photo 3). En théorie, si le joueur est capable d'empêcher toutes les balles de le passer, au minimum, il restera dans le point et sera même probablement en mesure de le remporter.

Cette approche a pour mérite d'aider le joueur à acquérir un plan de frappe en avant du corps sans un geste de préparation ample, qui constitue le problème le plus fréquemment observé chez les joueurs débutants !



Photo 3. Intercepter la balle.

Les principaux éléments tactiques que l'entraîneur doit vérifier sont la régularité et le

placement sur le court, ainsi que la présence d'un plan de frappe en avant du corps, le jeu de jambes et la réaction à différentes trajectoires de balle.

Diriger la balle

Pour obtenir de bons résultats au filet, que ce soit au niveau débutant ou au niveau professionnel, il faut être capable de se placer et de prendre des décisions rapidement.

Lors du stade consistant à apprendre à diriger la balle, les joueurs doivent jouer avec précision et frapper la balle loin de l'adversaire dans le but de remporter les points (photo 4). Cette approche permettra de développer la prise de décision chez les joueurs débutants.



Photo 4. Diriger la balle.

Parallèlement, la mise en place d'une zone cible à proximité du filet, qui ne nécessite pas de jouer en puissance, favorisera le placement de la balle plutôt que l'acquisition précoce d'un geste de préparation ample.

Parmi les éléments techniques importants à surveiller, l'entraîneur vérifiera si le geste de frappe est bien exécuté de haut en bas, ce qui permet aux joueurs d'acquérir une attitude offensive à un stade précoce de leur apprentissage du jeu au filet.

Se rapprocher du filet

Dès qu'ils commenceront à disputer des points, les joueurs pourront constater la différence qui existe, sur le plan tactique, entre construire des points au filet et conclure des points au filet.



Photo 5. Se rapprocher du filet.

À ce stade, il est fondamental que les joueurs apprennent à exécuter un saut d'allègement efficace, au bon moment, suivi d'un déplacement vers l'avant en direction du filet (photo 5). En outre, toujours à ce stade, les qualités de réception que les joueurs auront acquises devront leur permettre d'anticiper les

lobs et de reculer tôt, deux conditions essentielles pour réussir de très bons smashes.

Monter au filet au moyen d'un coup d'approche ou d'une volée liftée

L'espace supplémentaire qu'offre le court orange permet aux joueurs de découvrir des schémas tactiques différents de jeu au filet. Tout d'abord, les joueurs commenceront par ajouter le coup d'approche à leur arsenal. Être capable de jouer la première volée dans le côté ouvert du court et



Photo 6. Couvrir le court.

de conclure le point au moyen d'une volée courte croisée n'est qu'un exemple parmi d'autres de solutions de jeu à pourcentage élevé qui doivent être mises en place à ce stade.

Dans l'optique d'aider les joueurs à mettre en place les schémas tactiques dont il est question ci-dessus, les entraîneurs doivent garder à l'esprit les éléments techniques suivants :

- Capacité d'avancer avant et après le saut d'allègement.
- Prise de raquette ferme au moment du point d'impact.
- Préparation adéquate en fonction de la position sur le court et de l'intention tactique.

CONCLUSION

Grâce à l'utilisation de matériel réduit et de courts plus petits et à l'application de méthodes d'enseignement adaptées, il est possible de permettre aux jeunes joueurs d'acquérir avec succès les rudiments du jeu au filet très tôt dans leur l'apprentissage. La réussite et le sentiment d'être compétent sont des facteurs de motivation clés qui inciteront les jeunes à venir plus souvent au filet et à pratiquer ce type de jeu régulièrement. De plus, les enfants auront la possibilité d'apprécier et de développer le jeu de double en travaillant ensemble et en essayant d'atteindre des objectifs communs en tant qu'équipe.

Le jeu au filet continuera d'être une composante essentielle du tennis à l'avenir. Les joueurs sont de plus en plus puissants et rapides; ils impriment beaucoup d'effet dans leurs frappes de fond de court. Par conséquent, si nous souhaitons promouvoir la pratique du jeu au filet dans les années à venir, nous devons préparer les joueurs à contrer ces facteurs en leur faisant acquérir des bases solides à un jeune âge, sur lesquelles ils pourront construire un jeu au filet efficace.

RÉFÉRENCES

- Crespo, M., Reid, M., (2009). Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players. International Tennis Federation, ITF Ltd, 46-49.
- Elderton, W. (2001). 21st Century tennis coaching. ACE International, 15-21.
- Frank, T.D., Michelbrink, M., Beckmann, H., Schollhorn, W.I. (2007). A quantitative dynamic systems approach to differential learning: self-organization principle and order parameters equations. Biological Cybernetics, 98, 19-31.
- Higgins, S., (1991). Motor skill acquisition. Physical therapy, 71, 123-139.
- Reid, M., Crespo, M., Lay B., Berry J. (2006). Skill acquisition in tennis: Research and current practice. Journal of Science and Medicine in Sport, 10, 1-10.
- Vickers, N.J. (2007) Perception, cognition and decision making. Human Kinetics, 1-12.

Principes de l'apprentissage des adultes

Mark Tennant (Directeur, inspire2coach, Royaume-Uni)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 60 (21): 18 - 20

RÉSUMÉ

Le lancement récent du programme Tennis Xpress de l'ITF, destiné aux adultes, nous oblige à examiner et peut-être même à revoir la façon dont nous enseignons le tennis aux adultes. Pour ce faire, nous devons concilier les raisons pour lesquelles les adultes choisissent de jouer au tennis avec la réalisation d'objectifs personnels, tout en reconnaissant d'autre part que les adultes sont différents des enfants et en les aidant à pratiquer et à aimer le jeu.

Mots clés : Tennis Xpress, enseignement du tennis aux adultes, méthodes d'enseignement

Article reçu : 10 juin 2013

Courriel de l'auteur : mark@inspire2coach.co.uk

Article accepté : 20 juillet 2013

INTRODUCTION

Bien que nous soyons nous-mêmes des adultes (par conséquent, nous devrions être mesure de les comprendre mieux que quiconque), nous avons souvent du mal à obtenir les mêmes résultats avec eux qu'avec les enfants dans le cadre de notre enseignement. En quoi les adultes sont-ils différents des enfants ? Et qu'est-ce que cela implique pour la manière dont nous devons leur enseigner le tennis ?

Voici ce que nous savons :

- l'apprentissage implique un changement permanent de comportement ;
- l'apprentissage d'une technique consiste à apprendre un geste, alors que l'apprentissage d'une compétence consiste à apprendre comment mettre en pratique la technique au bon moment et de la bonne manière ;
- les individus apprennent de différentes façons ;
- l'enseignement ne garantit pas l'apprentissage.

Lors de l'enseignement du tennis aux adultes, il est essentiel de retenir les points suivants :

- L'apprentissage doit se faire de manière active et non passive. En d'autres termes, on apprend le tennis en jouant au tennis et non en écoutant l'entraîneur en parler !

Astuce :

Les adultes ont besoin de frapper beaucoup de balles pour apprendre à jouer ; par conséquent, il faut veiller à dispenser une bonne partie de l'enseignement individuellement pendant que les adultes jouent.



- L'apprentissage est à la fois un processus qui varie selon les individus et une démarche personnelle. Ainsi, tel joueur voudra apprendre à servir tandis que tel autre souhaitera améliorer son coup droit. Si le sujet abordé n'a que peu d'intérêt pour le joueur ou qu'il ne répond pas à ses besoins, le joueur sera moins susceptible d'apprendre. Bien entendu, il est plus facile de personnaliser l'enseignement avec des petits groupes. Dans le but d'optimiser l'environnement d'apprentissage, il est

donc essentiel d'accorder une importance particulière au nombre de joueurs par entraîneur.

Astuce :

Personnalisez votre enseignement de sorte qu'à la fin de chaque leçon, tous les élèves aient pu travailler sur un objectif personnel ou un point en rapport avec l'objectif que vous aviez prévu pour le groupe et pour la leçon en question.

- L'apprentissage est une démarche volontaire et non obligatoire. Je parie qu'à l'école vous obteniez vos meilleures notes dans les matières qui vous intéressaient le plus ou dans celles que l'enseignant savait rendre intéressantes. Les adultes se mettent au tennis par choix. De même, ils décideront de ne pas poursuivre votre programme si celui-ci ne les intéresse pas ou ne répond pas à leurs attentes.

Astuce :

Les personnes aiment avoir le choix. Tout le monde n'est pas forcément intéressé par des leçons. Proposez l'enseignement du tennis comme une option parmi d'autres : la pratique organisée du tennis, le programme Tennis Xpress, l'entraînement par équipes, le cardio-tennis et la compétition sont également des aspects essentiels de tout programme destiné aux adultes (ITF, 2009).

CARACTÉRISTIQUES DES APPRENANTS ADULTES

Étant donné que les adultes sont très différents des enfants à presque tous les égards, nous devons différencier notre manière d'aborder l'enseignement du tennis. Voici ce que nous savons des apprenants adultes :

- Ils sont âgés de plus de 18 ans (cela dit, certains programmes de tennis s'adressent aux personnes de 16 ans et plus).
- Ils poursuivent un processus de développement personnel (en d'autres termes, il n'en sont pas au début de ce processus).
- Ils amènent avec eux tout un bagage d'expériences et de valeurs, à la fois bonnes et mauvaises.
- Ils ont souvent des attentes précises en ce qui concerne le processus d'apprentissage, ainsi que certaines idées préconçues.
- Ils ont des intérêts divergents.
- Ils ont déjà leurs propres modes d'apprentissage.
- Contrairement aux enfants, les adultes ne suivent plus une courbe de développement ascendante. À mesure que nous vieillissons, nous avons tendance à être plus lents, à prendre du poids et à devenir moins mobiles.

Maintenant, examinons quelques-unes de ces caractéristiques de plus près. Lorsque vous lirez ce qui suit, demandez-vous en quoi ces caractéristiques diffèrent de ce que vous savez sur l'enseignement aux enfants.



Les adultes poursuivent un processus de développement personnel (Starr, 2003).

- La plupart des adultes (mais pas tous) ont reçu un enseignement scolaire et ont appris des diverses expériences acquises au cours de leur vie personnelle et de leur vie professionnelle.
- Un grand nombre d'adultes (mais pas tous) ont des idées précises sur les choses qu'ils aiment et qu'ils veulent faire, et même sur la façon dont ils veulent les faire.
- Il est important pour l'entraîneur de discuter avec le joueur adulte du but qu'il poursuit et des objectifs qu'il s'est fixés, d'établir ses motivations et ses intentions, ainsi que les résultats possibles.
- Il est essentiel de déterminer les raisons pour lesquelles les adultes décident de suivre un programme de tennis en premier lieu : souhaitent-ils améliorer leur jeu, ont-ils envie de faire de l'exercice et d'améliorer leur condition physique, sont-ils attirés par la compétition ou sont-ils à la recherche d'occasions de socialiser ?
- Les entraîneurs doivent aider les joueurs à atteindre leurs objectifs personnels.

Les adultes amènent avec eux tout un bagage d'expériences et de valeurs.

Certaines de ces expériences peuvent provenir du sport, d'autres peuvent avoir été acquises dans d'autres domaines ; certaines peuvent être positives, d'autres négatives. Voici deux exemples de scénarios typiques :

- Joueurs qui ont arrêté le tennis après leurs études – Il s'agit de personnes qui ont pratiqué le tennis pendant leur scolarité et qui ont ensuite arrêté de jouer pour se lancer dans une carrière ou fonder une famille. Les joueurs de cette catégorie peuvent éprouver une certaine appréhension en raison du fait qu'ils n'ont pas joué depuis très longtemps.
- Attentes relatives à un style d'enseignement – Notre conception de l'apprentissage en tant qu'adultes dépend en grande partie de l'enseignement que nous avons reçu lorsque nous étions enfants. Étant donné que le tennis a le plus souvent été enseigné d'un point de vue technique, beaucoup d'adultes s'attendent à ce qu'on leur apprenne la technique. Toutefois, ce n'est pas nécessairement ce qui est le mieux pour eux.
- Attentes – « Si je paie pour recevoir des leçons de tennis, je m'attends à progresser ! »
- Ils s'attendent (à juste titre d'ailleurs) à jouer – C'est à l'entraîneur qu'il revient de s'assurer que le nombre d'élèves dans le groupe est suffisamment petit pour permettre à chacun de jouer. Bon nombre d'adultes seront prêts à payer davantage pour

intégrer un groupe plus petit s'ils savent qu'on leur accordera plus d'attention et qu'ils pourront bénéficier d'un meilleur environnement d'apprentissage.

- Ils s'attendent (à juste titre d'ailleurs) à apprendre quelque chose, même si beaucoup ne savent pas quoi exactement. Ils partiront du principe, avec raison, qu'ils deviendront de meilleurs joueurs de tennis.

Les adultes ont des intérêts divergents.

- Nous savons que le travail et les enfants occupent une place importante dans la vie de nombreux adultes.
- Certains peuvent s'adonner à la pratique d'autres sports qui viennent compléter ce qu'ils apprendront en jouant au tennis ou, à l'inverse, vont à l'encontre de ce qu'ils apprendront. Imaginez simplement que vous deviez enseigner l'exécution d'un revers lifté à un joueur de squash ou que vous deviez apprendre à un joueur de football à s'écartier du rebond de la balle en reculant.

Les adultes ont déjà leurs propres modes d'apprentissage.

- Le rôle de l'entraîneur consiste à tenir compte de ce fait et, dans la mesure du possible, à adapter sa démarche pédagogique en fonction du style d'apprentissage de l'étudiant.

À mesure que les adultes vieillissent, ils ont tendance à être plus lents, à prendre du poids et à devenir moins mobiles (Rogers, 1996).

- Grâce à l'utilisation de balles plus lentes et de terrains plus petits, il est possible d'aider les adultes plus âgés et ceux qui sont moins mobiles à jouer au tennis dans un environnement moins exigeant.

APPRENTISSAGE DES ADULTES ET APPRENTISSAGE DES ENFANTS

Même si les adultes aiment parfois se comporter comme de grands enfants, il n'en demeure pas moins que ce sont des personnes adultes. Il en résulte ce qui suit :

- ils apprennent différemment ;
- ils se déplacent différemment ;
- ils réfléchissent différemment ;
- ils agissent différemment.

Nous devons donc leur enseigner le tennis différemment ! Par rapport aux enfants, voici que nous pouvons affirmer au sujet des adultes :

Les adultes affichent une motivation intrinsèque supérieure.

- En règle générale, ce sont les parents qui organisent les activités de leurs enfants et paient pour celles-ci. Par conséquent, ils jouent souvent un rôle déterminant dans le choix des sports pratiqués par leurs enfants. Une part importante de la motivation de l'enfant à apprendre est donc imposée et extrinsèque.
- Les adultes sont davantage susceptibles de choisir les activités auxquelles ils participent, le lieu et le moment de ces activités, ainsi que la fréquence à laquelle ils souhaitent y prendre part. Leur décision dépend de l'intérêt qu'ils manifestent à l'égard de ces activités et de la satisfaction qu'ils peuvent en retirer.
- La relation qui s'établira entre l'entraîneur et le joueur et la manière que le joueur aura d'aborder son propre apprentissage dépendent notamment de ces facteurs.
- Astuce : La liberté de choix est certes importante, mais le choix effectué doit également convenir au mode de vie de la personne et être compatible avec son travail et sa vie de famille. Essayez de faire en sorte que les programmes destinés aux adultes offrent une certaine souplesse, dans la mesure du possible.

Les adultes ont une plus grande expérience.

- Même si les adultes possèdent une certaine expérience de la vie, l'expérience en tennis n'est pas proportionnelle à l'âge : elle

s'acquiert à mesure que l'on joue. Ainsi, un joueur de dix ans peut avoir acquis une plus longue expérience en tennis qu'un homme âgé de quarante-cinq ans !

L'expérience en question peut prendre diverses formes :

- L'expérience pratique – Depuis combien de temps le joueur pratique-t-il le tennis ? Avec qui ? À quel niveau ? La plus grande expérience des joueurs plus âgés peut se traduire par le fait que les apprenants adultes sont plus aptes à prendre les choses étape par étape, à faire preuve de patience et à comprendre que le processus d'apprentissage peut être long.
- L'expérience d'apprentissage – Le joueur a-t-il reçu un enseignement ? Si c'est le cas, quelle filière a-t-il suivie ? Le joueur est-il autodidacte ?

Astuce :

Utilisez des analogies et des exemples correspondant à leur expérience. Par exemple, faites référence au squash pour enseigner le slice ou au badminton pour enseigner un service.

Les adultes sont plus patients :

- Souvent, les sportifs plus âgés font preuve d'une plus grande patience que les plus jeunes. Ils savent que le processus d'apprentissage prend du temps et ils se donnent plus de temps pour atteindre leurs objectifs.
- Les adultes aiment généralement qu'on leur donne des informations détaillées. Ils aiment comprendre les différents aspects de ce qu'ils sont en train d'apprendre. Par conséquent, prenez un peu plus de temps pour bien expliquer les choses.

Astuce :

Encouragez les adultes à se fixer des objectifs à plus long terme. Lorsqu'on y réfléchit, c'est généralement comme cela qu'on procède dans d'autres aspects de la vie : on se laisse des échéances plus longues lorsqu'on se fixe des objectifs de carrière ou que l'on essaie d'arrêter de fumer ou de perdre du poids.

Les adultes communiquent mieux :

- Lorsqu'on possède un bon sens de la communication, il est plus facile de donner son avis. N'hésitez pas à demander aux adultes de vous faire part de leurs commentaires sur les progrès qu'ils pensent avoir accomplis.

- Dans ce type de situation, il est souvent plus facile de discuter de stratégies et d'objectifs et de mettre en place une approche plus personnalisée.
- Par conséquent, une démarche plus démocratique peut être adoptée avec les apprenants adultes.

Astuce :

Ne perdez pas de vue que vous enseignez la pratique d'un sport et que les progrès sur le plan technique seront limités avec de nombreux adultes. Privilégiez l'aspect tactique et les stratégies et reliez les informations techniques que vous communiquez à ces domaines.

CONCLUSION

La prochaine fois que vous serez sur un court, réfléchissez à la façon dont vous adoptez votre enseignement pour tenir compte des différences qui existent entre les adultes et les enfants. Cette prise en compte est essentielle pour devenir un meilleur entraîneur et obtenir de meilleurs résultats avec vos joueurs. De leur côté, les joueurs prendront davantage de plaisir à pratiquer le tennis et seront plus à même de progresser.

RÉFÉRENCES

- Bothorel, W. (2000). The tennis programme for adults in France, *ITF Coaching and Sports Science Review* 21, 10-11.
- Delaigne, N. (2007). Working with adult beginners: 10 golden rules, *ITF Coaching and Sports Science Review* 42, 15.
- ITF (2009). Enseigner le tennis aux joueurs débutants et intermédiaires. Un manuel du programme de formation de l'ITF.
- Rogers, A. (1996). *Teaching Adults*.
- Starr, J. (2003). *The Coaching Manual; the definitive guide to the process, principles and skills of personal coaching*.

Est-ce que vous me comprenez ? Stratégies visant à créer un environnement d'apprentissage favorable dans le cadre du programme Tennis10s !

Mike Barrell (Evolve9, Royaume-Uni)
ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 60 (21): 21 - 23

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous vous expliquerons de manière détaillée comment renforcer l'efficacité de l'apprentissage dans le cadre du programme Tennis10s. Nous vous présenterons différents types d'apprentissage, tels que l'apprentissage implicite et stimulant, avant d'évaluer leur intérêt en tant que méthode d'amélioration de l'apprentissage chez les enfants de moins de 10 ans. Pour finir, nous vous prodiguerons quelques conseils pratiques qui vous aideront à promouvoir la création d'un environnement d'apprentissage optimal.

Mots clés : méthodes d'enseignement, apprentissage, implicite, stimulation

Courriel de l'auteur : mikebarrell@evolve9.com

Article reçu : 7 juin 2013

Article accepté : 13 juillet 2013

INTRODUCTION

Les techniques d'enseignement font l'objet d'un très grand nombre d'ouvrages et d'études. Il suffit de feuilleter n'importe quel magazine de tennis, où que vous soyez sur la planète, pour y trouver des analyses approfondies du jeu des meilleurs joueurs tant du point de vue technique que tactique. En revanche, il existe en comparaison beaucoup moins d'écrits sur les méthodes d'apprentissage alors qu'il s'agit là d'un sujet bien plus important. Fort heureusement, en s'éloignant de la sphère du tennis, on s'aperçoit qu'il y a à notre disposition une multitude d'études pertinentes sur le sujet, dont on peut s'inspirer pour élaborer en peu de temps une approche plus efficace de l'entraînement et, plus important encore, de l'apprentissage !

Il est par ailleurs crucial de garder à l'esprit que, même si on observe une hausse du niveau de compétition et du niveau technique grâce à la promotion du tennis chez les enfants de moins de 10 ans à l'échelle internationale, un enfant reste un enfant et qu'il apprend comme un enfant (Barrell, 2008).

Les pratiques d'enseignement destinées aux joueurs de moins de 10 ans ne sont pas si différentes de celles employées avec tous les autres joueurs. Néanmoins, il existe quelques particularités qu'il est primordial de respecter si l'on souhaite créer un environnement d'apprentissage optimal pour les joueurs de ce groupe d'âge.

PRINCIPES FONDAMENTAUX

Avant d'aborder des concepts d'apprentissage plus pointus, nous tenons à vous présenter ci-dessous quelques principes généraux auxquels nous pouvons tous adhérer sans difficulté.

- 1) La plupart des enfants font appel à leur mémoire visuelle, ce qui signifie que les illustrations que vous pourrez leur montrer auront bien plus de poids que de longues explications.
- 2) Les enfants apprennent aussi bien par le biais d'un enseignement explicite qu'au moyen du jeu implicite (Barrell, 2008)
- 3) Pour être efficace, l'environnement d'apprentissage doit donner le temps et l'occasion à l'élève de comprendre et d'assimiler la tâche ou la compétence enseignée.
- 4) L'apprentissage est stimulé par l'envie, ce qui signifie que les joueurs doivent également avoir le désir d'apprendre la tâche ou la compétence en question.
- 5) L'apprentissage s'accompagne généralement d'un processus au cours duquel l'enfant sera confronté à des défis et, par conséquent, connaîtra un certain degré d'échec et de réussite ou de progression (Hustler, 1998).



Quels jouets mettre dans le coffre à jouets ? – L'apprentissage implicite

Sachant que les enfants ont une mémoire visuelle et que le monde les expose à un flot ininterrompu d'images, nous devons reconnaître que le processus d'apprentissage se produit avec et sans nous ! Ce constat ne signifie pas pour autant que nous n'avons aucun moyen de contrôle à notre disposition. Au contraire, cela signifie que nous avons l'occasion de créer un environnement dans lequel les enfants peuvent jouer (Hustler, 1998). C'est un peu comme les jouets que l'on peut donner à un enfant pour s'amuser : les filles vont peut-être davantage développer leur motricité fine en jouant avec leurs poupées, tandis que les garçons vont plutôt développer leur motricité globale avec des jouets conçus pour être lancés ou pour taper sur quelque chose. Bien évidemment, l'inné et l'acquis jouent un rôle important, mais l'apprentissage de l'enfant est sans contredit possible influencé par son environnement.

Le fait de cibler l'apprentissage en maîtrisant l'environnement de l'élève peut aider les entraîneurs à renforcer de manière beaucoup plus marquée l'efficacité de leur enseignement (Landy et Burrige, 2002). Il est donc important de bien réfléchir à l'environnement que nous souhaitons créer pour enseigner le tennis. Les joueurs doivent apprendre à modifier leur technique en fonction de la cible établie, à composer avec la présence d'un adversaire de l'autre côté du filet et à bien construire leurs points pour créer des plans tactiques efficaces.

En pratique, délimitez clairement le court ou la zone cible, montrez le trajet que doit suivre la balle, prévoyez des déplacements pour chaque tâche et, enfin, organisez beaucoup de séances d'exercice



avec un partenaire d'entraînement plutôt que de proposer des tâches où le joueur frappe la balle ou se déplace sans aucune opposition face à lui. Ce type d'environnement permet de bien faire comprendre toute la complexité du tennis et offre au joueur un retour d'information implicite pendant qu'il exécute les tâches demandées.

Déclenchement – L'apprentissage stimulant

Si vous demandiez à un enfant de dessiner deux visages, il y a de fortes chances qu'il dessine un visage souriant et un autre triste. Pour illustrer ce phénomène, nous pourrions également prendre l'exemple du jeu d'association de mots auquel nous avons tous joué et dans lequel au joueur qui dit « noir » nous répondons « blanc ». Sur le moment, nous n'y accordons peut-être pas beaucoup d'importance, mais après réflexion on s'aperçoit que ce schéma de pensée est extrêmement révélateur de la façon dont nous stockons et traitons l'information. Ainsi, nous comprenons le mot « gauche » par opposition à « droit » et le mot « chaud » par opposition à « froid ». En bref, cette association entre les opposés établit un schéma de compréhension (Landy et Burrige, 2002). Dans le domaine du développement des habiletés motrices, ces contrastes permettent d'acquérir des sensations mieux définies. L'enfant est ainsi en mesure d'appréhender de manière plus concrète la sensation recherchée. Selon le schéma de Schmidt, il serait possible d'apprendre plus rapidement les schémas moteurs dès lors qu'on met des éléments en opposition.

Mais l'idée de recourir à des concepts opposés lors de l'entraînement peut également nous aider de multiples façons !

Du point de vue tactique, la loi de Hick laisse penser que nous prenons des décisions plus rapidement si nous disposons d'un nombre limité d'options. À titre d'exemple, si on ne laisse que deux possibilités à un jeune joueur (balle courte ou longue, attaque ou défense), cela l'aidera à acquérir une capacité de prise de décision plus efficace que si on lui offrait 3 possibilités ou plus. L'utilisation des opposés et des différences peut en fait offrir le meilleur cadre d'apprentissage possible, que ce soit pour l'acquisition de nouvelles compétences ou la répétition de compétences déjà apprises !

De petites batteries

Il est également nécessaire de pousser notre réflexion un peu plus loin et de prendre conscience d'un fait important : non seulement les enfants ont une capacité de concentration plus limitée dans le temps, en raison de leur âge d'une part et de leur niveau de motivation d'autre part, mais ils ont aussi des capacités physiques plus restreintes dans l'ensemble. Selon Ericsson, la difficulté de maintenir son niveau de concentration constitue le principal facteur limitant la capacité d'entraînement ; pour d'autres auteurs, c'est le manque de sommeil qui constitue le principal frein au développement de nouvelles compétences (Barrell, 2008).

Nous savons également que la répétition est essentielle pour l'acquisition et la conservation d'une compétence une fois que le corps a commencé à l'apprendre. L'un des principaux obstacles est inhérent au système physique de l'enfant qui peut être comparé à une petite batterie, dotée d'une puissance physique et mentale limitée. Ainsi, ce système sera efficace pendant une courte période seulement, mais il se recharge aussi vite. L'apprentissage d'une nouvelle compétence exige plus d'énergie et d'attention que l'entraînement visant à exercer ou entretenir une compétence déjà acquise ; la batterie de l'enfant se décharge donc plus rapidement. Durant la phase d'apprentissage, il est par conséquent plus efficace de demander à l'enfant d'effectuer de manière répétée des efforts brefs de forte intensité d'une durée de 10 minutes ou moins, avec des périodes de repos ou d'apprentissage de compétences différentes (ou opposées) entre chaque exercice. Un tel entraînement sera en effet plus adapté aux capacités physiques de l'enfant que de longues séances de répétitions. En d'autres termes, il est conseillé de structurer différemment le cours : plutôt que de se concentrer sur un seul sujet pendant une longue période, vous avez tout intérêt à laisser ce sujet de côté pendant un certain laps de temps et à y revenir petit à petit.

Mettre les choses en contexte

Si vous avez des enfants, vous savez que vos chers bambins sont de véritables machines à apprendre. Vous vous souvenez aussi sans doute de la période où chaque phrase que vous prononciez, chaque discussion que vous aviez ou chaque instruction que vous donniez était suivie de l'inévitable « pourquoi ? ». Même si ces interrogations vous mettaient souvent dans une position difficile, il ne s'agissait pas d'un acte délibéré de vos enfants pour vous rendre la vie infernale. Il s'agissait simplement de leur désir de donner du sens aux choses, de mettre de l'ordre et de mieux comprendre leur environnement. Ainsi, de la même manière que les opposés permettent de créer un cadre pour les jeunes enfants, la mise en contexte est indispensable pour favoriser un apprentissage et une prise de décision efficaces. Une fois qu'un enfant comprend l'intérêt d'apprendre quelque chose, on observe une nette augmentation de son degré de motivation et d'application.

Volonté d'apprendre

S'il vous est arrivé d'être frustré par l'absence de progrès chez un enfant et impressionné par la fulgurante progression d'un autre, vous avez sans doute dû vous interroger sur la volonté d'apprendre de vos élèves.

Cette volonté est le résultat de la combinaison de plusieurs facteurs : le développement cognitif du joueur, son développement physique, ses compétences préalables, ainsi que les défis et les occasions que présente son environnement. Si l'un ou plusieurs de ces éléments se situent à un stade moins avancé que le stade requis, alors l'apprentissage peut s'avérer lent, voire impossible.

Un bon exemple pour illustrer notre propos est le sens tactique d'un enfant. Observez le court et, en un rien de temps, vous êtes en mesure d'évaluer la situation et de prendre des décisions. Votre esprit a été conditionné depuis de longues années pour observer bien plus de détails que vous ne le pensez. Mais qu'en serait-il si votre cerveau n'était pas encore assez développé pour percevoir d'autres éléments que le court et la balle ? Que se passerait-il si vous preniez des décisions sans tenir compte des forces et des faiblesses de votre adversaire ou encore du fait qu'il est gaucher ?

Piaget, l'un des spécialistes du développement de l'enfant les plus éminents au monde, a défini ce processus sous le nom de « d'assimilation » et a déterminé qu'il existait différents niveaux d'assimilation dans le développement de l'enfant. De ses travaux, nous devons retenir un enseignement important : ce n'est qu'entre 7 et 11 ans, c'est-à-dire au « stade des opérations concrètes », que l'enfant peut être prêt à percevoir les scénarios du point de vue des autres, et ainsi à reconnaître pleinement le rôle et les capacités de son adversaire.

Même si nous observons tous un sens tactique plus ou moins développé chez les enfants en fonction de leur âge, il est intéressant de noter que, selon l'âge et le niveau de compétence, un joueur peut prendre des décisions sans prendre en compte la situation dans son ensemble. En revanche, le temps supplémentaire qui est accordé aux enfants dans le cadre du programme Tennis10s doit permettre de faire en sorte que les défis et les occasions présentés par l'environnement ne ralentissent pas la progression des joueurs.

Apprendre tout en s'amusant

Comme nous l'avons mentionné au début de cet article, l'apprentissage ne doit pas se limiter à des situations d'enseignement formelles. L'apprentissage par le jeu est un concept largement reconnu. Un enfant que l'on considère comme étant talentueux ou disposant d'une coordination exceptionnelle se distingue souvent par son esprit créatif et sa capacité d'adaptation (Barrell, 2010). Le fait de consacrer du temps à des habiletés créatives peut sembler ne pas avoir de lien direct avec l'entraînement en situation ou le perfectionnement technique, mais il s'agit en réalité d'une étape essentielle pour aider les enfants à acquérir des capacités d'adaptation indispensables pour s'ajuster aux caractéristiques des balles qui varient énormément dans le tennis. Gardez à l'esprit que, quel que soit son niveau, un enfant reste un enfant. C'est pourquoi il faut promouvoir le jeu et la créativité et proposer à l'enfant des périodes où il lui sera demandé de relever des défis et d'inventer des solutions. Une telle approche offre non seulement des avantages dans le domaine du développement des compétences, mais également dans le domaine de la motivation.

CONCLUSION

Nous sommes tous les deux habiles, mais pas dans la même langue !

Dans une célèbre publicité à la télévision britannique, l'acteur Rowan Atkinson marchandait un tapis dans un bazar nord-africain. À un assistant qui lui demandait s'il comprenait ce que lui disait le vendeur, il répondait : « nous sommes tous les deux habiles, mais pas dans la même langue ! » En tant qu'entraîneurs, nous travaillons avec des joueurs d'un groupe d'âge pour lequel nombre d'entre nous n'ont pas été formés. Les jeunes enfants perçoivent le monde, prennent des décisions et apprennent d'une façon qui est différente de celle des adultes, mais cela ne signifie pas pour autant que nous pouvons abandonner la responsabilité qui est la nôtre. Créer des environnements d'apprentissage efficaces n'est pas chose facile, ni présenter l'information sous un angle différent que celui auquel nous sommes habitués. Mais c'est leur tennis après tout !

RÉFÉRENCES

- Barrell, M. (2010). *Growing Kids, Growing the Game, a Developmental Approach to Teaching Under 10s*.
- Barrell, M. (2008). *Essentials for Maximizing Incidental Learning with Kids Tennis*.
- Barrell, M. (2008). *PTR Kids Tennis*.
- Hutslar, J. (1998). *Munchkin Tennis*.
- Landy, J. & Burrige, K. (2002). *Kids with Zip*.

Améliorer ses performances

Keith Reynolds (The tennis coach's toolkit, Royaume-Uni)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 60 (21): 24 - 26

RÉSUMÉ

Les idées contenues dans le présent article peuvent être appliquées à tous les niveaux de jeu. Les conseils qui y sont offerts résultent de l'expérience personnelle de l'auteur et non d'une étude scientifique à long terme. Le point de vue que l'auteur présente sur l'enseignement du tennis est le résultat de l'interaction de diverses influences. Bien entendu, compte tenu de la diversité du réseau d'entraîneurs à l'échelle mondiale et de la diversité des facteurs qui ont une incidence sur leur travail, l'opinion d'un entraîneur (en l'occurrence, celle de l'auteur) n'est pas nécessairement partagée par tous, voire par de nombreux entraîneurs.

Mots clés : enseignement du tennis, jeu pratiqué en match, entraînement

Article reçu : 10 juin 2013

Courriel de l'auteur : ksrwtc@btinternet.com

Article accepté : 10 juillet 2013

INTRODUCTION : EXPOSITION DES FAITS

Je n'ai jamais rencontré une personne qui pratique le tennis, que ce soit comme loisir ou en compétition, qui ne souhaite pas améliorer ses résultats. Dans le même ordre d'idées, cela revient à dire que tout joueur aimerait avoir plus de victoires ou remporter ses matches plus facilement.

Il y a un point commun que nous partageons tous : la composante « jeu » du tennis. Quand je dis « jeu », je veux parler du fait de « disputer des matches » : les règles, le décompte des points, les exigences, sur les plans tactique, physique ou émotionnel, sont les mêmes dans le monde entier. Par conséquent, si nous prenons le temps d'étudier le jeu et de comprendre les défis qu'il représente, nous serons en mesure de partager un certain nombre d'enseignements essentiels à l'exercice du métier d'entraîneur (Reynolds, 2012).

En termes simples, voici ce que nous pouvons affirmer :

- Le jeu (le fait de disputer des matches) favorise l'indépendance parce qu'il existe des règles très strictes quant à l'aide que le joueur peut recevoir lorsqu'il affronte un adversaire.
- Le jeu (le fait de disputer des matches) est une activité à habiletés ouvertes qui est pratiquée sans aucune limite de temps.

Autrement dit, disputer des matches est une tâche excessivement difficile que le joueur doit effectuer souvent et pendant des périodes qui peuvent être très longues.

Selon moi, avoir conscience de ce fait est indispensable pour être un bon entraîneur. Le titre de cet article, Améliorer ses performances, fait directement allusion au joueur de tennis. Toutefois, il faut savoir que le moyen le plus rapide d'améliorer les performances du joueur de tennis est d'améliorer ses propres compétences d'entraîneur et la manière dont on exerce ce métier.

MESURES À PRENDRE POUR AMÉLIORER NOTRE ENSEIGNEMENT

Lorsqu'on dispute des matches, on doit faire preuve d'un certain nombre de compétences, qui réunissent les éléments suivants :

- attitude ;
- collecte d'informations ;
- prise de décision ;
- action et exécution ;
- évaluation.

Par conséquent, une bonne leçon de tennis est une leçon qui permet au joueur d'améliorer l'ensemble de ces cinq facteurs ; si le contenu de la leçon est axé uniquement sur la composante « action et exécution », selon les directives de l'entraîneur, la leçon sera inefficace.

Il faut toujours se rappeler que la relation du joueur de tennis à l'égard de la balle de tennis est bien plus importante que celle qu'il entretient



avec vous, qui êtes son entraîneur. La balle est un « missile balistique » qui ne peut être programmé qu'au moment de l'impact. Pour cela, le joueur doit comprendre la relation qui existe entre « la cause et l'effet ». La destination finale de la balle dépendra de la manière dont le joueur aura « programmé » cette dernière au moment où le cordage de la raquette (si tout se passe bien !) entrera en contact avec la balle.

Il est essentiel que le joueur comprenne ce phénomène pour pouvoir prendre en charge ce qui se passe sur le court.

Peu importe le nombre de conseils qu'il aimerait donner, la rémunération qu'il reçoit ou la pression que les parents ou la fédération exerce sur lui, l'entraîneur ne pourra jamais frapper la balle à la place du joueur. C'est au joueur qu'incombe la responsabilité d'être mentalement présent au moment de l'impact de sorte qu'il comprenne bien le principe de « cause à effet » et qu'il puisse en tirer tous les enseignements nécessaires (Dent, 2012c).

La balle, lorsqu'elle est en vol, peut parcourir une distance de 20 à 30 mètres. Une variation au moment de l'impact, souvent trop infime et trop rapide pour être observable, peut avoir pour effet que la balle manquera largement la zone cible. L'entraîneur n'est pas en mesure de corriger ces erreurs de frappe minimes. Seul l'élève peut le faire. À une condition : qu'il soit mentalement « dans l'instant présent » lorsque l'impact se produit (Reynolds, 2012).

Avant de commencer le cours, l'élève doit être mentalement disposé à apprendre, tout comme il doit être prêt avant un match qu'il est sur le point de jouer. Sensibilisez l'élève à cet état d'esprit et commencez uniquement la séance d'entraînement lorsqu'il est déterminé à apprendre. Si l'élève perd sa concentration, interrompez le cours



et demandez-lui de se reposer jusqu'à ce qu'il soit de nouveau bien disposé mentalement (Dent et Reynolds, 2009). N'oubliez pas que dans des circonstances comparables, où l'élève commence à « s'éteindre », vous procéderiez à son remplacement si vous étiez le dirigeant d'une équipe de football; en effet, le joueur n'apporterait plus grand-chose à l'équipe sur le terrain.

Si vous interrogez votre élève sur son attitude lorsqu'il dispute des matches, vous obtiendrez des réponses qui vous renseigneront sur son envie de faire les choses correctement, efficacement et immédiatement, dès le début du match. Ce type d'attitude, à préconiser, doit être transposé à l'entraînement. Si le joueur que vous entraînez est disposé à être « allumé » sur le court lorsqu'il dispute des matches, n'en attendez pas moins de lui lorsqu'il se retrouve sur le terrain d'entraînement. Exemple de conversation :

Entraîneur : « Sur quoi aimerais-tu pouvoir compter dès le début du match ? »

Joueur : « J'aimerais être capable de passer ma première balle régulièrement. »

Entraîneur : « D'accord. Dans ce cas, avant que notre cours ne commence, entraîne-toi à faire quelques services, seul, pour t'échauffer. Ensuite, avant de me faire venir, assure-toi d'être dans de bonnes dispositions mentalement, d'être prêt. »

Il sera beaucoup plus facile d'entraîner des élèves qui ont une vision claire et positive du joueur qu'ils souhaitent devenir et de travailler avec eux. Tout au long de votre travail d'entraîneur auprès du joueur, continuez d'interroger celui-ci sur ce qui le motive et comment il envisage, de manière réaliste, son avenir. Si la vision qu'il vous décrit vous semble irréaliste, il vous appartiendra de le lui faire comprendre et de l'aider à imaginer « l'histoire qu'il souhaite écrire ». Les énoncés de vision ont davantage de poids lorsqu'ils sont mis par écrit (Dent, 2012b).

Joueur : « Au moment où je quitterai le circuit junior, je serai devenu un joueur très bien préparé sur le plan physique et capable de tenir sur la longueur des trois sets. J'aurai acquis un service très fiable que je serai capable de jouer avec beaucoup de lift sur ma seconde balle. Je prendrai plaisir à monter au filet, mais seulement après avoir frappé des coups de fond de qualité qui auront déstabilisé mon adversaire. L'exécution de mes volées sera simple, mais j'aurai également appris à jouer des volées courtes croisées. À ce stade, je serai capable de garder mon sang-froid en toutes circonstances et de prendre le temps nécessaire entre les points. »

Les séances d'entraînement les plus efficaces sont celles qui renforcent la confiance du joueur et l'aident à acquérir la conviction

que l'avenir sera meilleur que le passé. Pour renforcer la confiance du joueur et sa foi en l'avenir, l'entraîneur doit mettre l'accent sur les progrès que celui-ci a accompli ou est en train d'accomplir. Il doit aussi apprendre au joueur à constamment garder à l'esprit les progrès accomplis. De cette manière, l'entraîneur peut pousser le joueur à faire encore mieux. C'est ainsi qu'il est possible, à force d'efforts constants, de progresser (Reynolds, 2012).

En revanche, lorsqu'on demande sans cesse au joueur de focaliser son attention sur ce qu'il n'est pas capable de faire, l'entraînement n'a alors que peu d'efficacité. Dans ces conditions, nombre de joueurs finissent par abandonner le tennis par déception et par crainte de subir d'autres échecs.

Pour faire en sorte de « fidéliser » le joueur le plus rapidement possible et favoriser son apprentissage, il est conseillé de prévoir plusieurs thèmes de travail par leçon. Lorsque l'élève doit passer d'un thème à un autre, cela l'oblige à recourir de manière intense à sa mémoire pour se rappeler quand et comment exécuter une action ou une tactique donnée. Les leçons dont le contenu n'est axé que sur un seul thème monotone ne favorisent pas le développement d'un état d'esprit propice à la pratique du tennis en compétition (Dent, 2012a).

Les entraîneurs perspicaces savent regrouper les thèmes en fonction du niveau des joueurs. Exemple de regroupement possible pour des joueurs moins expérimentés :

- Volées
- Retours coupés sur des services rapides ou extérieurs
- Coups slicés courts croisés
- Amorties
- Coups de défense sur des coups de fond de court puissants

Le regroupement de ces thèmes est logique car tous les coups ci-dessus se ressemblent sur le plan de l'exécution gestuelle (coordination).

Dans le cas de joueurs plus expérimentés, le groupement des thèmes doit être plus exigeant et conçu de sorte à reproduire le jeu tel qu'il est pratiqué en match. Exemple de regroupement possible pour des joueurs plus expérimentés :

- Coup droit décroisé (coup en puissance) / Amortie (coup en contrôle)
- Smash (coup en puissance) / Volée amortie (coup en contrôle)
- Coup le long de la ligne (coup en puissance) / Coup court croisé (coup en contrôle)

Chaque fois que vous organisez des exercices ou des activités dans des situations de jeu fermées, assurez-vous que vos élèves sont aussi pleinement conscients que vous l'êtes de la façon dont ce travail peut s'intégrer à des situations de jeu ouvertes telles que celles rencontrées en match. Si un thème abordé en séance d'entraînement n'a pas pour finalité d'améliorer le jeu pratiqué en match, il doit y avoir de très bonnes raisons à cela (par exemple, l'objectif d'une séance peut être de s'amuser et de se détendre après un tournoi particulièrement exigeant). Par conséquent, il est important de faire le lien avec le jeu tel qu'il est pratiqué en match, dans la mesure du possible, même lorsque l'exercice porte sur le travail d'une habileté fermée (Dent, 2012d).

Entraîneurs et joueurs doivent mettre par écrit leur définition du « jeu pratiqué en match ». Cette mesure permettra de mettre en évidence les priorités dont il faudra se rappeler lors des leçons. S'il s'avère que l'entraîneur et le joueur ont des conceptions très différentes du jeu pratiqué en match – voire, dans le pire des cas, des conceptions opposées –, il y a fort à parier que leur relation de travail sera semée d'embûches. Exemple de deux conceptions opposées :

Joueur : « Le jeu pratiqué en match est un combat physique dont l'enjeu est de savoir lequel des deux joueurs frappe le plus fort. »

Entraîneur : « Le jeu pratiqué en match est un combat mental dont l'enjeu est de savoir lequel des deux joueurs est le meilleur tacticien. »

CONCLUSION

Les leçons de tennis doivent tendre à favoriser l'indépendance des joueurs. En effet, conformément aux règles du tennis, les joueurs doivent être indépendants lorsqu'ils disputent des matches.

Les leçons de tennis dont le contenu est axé uniquement sur la technique sont souvent de qualité médiocre, car elles ne tiennent pas compte du jeu tel qu'il est pratiqué dans un match de tennis. D'autre part, l'enseignement de la technique se résume souvent à l'idée que l'entraîneur se fait de la manière dont la balle doit être frappée ; il n'est pas l'application de principes biomécaniques simples et reconnus qui ont été personnalisés en fonction de l'élève.

RÉFÉRENCES

Dent, P. (2012a). Steepening the Player's Learning Curve. Communication présentée à la 7e édition du Congrès ITF des entraîneurs d'Amérique centrale et des Caraïbes par BNP Paribas, qui s'est tenue à León Guanajuato, au Mexique, du 19 au 22 septembre.

Dent, P. (2012b). Coaching motivation. Communication présentée à la 7e édition du Congrès ITF des entraîneurs d'Amérique centrale et des Caraïbes par BNP Paribas, qui s'est tenue à León Guanajuato, au Mexique, du 19 au 22 septembre.

Dent, P. (2012c). Mental match preparation. Communication présentée à la 7e édition du Congrès ITF des entraîneurs d'Amérique centrale et des Caraïbes par BNP Paribas, qui s'est tenue à León Guanajuato, au Mexique, du 19 au 22 septembre.

Dent, P. (2012d). Every second counts. Communication présentée à la 7e édition du Congrès ITF des entraîneurs d'Amérique centrale et des Caraïbes par BNP Paribas, qui s'est tenue à León Guanajuato, au Mexique, du 19 au 22 septembre.

Dent, P. et Reynolds, K. (2009). The tennis coach's toolkit. A pathway for super coaching. Volume 1.

Reynolds, K. (2012). Coaches' toolkit. Communication présentée au Symposium des entraîneurs européens de Tennis Europe, qui s'est tenu à Helsinki, en Finlande, du 25 au 27 octobre.

Entraînement technique au tennis selon la méthode variable

David Sanz (Directeur du service Formation et recherche de la RFET, Espagne) & Francisco Javier Moreno Hernández (Directeur du laboratoire de recherche sur l'apprentissage et le contrôle moteur, Université Miguel Hernandez de Elche, Espagne)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 60 (21): 27 - 29

RÉSUMÉ

L'être humain est considéré comme un système complexe, qui est capable de s'adapter et interagit en permanence avec son environnement (Kelso, 1995). Toute variation de l'environnement entraîne des modifications au sein de ce système, lequel s'adapte à l'évolution des conditions dans lesquelles il se trouve. Cette capacité d'adaptation, caractéristique des systèmes biologiques, est un élément fondamental qui permet d'appréhender les processus inhérents à l'apprentissage moteur (Davids, Button et Bennett, 2008). L'apprentissage naît d'un processus d'adaptation par lequel passe tout apprenant. Si les tâches demandées sont effectuées de manière répétée, le système cherche généralement à trouver un nouvel équilibre fondé sur de nouvelles aptitudes en lien avec les caractéristiques propres aux tâches en question. En d'autres termes, les changements qui s'opèrent dans notre comportement sont conditionnés par les tâches exécutées (Moreno 2006). C'est dans ce contexte que la méthode d'entraînement variable fait son apparition. Elle amène le joueur de tennis à explorer ses habiletés perceptivo-motrices et à rechercher de nouveaux modèles de coordination ou de nouveaux attracteurs de manière à mettre en œuvre les modèles techniques les plus appropriés pour surmonter les défis que présentent les différentes situations de jeu.

Mots clés : entraînement, apprentissage, technique, entraînement variable, systèmes dynamiques

Article reçu : 20 mai 2013

Courriel de l'auteur : david.sanz@rfet.es

Article accepté : 20 juin 2013

INTRODUCTION

Des études récentes ont révélé que l'enseignement de la technique au tennis s'est appuyé sur divers systèmes d'apprentissage et d'entraînement. Sur le plan méthodologique, les auteurs Crespo et Reid (2007) les ont divisés en trois phases principales distinctes :

- Depuis leurs débuts jusque dans les années 1940, ces systèmes reposaient énormément sur l'analyse, sur l'utilisation par les entraîneurs de l'élève comme modèle pour dispenser des instructions ainsi que sur des séances d'enseignement individuelles fortement axées sur l'aspect technique du tennis.
- Des années 1950 aux années 1980, les systèmes d'apprentissage et d'entraînement sont entrés dans une phase très analytique. Alors centrés sur l'exécution technique, ils ont commencé à s'articuler autour de cours en groupe dans lesquels les entraîneurs utilisaient des paniers comme outil pédagogique et des lignes pour organiser les séances d'entraînement. À cette époque, on utilisait la répétition du mouvement comme méthode de construction des modèles techniques pour les différents coups.
- Du début des années 1980 jusqu'à nos jours, les systèmes d'entraînement sont entrés dans la phase contemporaine : l'élève prend davantage part aux activités, l'entraînement devient de plus en plus complet, avec une orientation analytique et technique nettement moins marquée. La tactique joue désormais un rôle important dans le processus d'apprentissage, lequel s'appuie davantage sur la reproduction des situations de jeu auxquelles le joueur de tennis sera confronté sur le terrain.

Dans cette phase dite « contemporaine », il existe diverses méthodes d'apprentissage des aptitudes techniques propres au tennis. Les plus récentes présentent ce sport comme un système complexe (Crespo, 2011), constitué d'un grand nombre d'éléments en interaction permanente avec l'environnement de jeu. La méthodologie de l'entraînement variable est passée d'une perspective cognitive à la théorie du schéma moteur (Schmidt, 1975). Ce paradigme fait toujours l'objet de discussions et d'évolutions. Il a été prouvé dans la littérature moderne que les construits cognitifs sont utiles dans le domaine de

l'apprentissage moteur (Schmidt, 2003 ; Newell, 2003 ; Sherwood et Lee, 2003 ; Ulrich et Reeve, 2005). La théorie générale des systèmes dynamiques entend définir un nouveau modèle pour les propositions cognitives, dans lequel le comportement moteur est considéré dans son ensemble et l'étude macroscopique des relations entre l'être humain et l'environnement est redéfinie comme un système complexe ouvert et dynamique (Moreno et Ordone, 2009).

C'est à partir de ce paradigme que nous allons organiser l'entraînement ou l'apprentissage technique dans des conditions autres que celles généralement rencontrées par les joueurs de tennis, en lien avec le concept d'automatisation et de répétition systématique de chaque schéma de mouvement dans les mêmes conditions (Gentile, 1972) avec, pour finalité, la reproduction de ce que l'on considère comme le schéma de mouvement idéal du point de vue mécanique. Ainsi, l'application de la méthode variable à l'apprentissage et à l'entraînement technique doit permettre de créer un déséquilibre lors de l'exécution, déséquilibre qui doit amener le joueur de tennis à découvrir de manière spontanée des schémas de mouvement qui lui sont propres en explorant ses habiletés perceptivo-motrices (Davids, Button et Bennett, 2008) et en s'adaptant à la tâche demandée ainsi qu'aux contraintes externes et aux conditions personnelles auxquelles il est confronté tout en améliorant son efficacité motrice. Les éléments perturbateurs auxquels le joueur est soumis tentent



d'atteindre un nouvel état lorsque le joueur est obligé d'auto-organiser les composants de ce système avec la présence de bruit. Lorsque la tâche devient complexe, le joueur doit s'adapter pour trouver les chaînes de mouvements qui optimiseront l'efficacité de ses coups. Cette caractéristique des systèmes complexes se fonde sur leur capacité à fonctionner dans des conditions instables et en déséquilibre (Wallace, 1997). Ainsi, l'entraînement vise à provoquer un changement dans la répartition des attracteurs propres au modèle de coordination du joueur de tennis ou à modifier l'état des attracteurs pour les consolider (Menayo et Fuentes, 2011). Cette persistance du changement, même en l'absence des conditions ou des stimuli qui sont à l'origine du changement, constitue une caractéristique de l'« hystérèse » d'un système (Wallace, 1997).

C'est en partant de ces concepts que l'entraîneur peut élaborer différentes tâches en prenant en considération les éléments mentionnés ci-dessus (Menayo et Fuentes, 2011) :

1. Créer des perturbations qui modifient des facteurs tels que l'orientation par rapport à l'espace ou aux distances, la vitesse et l'accélération, l'amplitude des mouvements ou encore les délais d'exécution.

Par exemple : organiser un exercice de type « un contre un » dans lequel les deux joueurs se placent dos au filet et où ils doivent attendre que le l'entraîneur envoie la balle à l'un d'eux pour se retourner et commencer l'échange.

2. Modifier l'environnement en ayant recours à du matériel et des équipements différents.

Par exemple : augmenter la hauteur du filet pour amener les joueurs à améliorer leur régularité et la profondeur de balle lors des échanges de fond de court.

3. Modifier les surfaces de jeu (s'entraîner dans l'eau ou sur du sable, avec différents degrés de stabilité, etc.).

Par exemple :

Demander aux joueurs de servir depuis un endroit donné sur le terrain tout en étant assis sur un ballon de gymnastique et sans jamais décoller les pieds du sol.

Lorsqu'on décide d'introduire des éléments perturbateurs pendant un exercice, il est important de se rappeler que les aspects techniques fondamentaux doivent être respectés dans les éléments variables qui modifient la technique, non pas de manière absolue mais de manière optimale (Neumaier, 2002), et ce afin d'éviter que l'exécution ne s'éloigne du schéma de mouvement technique, ce qui pourrait créer des interférences dans le mouvement ou des transferts négatifs qui pourraient nuire à la performance. L'ampleur de la variabilité fait l'objet d'études pour favoriser un ajustement en fonction des besoins et des objectifs fixés.

Dans le même ordre d'idées, Moreno et Beneroso (2009) proposent une comparaison intéressante avec ce que nous appelons le « syndrome général d'adaptation » (Selye 1956) dans la théorie de l'entraînement sportif. Ce concept explique comment un système réagit à une modification de l'environnement qui change son comportement. Une charge d'entraînement provoque une phase d'avertissement qui diminue les capacités fonctionnelles de l'athlète. Le système réagit à cette situation en déclenchant un certain nombre de mécanismes de résistance qui entraînent un processus d'adaptation. Durant cette phase d'adaptation ou de surcompensation, le système subit des modifications, ajuste ses propriétés et se prépare à cette charge d'entraînement en augmentant ses capacités (Stone, O'Bryant, Garhammer, McMillan et Rozenek, 1982). Ainsi, lors d'une séance d'apprentissage ou d'entraînement technique, la charge doit être adaptée au joueur de tennis, de telle sorte qu'elle soit suffisamment importante pour déclencher un processus d'adaptation.

Par conséquent, nous pourrions créer des tâches en évaluant la charge d'entraînement qui conviendrait à l'athlète en fonction des

répercussions qu'elle aurait sur lui : il faudrait éviter une charge insuffisante qui ne générerait pas un stimulus suffisant ou, à l'inverse, une charge excessive qui pourrait entraver ses performances. La figure 1 montre comment, pendant la phase d'application de la charge d'entraînement, on observera d'abord une baisse des performances du joueur en raison d'un manque d'ajustement des mouvements techniques (phase d'avertissement). Si ce stimulus se poursuit, le joueur va alors naturellement modifier son plan d'action pour progressivement réduire ses erreurs et renforcer son efficacité, en s'adaptant à la situation et en modifiant sa relation avec l'environnement (phase d'endurance). Enfin, pendant les phases d'adaptation et de surcompensation, le joueur développera non seulement une excellente maîtrise de la charge d'entraînement, mais il parviendra également à modifier de manière radicale ses modes de comportement, même en l'absence de stimulus (Moreno et Beneroso, 2009).

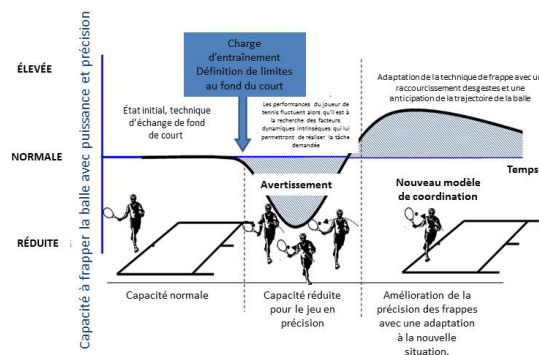


Figure 1 : le syndrome général d'adaptation adapté à l'application des charges d'entraînement (Moreno et Beneroso, 2009).

CONCLUSION

De nouvelles techniques d'entraînement et de nouveaux paradigmes d'apprentissage font l'objet d'études et sont en train d'être mis au point. D'une certaine manière, ils se rapprochent de ces modèles qui respectent l'essence d'un sport aussi complexe que le tennis, qui se caractérise par l'incertitude et la nécessité de prendre des décisions à chacune des actions effectuées. Par conséquent, il apparaît raisonnable de proposer des modèles de travail aux joueurs de tennis afin de les aider à s'adapter au large éventail de situations différentes qu'ils peuvent rencontrer à longueur de temps. La modification des tâches, qui est propre à la méthode d'entraînement variable, expose le joueur de tennis à toute une variété de facteurs perturbateurs dont la finalité est de rendre les mouvements techniques plus résistants dans des conditions de jeu instables et ainsi de renforcer leur stabilité et leur constance dans le temps (Moreno, Ávila, Damas, García, Luis, Reina et Ruiz, 2003).

Dans le tennis, comme l'ont noté Menayo et Fuentes (2011), certains auteurs tels que Benko et Lindinger (2007) privilégient l'apprentissage différentiel pour améliorer la vitesse, la coordination et le jeu de jambes. Elliot, Reid et Crespo (2009) suggèrent d'utiliser des équipements différents, comme des raquettes aux caractéristiques différentes ou des balles d'un diamètre plus ou moins grand. D'un autre côté, Menayo (2010) préfère appliquer l'entraînement variable avec des balles et des éléments différents pour analyser l'impact de l'apprentissage différentiel sur la variabilité du mouvement, le degré de précision et la vitesse de la balle dans le cas d'un service à plat.

Dans le cadre de l'entraînement variable, les charges doivent être appliquées de manière intermittente avec différents degrés d'intensité en vue de provoquer un phénomène d'adaptation, et ce, de telle sorte

que le comportement modifié devienne stable dans des conditions de jeu réelles (Moreno et Beneroso, 2009). De la même manière, nous devons équilibrer l'effet des charges lors des entraînements pour éviter d'entraver la progression et les performances du joueur. Il convient de programmer les entraînements au bon moment durant la saison, de contrôler l'intensité des exercices et de ne pas surcharger le joueur pendant ses périodes de compétition.

Selon Moreno et Ordoño (2009), il existe plusieurs principes essentiels à appliquer lors de l'élaboration des charges d'entraînement :

- Établir des conditions d'exécution concrètes
- Déterminer les caractéristiques du joueur
- Ajuster les charges
- Définir un système d'évaluation

Dans le prochain numéro, nous reviendrons plus en détail sur ces principes généraux à suivre pour la mise au point de tâches d'entraînement technique ; nous vous proposerons également plusieurs exemples pratiques d'application de la méthode d'entraînement variable au tennis.

RÉFÉRENCES

- Benko, U. y Lindinger, S. (2007). Differential coordination and speed training for tennis footwork. *Coaching and Sport Science Review*, 41, 10-11 (partie 1); 43, 6-8 (partie 2).
- Crespo, M. y Reid, M. (2007). Metodología de la enseñanza del tenis para principiantes. *Stadium*, 8-13.
- Crespo, M. (2011). El enfoque sistémico aplicado al entrenamiento del tenis. *E-coach*, 9, 15-24.
- Davids, K., Button, C. & Bennett, S. (2008). Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-led Approach. Champaign, Illinois. Human Kinetics.
- Elliot, B. Reid, M. y Crespo, M. (2009). Technique development in tennis stroke production. London: International Tennis Federation.
- Gentile, A. (1972). A working model of skill acquisition with application to teaching. *Quest*, 17, 3-23.
- Kelso, J.A.S. (1995). *Dynamic Patterns: The self organisation of brains and behaviour*. Cambridge, MA. MIT Press.
- Menayo, R. (2010). Análisis de la relación entre la consistencia en la ejecución del patrón motor del servicio en tenis, la precisión y su aprendizaje en condiciones de variabilidad. Tesis Doctoral. Cáceres: Servicio de Publicaciones. Universidad de Extremadura.
- Menayo, R. y Fuentes, J.P. (2011). Aprendizaje diferencial y práctica variable como medios para optimizar la ejecución del servicio en tenis. *E-Coach*, 10: 5-11.
- Moreno, F. J., Avila, F., Damas, J., Garcia, J.A., Luis, V., Reina, R., & Ruiz, A. (2003). Contextual interference in learning precision skills. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 121-128.
- Moreno, F.J. (2006). Variabilidad, adaptación y aprendizaje de habilidades cerradas. I Congreso de la Sociedad Española de Control Motor. Melilla.
- Moreno, F. J.; Ordoño, E. M. (2009). Aprendizaje motor y síndrome general de adaptación. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 22, 1-21
- Moreno, F.J y Beneroso, F. (2009). Criterios metodológicos en el trabajo de la técnica basados en el Síndrome General de Adaptación. *E-Coach*, 5: 24-37.
- Neumaier, A. (2002). Enfoque científico del entrenamiento de la técnica. En J.R. Nitsch, A. Neumaier, H. Marées, y J. Mester (eds.), *Entrenamiento de la técnica (193-243)*. Barcelona: Paidotribo.
- Newell, K.M. (2003) Schema theory (1975): Retrospectives and prospectives. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 74, 373-388
- Schmidt, R. A. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological Review*, 82, 225-260.
- Schmidt, R.A. (2003) Motor schema theory after 27 years: Reflection and implications for a new theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 74, 366-375.
- Schmidt, R.A. & Lee, T. (2005). *Motor Control and Learning. A behavioural emphasis*. Illinois. Human Kinetics.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York. McGraw-Hill.
- Sherwood, D.E. & Lee, T.D. (2003) Schema theory: Critical review and implications for the role of cognition in a new theory of motor learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 74, 376-382.
- Stone, M., H. O'Bryant, J. Garhammer, J. McMillan & R. Rozenek. (1982). A theoretical model of strength training. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 4(4), 36-39
- Ulrich, B.D. & Reeve, T.G. (2005) Studies in motor behavior: 75 Years of research in motor development, learning, and control. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 76, 2 SUPPL. S62-S70
- Wallace, S. (1997). Dynamic Pattern Perspective of Rhythmic Movement: A Tutorial. en Zelaznik, H.N. (Ed.) *Advances in Motor Learning and Control*. Illinois. Human Kinetics

NB

Le concept d'attracteur est utilisé pour prédire de manière qualitative le comportement d'un système de liberté de mouvement à équilibre dynamique, générant un nouvel état de coordinaion fonctionnelle, ou « attracteur », dans lequel le système atteint l'objectif fixé avant cet état. Si les attracteurs au sein d'un système complexe se comportent de manière ordonnée et stable, des schémas de mouvement cohérents sont alors créés pour des tâches données (par exemple, la vitesse linéaire de la hanche lorsque l'on marche). (Menayo et Fuentes, 2012).

La formation des enseignants sur le court

Bernard Pestre (Directeur Technique National Adjoint, France)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 60 (21): 30 - 31

RÉSUMÉ

Chacun d'entre vous peut se retrouver en situation de former des enseignants. Que votre structure porte le nom de club, d'académie, de team ou tout autre appellation, vous serez probablement appelé un jour ou l'autre à instruire un collaborateur ou, mieux encore, à conduire une action de formation auprès d'un groupe qui se destine à ce formidable métier d'enseignant de tennis.

Mots clés : enseignement, pédagogie, formation, technique

Courriel de l'auteur : bpestre@fft.fr

Article reçu : 8 juin 2013

Article accepté : 15 juillet 2013

QUELLES MÉTHODES DE FORMATION ?

Vous serez amené à utiliser une large palette de méthodes de formation, depuis le cours magistral traditionnel (le moins possible!) jusqu'au e-learning en passant par la vidéo, et bien entendu la réalisation de séances d'enseignement en situation réelle, au cours desquelles vos élèves devront eux-mêmes prendre en charge des joueurs et des joueuses sous vos yeux.

En effet, votre objectif sera de faire acquérir aux futurs entraîneurs de véritables compétences, bien plus que des connaissances. En 2013, les objectifs de formation sont formulés ainsi : « à la fin de la formation, le stagiaire sera capable de... ». Quelle compétence est en effet plus importante que celle de diriger un entraînement avec un ou plusieurs joueurs sur le terrain ? Cet acte pédagogique est la première raison pour laquelle les jeunes entrent en formation ; nous devons répondre dès le début de la formation à cette attente en les plaçant en situation et, tout au long de leur cycle de formation, nous devons aussi leur confier des joueurs à entraîner dans leurs propres clubs afin qu'ils se « fassent la main ». C'est le principe de l'apprentissage, utilisé depuis des siècles par les artisans. Le rôle du professionnel qui, au sein de son club, accompagnera votre stagiaire est encore plus important que le vôtre, car c'est lui qui le verra au quotidien et qui sera à même de modifier son comportement.

Je voudrais aujourd'hui vous faire part de quelques convictions que j'ai acquises au cours de 15 ans d'expérience dans ce domaine.

- Le stagiaire qui effectue sa séance d'enseignement sous vos yeux est en situation de vulnérabilité. Appliquez le même principe que vous appliquez pour vos joueurs : dans votre feedback, commencez par ce qui a été bien réussi et positif dans la séance ! C'est le moyen de procéder par « essai-erreur ». « C'est en parlant qu'un enfant apprend à parler (Freinet, 1956) ». C'est en dédramatisant les erreurs que votre stagiaire prendra confiance et n'hésitera pas à s'engager auprès des joueurs (voir plus loin). Tout comme un joueur de tennis, il a besoin de construire son estime de soi pour avancer.
- A moins qu'il ne s'agisse d'un examen de certification, évitez de commenter la prestation du stagiaire dans son ensemble ; focalisez-vous sur un ou deux points précis. Si vous ne respectez pas cette règle, vos messages les plus importants seront noyés et risquent de ne pas être efficaces car le jeune étudiant n'est pas encore capable de sélectionner les priorités.

Votre feedback peut porter sur différents points :

- La communication auprès des élèves,
- La pertinence des constats effectués et des objectifs choisis,
- Le choix des exercices et leur bonne organisation,
- La qualité des lancers de balle,
- La pertinence des consignes techniques.

Ces points auront été annoncés à l'avance afin que le candidat ne sente pas « piégé ». Il aura préparé sa séance afin d'être prêt dans le domaine sur lequel il sera évalué.

Si d'autres stagiaires assistent à la séance, donnez-leur un rôle précis d'observateurs, toujours dans le domaine pédagogique concerné.

- Certains observeront les joueurs afin de comparer leurs observations avec les constats effectués par celui qui dirige la séance.
- D'autres pourront proposer des exercices ou des conseils différents de ceux qui ont été mis en place.
- Certains vérifieront que toutes les consignes concernant la communication de l'entraîneur sont respectées : attitude, voix, mots employés, individualisation des consignes, mise en place d'un feedback des joueurs, etc.

Au-delà de ces quelques principes d'organisation, le message majeur que je voudrais transmettre aujourd'hui est le suivant : l'enseignant (ici le futur enseignant) doit avoir comme idée fixe de faire progresser ses joueurs. Cela semble une évidence, mais hélas ce n'est pas toujours le cas. Aucune séance ne devrait se terminer sans que les joueurs ne puissent dire à la fin : « j'ai appris quelque chose » ou « j'ai amélioré quelque chose dans mon jeu ».

Une démarche d'enseignement cohérente doit être systématiquement maîtrisée et reproduite :

1. J'observe,
2. J'effectue des constats,
3. Je fixe un objectif,



4. Je choisis un exercice,
5. J'exploite cet exercice pour apporter des améliorations techniques,
6. Je fais évoluer l'exercice vers le plus facile ou le plus difficile selon la réussite,
7. Je replace la nouvelle acquisition de mon élève dans un contexte de jeu.

Si certains élèves-coaches sont performants dans l'amélioration technique des joueurs, force est de constater que le point faible de nos enseignants se situe fréquemment au niveau des apports techniques (phase n° 5). Trop souvent, au nom de l'aspect « ludique » et global du jeu, les progrès techniques sont sacrifiés. On met une situation en place et on se contente « d'animer » l'exercice sans rechercher une meilleure exécution technique. Or, c'est pourtant bien ce que viennent chercher les élèves : le sentiment de repartir du terrain meilleurs qu'ils n'y sont entrés.

Nos moniteurs stagiaires montrent parfois la meilleure volonté du monde, mais craignent de mal faire, et de donner de mauvais conseils à leurs joueurs. Le rôle de l'instructeur est de les rassurer en insistant sur le fait que lui aussi a commis des erreurs à ses débuts, mais que l'expérience améliore considérablement l'œil de l'entraîneur et que, petit à petit, les conseils seront de plus en plus avisés. En revanche, s'il ne prend jamais de risque, l'enseignant risque de rester un « animateur » plus qu'un véritable entraîneur.

Cette exigence technique ne signifie pas toutefois que l'on doive revenir à l'époque où la technique était enseignée comme objectif, sans lien avec le jeu. Ne faisons pas repartir le balancier vers l'autre extrême : le point de départ de chaque séance, c'est bien le jeu. La situation duelle est l'essence même du tennis, et tout doit partir de là.

Lors du tout premier contact de l'enfant avec le tennis, il sera placé dans la position de « jouer avec » son copain. Cela se produira, pour un tout petit de 5 ou 6 ans, à l'aide d'un ballon roulé au sol. Dites bien à vos enseignants que même à ce niveau, il est indispensable d'apporter des éléments techniques aux enfants :

- La position d'attention : elle permet d'amorcer chaque coup avec justesse ;
- La tenue de raquette au bout du manche, sans parler encore de prise de raquette ;
- La frappe de balle en avant du corps, qui suivra le joueur toute sa vie.



A chaque niveau de jeu correspondent des impératifs qu'il ne faut pas négliger, sous peine de limiter considérablement le potentiel du joueur.

A l'autre bout de la chaîne, le joueur professionnel, lui aussi, ressent le besoin de recevoir le « petit plus » qui fera la différence. Son entraîneur doit être capable de trouver le détail qui manque.

N'opposons jamais le jeu et la technique : celle-ci est au service de la tactique ; c'est ce que doivent comprendre les enseignants et le répéter aux joueurs. L'entraîneur prendra le temps d'expliquer quel secteur va être amélioré et quelle utilisation pourra découler de la transformation proposée, même si celle-ci est parfois perturbante : « tu serviras plus fort » ; « tu seras capable de jouer court et croisé » C'est la clé pour une adhésion franche et massive du joueur. Le bénéfice attendu du travail effectué doit être régulièrement rappelé. Ainsi le joueur sait pourquoi il travaille...

Ces quelques principes sont déjà appliqués par beaucoup d'entre vous. J'ai voulu modestement récapituler ce qui me semble prioritaire dans la formation des enseignants sur le court de tennis, au-delà des connaissances théoriques, elles aussi indispensables à acquérir.

NB :

Le mot « joueur » désigne les filles et les garçons, ainsi que tous les mots relatifs aux stagiaires, tels que étudiants, élèves, etc.

Recommended web links

Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science Review

EDITEUR

International Tennis Federation, Ltd.
Development and Coaching Department.
Tel./Fax. 34 96 3486190
e-mail: coaching@itftennis.com
Address: Avda. Tirso de Molina, 21, 6^º - 21, 46015, Valencia (España)

RÉDACTEURS EN CHEF

Miguel Crespo, Ph.D. and Dave Miley.

RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Merlin Van de Braam

COMITÉ DE RÉDACTION

Hans-Peter Born (Fédération allemande de tennis - DTB)
Mark Bullock (Fédération internationale de tennis - ITF)
Bruce Elliott, Ph.D. (Université d'Australie-Occidentale)
Alexander Ferrauti, Ph.D. (Université de Bochum, Allemagne)
Brian Hainline, M.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)
Paul Lubbers, Ph.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)
Patrick McInerney (Fédération australienne de tennis - TA)
Stuart Miller, Ph.D. (Fédération internationale de tennis - ITF)
Bernard Pestre (Fédération française de tennis - FFT)
Babette Pluim, M.D. Ph.D. (Fédération royale néerlandaise de tennis)
Ann Quinn, Ph.D. (Fédération britannique de tennis - LTA)
Alberto Riba (BTT, Barcelona)
E. Paul Roetert, Ph.D. (Fédération américaine de tennis - USTA)
Machar Reid, Ph.D. (Fédération australienne de tennis - TA)
David Sanz, Ph.D. (Fédération royale espagnole de tennis - RFET)
Frank van Fraayenhoven (Fédération royale néerlandaise de tennis)
Karl Weber, M.D. (Université du sport de Cologne, Allemagne)
Tim Wood, M.D. (Fédération australienne de tennis - TA)

THÈMES

ITF Coaching and Sport Science Review publie des articles de recherche originaux, des synthèses, des billets, des comptes-rendus courts, des notes techniques, des exposés sur un thème spécifique et des lettres dans les domaines touchant à la médecine, la physiothérapie, l'anthropométrie, la biomécanique et la technique, la préparation physique, la pédagogie, la gestion et le marketing, la motricité, la nutrition, la psychologie, la physiologie, la sociologie, la statistique, la tactique, les systèmes d'entraînement et d'autres domaines, et qui présentent des applications spécifiques et pratiques pour l'enseignement du tennis. Le lectorat de cette publication correspond à toutes les personnes impliquées dans et intéressées par les méthodologies d'entraînement et les sciences du sport liées au tennis.

PÉRIODICITÉ

La revue ITF Coaching and Sport Science Review est une publication trisannuelle dont la parution s'effectue aux mois d'avril, août et décembre.

FORMAT

Les articles doivent être rédigés sur ordinateur à l'aide de Microsoft Word (de préférence) ou de tout autre logiciel de traitement de texte compatible avec Microsoft. Les articles doivent contenir 1 500 mots au plus et être accompagnés d'un maximum de 4 photographies. Les manuscrits doivent être dactylographiés en double interligne avec des marges suffisantes pour impression sur du papier au format A4. Toutes les pages doivent être numérotées. En règle générale, les articles doivent être structurés de manière classique : introduction, partie principale (méthodes et procédures, résultats, discussion / revue de la littérature propositions / exercices), conclusion et bibliographie.

Les schémas doivent être réalisés avec le logiciel Microsoft PowerPoint ou tout autre logiciel compatible avec Microsoft. Les tableaux, figures et photographies doivent avoir un rapport avec le sujet de l'article et être accompagnés de légendes explicites. Celles-ci doivent être insérées dans le corps de l'article.

Les articles doivent inclure entre 5 et 15 références bibliographiques qui devront être insérées (auteur(s), année) à l'endroit du texte où elles se rapportent. A la fin de l'article, toutes les références bibliographiques doivent être listées par ordre alphabétique sous l'intitulé "Bibliographie" en respectant les normes bibliographiques de l'A.P.A. Les titres doivent être dactylographiés en gras et en majuscules. Mention doit être faite de toute bourse de recherche. L'article doit également contenir un maximum de quatre mots clés.

STYLE ET LANGUES DES ARTICLES SOUMIS

La clarté d'expression doit être un objectif essentiel des auteurs. L'accent doit être mis sur la communication avec un lectorat varié composé d'entraîneurs du monde entier. Les articles soumis peuvent être rédigés en anglais, français et espagnol.

AUTEURS

Lors de la soumission d'un article, les auteurs doivent préciser les mentions qu'ils souhaitent voir figurer dans la publication : leur nom, leur nationalité, leurs titres universitaires et, éventuellement, le nom de l'institution ou de l'organisation qu'ils représentent.

SOUSSION DES ARTICLES

Il est possible de porter un article à notre attention à n'importe quelle période de l'année en vue d'une éventuelle publication. Les articles doivent être envoyés par courrier électronique à Miguel Crespo, chargé de recherche pour le département Développement de l'ITF, à l'adresse suivante : coaching@itftennis.com.

En sollicitant la soumission d'articles pour publication, les rédacteurs en chef demandent aux contributeurs de respecter scrupuleusement les instructions contenues dans ce document. Les opinions exprimées par les contributeurs sont personnelles et ne reflètent pas nécessairement celles de la rédaction en chef ou de l'éditeur.

PROCESSUS D'ÉVALUATION

Les manuscrits dont la priorité ou la qualité ne justifient pas une publication sont refusés rapidement. Les autres manuscrits sont examinés par les éditeurs et les éditeurs associés, et, dans certains cas, les articles sont soumis à l'examen d'experts consultants du bureau éditorial. L'identité des auteurs est connue des examinateurs. L'existence d'un manuscrit en cours d'évaluation n'est révélée à personne hormis les examinateurs et l'équipe éditoriale.

REMARQUE

Veillez noter que tous les articles commandités pour ITF Coaching & Sport Science Review pourront également être publiés sur le site Web officiel de l'ITF. L'ITF se réserve le droit d'adapter les articles en vue de leur publication sur son site Web. Les auteurs des articles consultables en ligne seront mentionnés de la même façon que dans ITF Coaching & Sport Science Review.

COPYRIGHT

Tous les articles publiés sont protégés par le copyright. En autorisant la publication de son article, l'auteur cède à l'éditeur ses droits. En soumettant un manuscrit pour publication, l'auteur déclare que le manuscrit n'a pas été publié ailleurs, ni soumis à un autre journal en vue de sa publication. Il appartient à l'auteur d'apporter cette garantie. Les auteurs contrevenant à cette obligation ne pourront plus.

RÉFÉRENCEMENT

ITF CSSR est indexée dans les bases de données suivantes: DIALNET, DOAJ, EBSCO HOST, SOCOLAR, SPORT DISCUSS.



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,
London SW15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464
Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: coaching@itftennis.com
Website: www.itftennis.com/coaching
ISSN: 2225-4757
Foto Credits: Gabriel Rossi, Paul Zimmer,
Sergio Carmona, Mick Elmore, ITF

ITF Coaching and Sport Science Review:
www.itftennis.com/coaching/sportsscience

ITF Coaching:
www.itftennis.com/coaching/

ITF Development:
www.itftennis.com/development/

ITF Tennis...Play and Stay website:
www.tennisplayandstay.com

ITF Tennis iCoach website:
www.tennisicoach.com

ITF Store:
<https://store.itftennis.com>

ITF Junior Tennis School:
www.itfjunortennischool.com/

ITN:
www.itftennis.com/itn/