

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

Editorial

Bienvenue dans le numéro 40 de *ITF Coaching and Sport Science Review*, le dernier de l'année 2006. Vous y trouverez des articles sur des thèmes aussi divers que la formation à long terme des entraîneurs, le syndrome d'épuisement professionnel chez les entraîneurs, le travail de l'entraîneur avec les seniors, l'entraînement d'une équipe de tennis en fauteuil roulant et les effets bénéfiques de la consommation d'une boisson sportive pendant l'effort.

Au cours des quatre derniers mois de l'année, un certain nombre de nos lecteurs ont assisté à nos conférences régionales des entraîneurs qui ont été organisées en collaboration avec les fédérations de tennis continentales respectives et soutenues financièrement par la Solidarité olympique. A Panamá, 136 entraîneurs représentant 14 pays de la région ont participé à la 4^{ème} Conférence des entraîneurs d'Amérique centrale et des Caraïbes. Tennis Europe, conjointement avec la fédération suédoise de tennis, a organisé son symposium annuel des entraîneurs à Stockholm, auquel ont assisté 80 entraîneurs européens représentant 33 pays différents. La 13^{ème} Conférence des entraîneurs d'Asie s'est, de son côté, déroulée la troisième semaine d'octobre à Bangkok (Thaïlande). Quelque 150 entraîneurs venus de 17 pays différents y ont pris part. En Amérique du Sud, près de 300 entraîneurs de dix nationalités différentes sont venus s'informer lors de la 11^{ème} Conférence des entraîneurs d'Amérique du Sud qui s'est tenue à Barranquilla (Colombie). Enfin, environ 70 entraîneurs de 11 pays différents ont pour leur part assisté à la 5^{ème} Conférence des entraîneurs d'Afrique au Caire (Égypte).

En résumé, l'année 2006 a vu plus de 750 entraîneurs de 85 nationalités différentes assister à l'une des conférences régionales organisées par l'ITF, ce qui représente une augmentation de 25 % en termes de participation par rapport à l'année 2004. Ces manifestations bisannuelles offrent aux entraîneurs un forum pour débattre de thèmes spécifiques concernant l'enseignement du tennis dans leur région, avoir accès aux toutes dernières informations scientifiques et pédagogiques appliquées au tennis et se renseigner sur les programmes de l'ITF dont ils peuvent bénéficier, ainsi que leur fédération. Nous aimerions en profiter pour remercier tous les spécialistes qui sont intervenus en tant que conférenciers et espérons pour ceux d'entre vous ayant assisté à une de ces conférences en 2006 que vous avez trouvé utiles les informations qui vous ont été apportées.

Le premier stage de formation Niveau 3 destiné aux entraîneurs européens s'est déroulé en septembre dernier à Valence, en Espagne. Ce stage de 12 jours, qui a été suivi par 9 entraîneurs, a connu un vif succès et tous les participants en sont repartis avec un enthousiasme et un niveau de connaissance accrus.


Au mois d'octobre, la Fédération Internationale de Tennis a ouvert une nouvelle boutique en ligne conçue pour faciliter l'accès à la gamme complète des publications, vêtements, DVD, accessoires et cadeaux produits par l'ITF. La Boutique de l'ITF



Craig Tiley et Craig Morris présentant une communication lors de la 13^{ème} édition de la Conférence des entraîneurs d'Asie à Bangkok (Thaïlande)

(<https://store.itftennis.com>, accessible également depuis la page d'accueil du site de l'ITF à l'adresse www.itftennis.com) offre aux nouveaux clients la possibilité de faire des achats par carte de crédit. De plus, toutes les informations sont disponibles en trois langues : anglais, français et espagnol. Le département Développement/Enseignement de l'ITF propose une sélection d'ouvrages destinés aux entraîneurs de tennis, dont la toute dernière publication de l'ITF intitulée *Tennis Psychology* qui contient plus de 200 exercices pratiques à réaliser sur le court et en dehors, ainsi que les résultats les plus récents de la recherche dans le domaine de la psychologie appliquée au tennis.

Il nous reste à vous souhaiter une lecture agréable du 40^{ème} numéro de *ITF Coaching and Sport Science Review*.



Dave Miley
Directeur exécutif,
Développement du tennis



Miguel Crespo
Chargé de recherche,
Développement du tennis



Patrick McInerney
Assistant de recherche,
Développement du tennis

Sommaire

LA FORMATION À LONG TERME DES ENTRAÎNEURS DE TENNIS Miguel Crespo, Patrick McInerney (ITF) et Machar Reid (AUS)	2
SENSIBILISER LES ENTRAÎNEURS AU SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL Janet Young (AUS)	5
TRAVAILLER AVEC LES SENIORS David Sanz Rivas (ESP)	6
ENTRAÎNER UNE ÉQUIPE Mark Bullock (ITF)	7
INITIATIVE DE L'ITF "LE TENNIS À L'ÉCOLE" EXEMPLES DE COURS DE TENNIS À L'ÉCOLE	8
VARIATIONS DE LA GLYCEMIE ET DES TAUX D'ELECTROLYTES SERIQUES AVEC LA CONSOMMATION D'UNE BOISSON ENERGETIQUE PENDANT DES MATCHES DE TENNIS M. González, J. López, A. Martínez, A. Luque, M. L. Vidal, J. Alemán et J.A. Villegas (ESP)	11
STRUCTURE D'UN ECHAUFFEMENT DE HAUT NIVEAU Carl Petersen (CAN)	12
LE TENNIS EST UN SPORT MENTAL (PREMIÈRE PARTIE) Dietmar Samulski (BRA)	14
NOUVELLE PUBLICATION DE L'ITF	15
CONFÉRENCES RÉGIONALES DES ENTRAÎNEURS ITF 2006	16

La formation à long terme des entraîneurs de tennis

Par Miguel Crespo, Patrick McInerney (Département Développement/Enseignement, ITF) et Machar Reid (Université d'Australie occidentale)

INTRODUCTION

Le tennis est un sport dont le nombre de pratiquants dans le monde a augmenté de manière significative. Les entraîneurs jouent un rôle central dans la formation de ces joueurs à tous les niveaux de pratique. De ce fait, les organisations tennistiques, sportives et éducatives ont intensifié leurs efforts pour offrir aux entraîneurs une formation de meilleure qualité grâce à l'organisation de stages innovants et à la production de ressources pédagogiques de la plus haute qualité possible.

L'objectif principal des programmes de formation des entraîneurs (PFE) est d'améliorer le niveau de compétence des entraîneurs et, par conséquent, de faciliter la formation d'un plus grand nombre de pratiquants et de joueurs de meilleur niveau (USTA, 2006). Les études ont constamment mis en évidence l'influence positive de tels programmes sur la confiance et l'efficacité des entraîneurs (Brachlow & Sullivan, 2006 ; Maleté & Feltz, 2002). D'autre part, l'accès aux conseils d'entraîneurs compétents a toujours été considéré comme un des principaux facteurs contribuant à la formation de sportifs de haut niveau (Ericsson & Charness, 1994).

Les programmes de formation des entraîneurs doivent être organisés à la fois dans un contexte pratique (sur le court et en dehors) et dans un contexte théorique (scientifique et non scientifique) pour donner aux entraîneurs les moyens d'exercer leur profession efficacement et dans le respect de l'éthique. L'enseignement doit avoir un rapport direct avec leurs tâches quotidiennes et les informations doivent toujours être apportées dans l'esprit d'un code de déontologie solide conçu pour protéger la sécurité, le bien-être et les droits de toutes les personnes concernées (AEHESIS, 2006).

À bien des égards, la croissance du tennis mentionnée ci-dessus a coïncidé avec l'intégration accrue et méthodique des sciences du sport. Les projets dans les domaines de l'entraînement et de l'enseignement du tennis qui s'en sont suivis visent à la fois à améliorer les performances des joueurs et à augmenter le nombre de pratiquants (USTA, 2006). Aujourd'hui, l'entraîneur doit donc faire face au défi suivant : se tenir au courant de toutes les évolutions et continuer de perfectionner ses connaissances et compétences professionnelles en suivant des programmes de formation.

Formation axée sur les compétences

Ces derniers temps, un nombre croissant de fédérations ont consacré du temps et des moyens à l'examen de leurs programmes de formation des entraîneurs dans le but de former des entraîneurs plus compétents (Way & O'Leary, 2006). À titre d'exemple, le Canada, l'Australie et certains pays européens, entre autres, sont actuellement en train d'adapter leurs programmes en

adoptant le système de la "formation axée sur les compétences". De son côté, l'ITF, par le biais de son programme de formation des entraîneurs, mis en place par plus de 80 fédérations à travers le monde, montre également la voie à suivre (Crespo, et al., 2005).

La formation axée sur les compétences implique que la formation des entraîneurs est centrée sur les compétences reconnues comme essentielles pour exercer la profession d'entraîneur en général, ainsi que pour occuper les différents postes possibles (entraîneur de joueurs débutants, de joueurs de niveau intermédiaire, de joueurs de niveau confirmé et de joueurs professionnels) en particulier. On peut définir les compétences comme étant la combinaison des techniques (mise en pratique de l'expérience et du savoir - comment faire son travail), des connaissances (faits, sentiments ou expériences connus de l'entraîneur - que faire dans le cadre de son travail) et des attitudes (qualités humaines - ce qui caractérise l'entraîneur) que l'entraîneur doit posséder pour bien faire son travail et répondre ainsi aux besoins du marché et des consommateurs, ainsi qu'aux exigences standard de la profession (Morris, 2006).

Ces compétences sont définies de manière précise et dépendent des différentes activités que l'entraîneur doit effectuer (entraînement, compétition, gestion et organisation), ainsi que des différentes tâches entreprises dans le cadre de chacune de ces activités (planifier, organiser, diriger et évaluer) (AEHESIS, 2006). Dans le cadre de la formation axée sur les compétences, les stages sont structurés en unités de compétences. Pour chacune de ces unités, des critères de performance servent à évaluer les acquis des entraîneurs et à apporter la preuve de leurs compétences. Les compétences de l'entraîneur à l'issue de la formation sont reconnues si des preuves valides, suffisantes et authentiques sont fournies (Morris, 2006).

Développement de l'expertise professionnelle

La tâche laborieuse consistant, dans un premier temps, à essayer d'identifier les compétences requises pour exercer la profession d'entraîneur et, dans un second temps, à structurer les programmes de formation des entraîneurs en respectant les principes de la formation axée sur les compétences, a permis de mettre en évidence que le niveau de savoir-faire des entraîneurs était représenté de manière inexacte dans de nombreux programmes actuels. En effet, l'association directe des niveaux de stage (exemple : 1, 2, 3, etc.) aux postes standard occupés par les entraîneurs (par exemple, niveau 1 = entraîneur de joueurs débutants, niveau 2 = entraîneur de joueurs de niveau intermédiaire/confirmé et niveau 3 = entraîneur de joueurs de haut niveau) implique que les compétences et

connaissances des entraîneurs augmentent par paliers avec le niveau de jeu des joueurs qu'ils entraînent.

Ce raisonnement erroné, précédemment mis en lumière par Roetert et al. (2000), résulte de l'ignorance du fait que les fonctions des entraîneurs évoluent non seulement en fonction du niveau de jeu de leurs joueurs, mais aussi en fonction de leurs objectifs de carrière. Ainsi, certains entraîneurs préféreront exercer des fonctions variées tout au long de leur carrière (par exemple, en travaillant avec des joueurs de différents âges et niveaux), tandis que d'autres choisiront de se spécialiser et de travailler exclusivement avec des joueurs du même niveau. Dans ce dernier cas, les entraîneurs développeront probablement une expertise spécifique pour travailler avec ce groupe de joueurs (AEHESIS, 2006). À ce propos, les études tout comme l'expérience montrent que la plupart des programmes de formation laissent la responsabilité de la formation continue aux entraîneurs eux-mêmes (Crespo et al., 2005a).

L'objet de cet article est par conséquent de réfléchir à un modèle de cheminement de carrière ou de formation à long terme des entraîneurs de tennis, puis d'élaborer un tel modèle. Dans le même esprit que les modèles de formation à long terme des sportifs et des joueurs proposés par divers auteurs (Balyi & Hamilton, 2003 ; Bloom, 1985 ; Côté & Hay, 2002 ; Ericsson & Charness, 1994 ; Monsaas, 1985), nous ferons référence aux résultats d'études pertinentes dans la mesure du possible (AEHESIS, 2006 ; Way & O'Leary, 2006).

L'ENTRAÎNEUR ET LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE SES COMPÉTENCES

Beaucoup de choses ont été écrites sur les qualités qui font un bon entraîneur de tennis (Hassan, 1997 ; Roetert, et al., 2002 ; Stojan, 1997), certaines études allant jusqu'à comparer les comportements des entraîneurs qui ont fait leurs preuves avec ceux des entraîneurs qui n'ont pas connu le succès (Claxton, 1988 ; Crespo, 1995). On trouve également dans la littérature populaire des informations détaillées sur les conseils d'entraîneurs prestigieux et les systèmes d'entraînement mis en place par les plus grandes académies de tennis. En revanche, par comparaison, on en sait beaucoup moins sur la façon dont les entraîneurs développent leurs compétences tout au long de leur carrière.

Comme mentionné plus haut, des chercheurs ont mis au point des modèles de formation à long terme des joueurs qui délimitent les parcours de carrière types des joueurs, en précisant le quand, le pourquoi, le quoi et le comment du développement des compétences. Les travaux de même nature dans le domaine de la formation des entraîneurs ont été rares jusqu'à présent (Côté, 2006 ; Gilbert, et al., 2006 ; Trudel, 2006).

Étapes de la formation des entraîneurs

Way et O'Leary (2006) ont présenté un modèle de parcours professionnel de l'entraîneur faisant intervenir quatre voies distinctes : "sur le terrain de jeu" (le parcours expérimental du sportif), "à l'école" (le parcours scolaire de l'entraîneur), "dans les coulisses" (le parcours expérimental de l'entraîneur) et "au bureau" (développement

du leadership et soutien permanent). De son côté, AEHESIS (2006) a défini quatre fonctions propres à l'exercice du métier d'entraîneur (entraîneur stagiaire ou adjoint, entraîneur à part entière, entraîneur senior ou expert et entraîneur principal) qui sont liées au parcours professionnel de l'entraîneur.

Nous vous présentons dans le Tableau 1 ci-après un modèle de parcours professionnel à long terme pour entraîneurs adapté de ces deux concepts différents, ainsi que du modèle de formation à long terme des sportifs proposé par Balyi et Hamilton (2003).

Fonction principale de l'entraîneur	Intitulé de l'étape	Caractéristiques principales
Entraîneur stagiaire ou adjoint	Bases (étape initiale de la formation)	<p>Période : Pendant toute la durée de la carrière de joueur de l'entraîneur.</p> <p>Compétence clé : En tant que joueur (capacité à jouer un rôle dans son propre entraînement), en tant qu'entraîneur adjoint (capacité à diriger des séances d'entraînement).</p> <p>Connaissances : Principales caractéristiques de la pratique du tennis (règles et règlements, modes d'entraînement et compétition, etc.).</p> <p>Attitudes : Amour du jeu, motivation, bienveillance, enthousiasme et amusement. Désir d'acquérir une connaissance plus profonde du métier d'entraîneur.</p> <p>Commentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> En cas de carrière de joueur limitée ou inexistante, cette étape correspond à toute la période durant laquelle l'entraîneur est impliqué dans le tennis en tant que parent, officiel, fan, etc. Même si beaucoup d'excellents entraîneurs ont été des joueurs d'un assez bon niveau, il n'est pas indispensable d'avoir ou d'avoir eu un bon niveau de jeu pour devenir entraîneur, surtout lorsqu'il s'agit de travailler avec des joueurs débutants (Roetert et al., 2003). Quand cela est possible, à ce stade, les entraîneurs travaillent généralement sous la supervision d'entraîneurs plus expérimentés ou qualifiés.
Entraîneur à part entière	Apprentissage du métier d'entraîneur (étape intermédiaire de la formation)	<p>Période : Durant, vers la fin, ou à l'apogée de la carrière de joueur de l'entraîneur (exemple : capitaine-joueur en coupe Davis).</p> <p>Compétence clé : Capacité à diriger et à planifier des séances d'entraînement pour aider les joueurs à améliorer leur niveau de jeu.</p> <p>Connaissances : Principes généraux de l'exercice du métier d'entraîneur au niveau de jeu qui est celui des joueurs avec lesquels l'entraîneur travaille (sciences du sport, méthodes d'enseignement, etc.).</p> <p>Attitudes : Comme ci-dessus, plus qualités essentielles de leader.</p> <p>Commentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> En cas de carrière de joueur limitée ou inexistante, cette étape correspond aux premières années d'exercice de la profession, période durant laquelle l'entraîneur peut exercer d'autres fonctions telles que celles de parent ou d'officiel. À ce stade, les entraîneurs peuvent travailler sous la supervision d'entraîneurs plus qualifiés ou spécialisés.
Entraîneur senior ou expert	Acquisition du métier d'entraîneur (dernière étape de la formation)	<p>Période : Après un certain nombre d'années passées à entraîner des joueurs de tous niveaux (environ 5 - 10 ans).</p> <p>Compétence clé : Capacité à planifier les périodes d'entraînement et de compétition des joueurs ou leur carrière. Capacité à superviser les entraîneurs dont il a éventuellement la responsabilité.</p> <p>Connaissances : Principes spécifiques de l'exercice du métier d'entraîneur au niveau de jeu qui est celui des joueurs avec lesquels l'entraîneur travaille (sciences du sport, méthodes d'enseignement, etc.).</p> <p>Attitudes : Comme ci-dessus, plus une éthique de travail irréprochable.</p> <p>Commentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> Généralement, à ce stade, l'entraîneur n'est pas supervisé, mais il peut avoir des comptes à rendre à d'autres entraîneurs de l'organisation pour laquelle il travaille. À ce stade, lorsqu'il travaille avec des joueurs de niveau confirmé, l'entraîneur exerce généralement son métier à temps plein. Les entraîneurs travaillant avec des débutants ou des joueurs de niveau intermédiaire peuvent exercer d'autres fonctions parallèlement (exemple : professeur des écoles).
Entraîneur principal	Encadrement d'entraîneurs (innovation)	<p>Période : Après un nombre significatif d'années passées à entraîner des joueurs de tous niveaux (environ 10 ans ou plus).</p> <p>Compétence clé : Capacité à innover dans l'exercice de sa profession (systèmes d'entraînement, programmes/plans de développement, etc.). Capacité à superviser des entraîneurs, des programmes, des structures, etc.</p> <p>Connaissances : Comme ci-dessus, plus connaissance des principes généraux de la profession d'entraîneur et des sciences du sport appliqués cette fois-ci au sport dans son ensemble, et plus uniquement au tennis ; connaissance des principes de la périodisation, etc.</p> <p>Attitudes : Comme ci-dessus, plus qualités solides de leader et rôle de modèle.</p> <p>Commentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> Généralement, à ce stade, l'entraîneur assume l'entière responsabilité des programmes ou des joueurs avec lesquels il travaille. L'expérience et les connaissances inestimables acquises peuvent lui permettre d'encadrer d'autres entraîneurs (conseiller d'autres entraîneurs). Dans certains cas, l'entraîneur peut assumer de nouvelles fonctions (responsables, dirigeants, officiels, etc.).
Entraîneur émérite	Retraite	<p>Période : Après que l'entraîneur a mis un terme à sa carrière d'entraîneur de façon permanente : souvent, à partir de l'âge de 65 ans !</p> <p>Compétence clé : Capacité à méditer sur son propre parcours professionnel et à réfléchir à la façon dont son expérience peut servir à d'autres entraîneurs.</p> <p>Connaissances : Tous les aspects de l'exercice de la profession d'entraîneur.</p> <p>Attitudes : Comme ci-dessus, plus le désir de partager ses expériences avec les autres.</p> <p>Commentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> Généralement, à ce stade, les entraîneurs peuvent servir de conseillers à des collègues ou à des organisations ou dans le cadre de programmes.

Tableau 1. Formation à long terme des entraîneurs en tennis.

Observations sur les différentes étapes de la formation des entraîneurs

Les étapes présentées ci-dessus doivent être considérées comme étant souples et non comme étant normatives. Le but principal de la formation à long terme des entraîneurs est de leur permettre de posséder les compétences nécessaires aux fonctions qu'ils seront amenés à exercer tout au long de leur carrière. Le modèle est également renforcé par la reconnaissance du fait que les entraîneurs acquièrent ces compétences et développent leur savoir-faire à des rythmes différents (c'est-à-dire en fonction de leur expérience de joueur, de leur parcours scolaire, des offres d'emploi qui se sont présentées à eux et de leur expérience d'entraîneur). D'ailleurs, ces différentes étapes de formation peuvent être accomplies sur la base du volontariat, à temps partiel ou à temps plein, indépendamment des compétences de l'entraîneur. Cependant, en règle générale, les entraîneurs qui s'occupent de joueurs de haut niveau sont le plus souvent des professionnels rémunérés à temps plein, tandis que le bénévolat à temps partiel est plus fréquent parmi les entraîneurs travaillant avec des joueurs débutants. La nature de ces fonctions présente également des différences selon les pays.

Il est intéressant de remarquer que certains joueurs professionnels, après avoir mis un terme à leur carrière de joueur, débutent immédiatement une activité d'entraîneur auprès d'un autre joueur de haut niveau, sans aucune expérience ni aucun diplôme d'entraîneur. À l'inverse, il n'est pas rare que des personnes possédant une expérience de joueur limitée, voire inexistante, entraînent des joueurs débutants (enfants ou adultes) durant toute leur vie professionnelle après avoir suivi, ou non, différents stages de formation.

Le moment où les entraîneurs participent à leur premier stage de formation formelle intervient souvent après le début de leur carrière d'entraîneur, ce qui n'est pas conforme au parcours éducatif classique (Way & O'Leary, 2006). Ainsi, alors que des auteurs comme Bloom (1995) et Côté et Hay (2002) insistent sur la nécessité pour les entraîneurs d'acquérir des connaissances et des qualifications plus pointues dans les dernières étapes de leur formation, la réalité est que, dans le tennis, la majorité des entraîneurs travaillant avec des joueurs de très haut niveau sont d'anciens joueurs n'ayant reçu quasiment aucune formation officielle. À l'inverse, les entraîneurs qui

s'occupent de débutants sont généralement ceux qui participent aux stages de formation. On peut alors en conclure qu'il n'y a pas de rapport direct entre le degré d'expertise des entraîneurs et le niveau de compétence des joueurs qu'ils entraînent, et que les connaissances des entraîneurs n'augmentent pas forcément avec le niveau de jeu de leurs élèves. Cela veut dire que les entraîneurs s'occupant de joueurs débutants ne sont pas moins bien informés que ceux travaillant avec des joueurs de haut niveau ; en revanche, ils possèdent des connaissances de types différents.

Gilbert et al. (2006) ont constaté chez des entraîneurs ayant fait leurs preuves dans diverses disciplines sportives qu'ils ne consacraient que très peu de temps à la formation formelle chaque année. Ces observations renforcent la nécessité de tenir compte du contexte professionnel au moment d'examiner la question de la formation des entraîneurs et de concevoir les programmes de formation.

Par conséquent, dans le cadre de l'éducation et de la formation à long terme des entraîneurs, il est essentiel de respecter les principes centraux suivants :

- Adopter une approche axée sur la relation individu-entraîneur et ne pas traiter tous les entraîneurs de la même façon.
- Placer l'environnement d'apprentissage des entraîneurs dans un cadre conceptuel plus large afin de tenir compte de la diversité des expériences (Côté, 2006).
- Envisager la formation des entraîneurs comme un processus à long terme (30 ans et +).
- Veiller à ce que le rapport entre formation/éducation et expérience soit optimal afin d'améliorer la formation professionnelle et éviter l'apparition du "burnout" chez les entraîneurs.

Conformément à ces principes, la conception des programmes de formation des entraîneurs doit tenir compte des différents types d'apprentissage (permanent, informel, non formel et précédent) et de compétences, en promouvant le principe de l'amélioration continue. Nous pouvons affirmer qu'en règle générale, l'évolution des entraîneurs à travers les différentes étapes de la formation dépend de leurs expériences, de leurs performances professionnelles et de leur éducation.

CONCLUSION

Bon nombre des idées sous-jacentes à la formation à long terme des entraîneurs ne

sont pas nouvelles, mais nous espérons qu'elles conduiront à l'examen des pratiques et des programmes de formation actuels. L'application des modèles de formation présentés dans cet article contribuera à améliorer la qualité, la logique, la transparence et la pertinence des pratiques professionnelles futures, tout en surmontant les barrières linguistiques et culturelles, afin d'améliorer la cohérence des différents programmes de formation des entraîneurs.

Le métier d'entraîneur de tennis est à la fois passionnant et dynamique. D'autres grands sports à l'échelle mondiale ont su jouer un rôle décisif dans l'évolution des programmes de formation des entraîneurs et le tennis se doit aujourd'hui de suivre la même voie.

RÉFÉRENCES

- AEHESIS. (2006). Final Report of the Coaching Group. Document non publié.
- Balyi, J. & Hamilton, A. (2003). Long-term athlete development, trainability and physical preparation of tennis players. In M. Reid, A. Quinn & M. Crespo (Eds.), *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (49-57). London, ITF Ltd.
- Bloom, B. S. (1985) *Developing talent in young people*. New-York, Ballantine.
- Brachlow, M. & Sullivan, P. (2006). Instilling Coaching Confidence through Coach Education Programs in Canada. *Canadian Journal of Sport Science and Coaching*, 1, 1, May.
- Claxton, D. B. (1988). A systematic observation of more and less successful high school tennis coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 7, 302-310.
- Côté, J. (2006). The development of coaching knowledge. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1, 3, September, pp. 217-222(6).
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. In J.M. Silva & Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (2nd ed., pp. 503-519). Boston: Allyn & Bacon.
- Crespo, M. (1995). *Liderazgo en el tenis*. Mémoire de thèse. Université de Valence.
- Crespo, M., Reid, M., & Miley, D. (2005). Tennis coaches education: a worldwide perspective. *ITF Coaching & Sports Science Review*, 35, 11-13.
- Crespo, M., Reid, M., McInerney, P., & Miley, D. (2005a). Tennis coaches education: comparison of tutor-contact hours worldwide. *ITF Coaching & Sports Science Review*, 37, 12-14.
- Ericsson, K. A. & Charness, N. (1994). *Expert Performance*. American Psychologist. Vol. 49, No. 8, 725-747.
- Gilbert, W., Côté, J., & Mallett, C. (2006). *Developmental Paths and Activities of Successful Sport Coaches*. Volume 1, Number 1, March 2006, pp. 69-76(8).
- Hassan, F. (1997). What makes a good coach? *ITF Coaching & Sports Science Review*, 12, 9.
- Malete, L., & Feltz, D. L. (2000). The effect of a coaching education program on coaching efficacy. *The Sport Psychologist*, 14, 410-417.
- Monsaas, J. A. (1985). Learning to be a world-class tennis player. In B. S. Bloom (Ed.), *The development of talent in young people* (pp. 211-269). New York: Ballantine.
- Morris, C. (2006). *Moving forward in 2006. Présentation au groupe de réflexion de l'ITF sur la formation des entraîneurs*, Valence, 6 avril.
- Roetert, E. P., Crespo, M., & Reid, M.M. (2000). Myths of tennis coaching. *ITF Coaching & Sports Science Review*, 26, 9-11.
- Stojan, S. (1997). What makes a good coach indeed? *ITF Coaching & Sports Science Review*, 13, 14-15.
- Trudel, P. (2006). What the Coaching Science Literature has to Say about the Roles of Coaches in the Development of Elite Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, Volume 1, Number 2, June, pp. 127-130 (4).
- USTA (2006). What is coaching education? USTA High Performance. www.playerdevelopment.usta.com
- Way, R. & O'Leary, D. (2006). Long-term coach development concept. *Coaches Plan*, 24-31.



Assister à des conférences joue un rôle important dans la formation à long terme des entraîneurs

Sensibiliser les entraîneurs au syndrome d'épuisement professionnel

Par Janet Young (Psychologue du sport, Australie)

La plupart des entraîneurs savent que le syndrome d'épuisement professionnel (également appelé "burnout") peut toucher les joueurs qui sont surentraînés et manquent de motivation et d'entrain. Mais ont-ils conscience qu'ils peuvent eux aussi être exposés à ce syndrome dans le cadre de l'exécution de leurs propres fonctions professionnelles ? Les études indiquent que les entraîneurs peuvent être sujets à des niveaux élevés d'épuisement professionnel en raison des exigences de leurs fonctions, qui les obligent notamment en permanence à communiquer efficacement avec les joueurs (mais aussi avec les parents et les personnes de l'entourage, etc.) et à les aider à progresser et à s'épanouir dans la pratique du tennis (Duda, et al., 2003). Étant donné que le concept d'épuisement professionnel est souvent méconnu, il est important de comprendre la nature de cet état pour pouvoir le prévenir ou le détecter de manière précoce.

Mythe n°1 : L'épuisement professionnel est une nouvelle excuse invoquée par les entraîneurs pour éviter de travailler

Même si l'épuisement professionnel est un concept relativement nouveau, utilisé pour la première fois par le psychanalyste Herbert Freudenberger en 1974 pour décrire les réponses au stress chez les membres du personnel soignant dans le secteur de la santé mentale, il est le reflet d'une réalité aussi vieille que le monde. Le burnout est un état de fatigue psychologique, physique et/ou émotionnel qui conduit un individu à cesser progressivement, ou parfois soudainement, des activités qui étaient auparavant vécues comme des activités prisées et plaisantes. Il serait évidemment erroné de penser que tous les entraîneurs se servent de l'épuisement professionnel comme d'une excuse pour éviter de travailler. En revanche, cette idée fautive met en évidence le fait que les entraîneurs peuvent être dans l'incapacité de travailler avec toute l'efficacité souhaitée s'ils souffrent de ce syndrome.

Mythe n°2 : Tant que les entraîneurs apprécient leur métier, ils peuvent travailler dur et faire de longues journées et ne jamais avoir à vivre un épuisement professionnel

Aucun entraîneur n'est à l'abri d'un épuisement professionnel. Quel que soit l'intérêt qu'un entraîneur porte à son travail, si celui-ci est continuellement stressant et accompagné de pressions, de conflits ou de frustrations, ce phénomène peut se produire. L'épuisement professionnel n'est pas une réaction à un stress excessif et occasionnel, mais une réponse à un stress chronique et prolongé. Dans ce contexte, l'état de stress survient lorsque les exigences et les défis imposés par une situation sont perçus par l'entraîneur comme dépassant largement les moyens et les capacités dont il dispose pour gérer cette situation au cours d'une période donnée. Aimer son travail n'offre donc aucune protection contre le burnout, même si cela peut constituer un facteur modérateur.

En revanche, l'absence de plaisir ou une diminution du plaisir dans l'exercice de son métier peut tout à fait être interprétée comme le signal d'un danger potentiel !

Mythe n°3 : Les entraîneurs sentent lorsqu'ils sont victimes d'un burnout

La plupart des entraîneurs ne se rendent pas compte qu'ils souffrent d'un épuisement professionnel, même à un stade avancé de l'affection. Bien que les symptômes varient d'une personne à l'autre, un entraîneur victime du syndrome d'épuisement professionnel présentera généralement les symptômes suivants : lassitude, irritabilité et dépression. Souvent, l'exercice de son métier ne lui apporte plus aucun plaisir. Les signes physiques les plus fréquents sont la fatigue, les maux de tête, l'insomnie, des difficultés respiratoires et la perte de poids. Les symptômes comportementaux incluent les accès de colère et de frustration et la perte d'affection pour les autres. Sur le plan cognitif, il peut y avoir une impression de surcharge, un sentiment d'incomplétude et de détresse.

Mythe n°4 : Les entraîneurs forts physiquement et mentalement ont peu de risques d'être sujets à l'épuisement professionnel

Les études montrent que les entraîneurs les plus exposés au syndrome d'épuisement professionnel sont les sur-performants, les perfectionnistes. Il s'agit en général de personnes qui travaillent trop dur, trop longtemps et trop intensément et qui sont souvent obsédées par l'idée de faire leur travail le plus minutieusement possible (Kelley et al., 1999). Même si le fait de posséder certaines capacités mentales et physiques peut permettre de retarder l'apparition du syndrome d'épuisement professionnel et d'en atténuer les effets, ces qualités n'aideront pas l'entraîneur à guérir si celui-ci est incapable de développer et de mettre en œuvre des stratégies de coping appropriées. Nous vous présentons un certain nombre de ces stratégies d'adaptation dans la section suivante.

Mythe n°5 : Les entraîneurs peuvent se remettre d'un épuisement professionnel en prenant quelques jours de repos

Prendre quelques jours de repos peut tout à fait être suffisant pour traiter un burnout modéré. Néanmoins, un traitement plus intensif est indispensable dans la majorité des cas. Les différentes stratégies thérapeutiques possibles nécessitent une approche individualisée. Toutefois, une première étape de prise de conscience est souvent essentielle : elle consiste pour l'entraîneur à analyser de manière constructive ses sentiments et à les exprimer (éventuellement à des collègues ou à des membres de sa famille). Dans ce cas, la probabilité de survenue de l'épuisement professionnel est plus faible ou les effets du syndrome seront moins graves. Outre une prise de conscience du problème, d'autres mesures adaptées à la situation

personnelle et à la personnalité de l'entraîneur doivent être prises. Voici quelques exemples de mesures possibles :

- prendre des vacances,
- changer de travail ou de sport,
- modifier ses horaires de travail,
- procéder à une réévaluation des ses attentes professionnelles,
- redéfinir ses objectifs de performance,
- s'engager à suivre un programme d'exercice,
- apprendre à dire "non" aux demandes exagérées,
- garder de bonnes habitudes alimentaires,
- apprendre à se détendre davantage,
- consulter un professionnel.

Dans le cas d'un épuisement professionnel sévère, il arrive que l'entraîneur ne soit plus jamais capable d'exercer son métier comme avant.

Mythe n°6 : Le syndrome d'épuisement professionnel est toujours lié au travail

Chaque domaine de la vie de l'entraîneur - travail, famille, vie sociale et vie privée - doit être abordé pour évaluer, prévenir et traiter l'épuisement professionnel, dans la mesure où tous ces aspects sont liés et interdépendants. Le stress ressenti dans l'un de ces quatre domaines a un effet cumulatif et peut nuire au bien-être et au bonheur de l'entraîneur. Par conséquent, le stress au travail ne doit pas être examiné séparément des autres aspects de la vie de l'entraîneur.

CONCLUSION

L'épuisement professionnel est une réaction au stress chronique qui se manifeste par un abandon psychologique, émotionnel et/ou physique d'une activité précédemment perçue comme agréable et accomplie avec efficacité. Les entraîneurs sont exposés au syndrome d'épuisement professionnel de la même manière que les sportifs, les dirigeants, les préparateurs physiques et d'autres personnes impliquées dans le sport. À ce titre, ils doivent être vigilants et armés de stratégies d'adaptation pour prévenir et combattre cet état potentiellement fragilisant. Les entraîneurs doivent développer la conscience de soi et être attentifs aux changements intervenant dans leur comportement au travail, ainsi que dans les autres aspects de leur vie. Il est possible de prévenir l'épuisement professionnel, ou tout du moins d'en minimiser les effets, afin de permettre aux entraîneurs de poursuivre et de continuer d'apprécier leur métier pendant de nombreuses années.

RÉFÉRENCES

- Duda, J. L., Balaguer, I., & Crespo, M. (2003). Burnout among tennis coaches. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 11, 30, 11-14.
- Freudenberger, H. (1974). *Burnout: The High Cost of High Achievement*. 2nd Ed. (NY): Doubleday.
- Kelley, B. C., Eklund, R. C. & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 2, 113-131.

Travailler avec les seniors

Par David Sanz Rivas (Directeur du département Formation et recherche de la RFET)

INTRODUCTION

Cette proposition de programme vise à offrir aux seniors la possibilité de pratiquer le tennis comme moyen d'améliorer leur santé. Notre but n'est pas de donner des directives, mais de proposer des orientations générales aux entraîneurs et professionnels du tennis, qui peuvent ensuite profiter de cette occasion pour travailler avec cette catégorie de la population.

Selon nous, les seniors constituent aujourd'hui une catégorie sociale que l'on ne peut plus ignorer en raison de sa croissance liée au vieillissement continu de la population. Dans les pays occidentaux, on observe un vieillissement progressif des populations. L'augmentation de l'espérance de vie et la baisse de la natalité sont les deux principales causes de l'augmentation proportionnelle du nombre des personnes âgées. En Espagne, la proportion des personnes de plus de 65 ans est passée de 3,1 % en 1900 à 11,3 % en 1985 ; elle a ensuite enregistré une nouvelle progression d'environ 5 % entre 1985 et l'année 2000. Il est intéressant de remarquer que tous les seniors, dont la majorité se limite à des activités intérieures, ne vivent pas cette période de repos forcé de la même façon. Dans les faits, les activités entreprises pendant cette période de la vie sont le reflet des expériences personnelles et professionnelles, et de la formation scolaire de chacun.

Le processus de vieillissement touche différents systèmes, notamment le système cardiovasculaire (artériosclérose, augmentation de la tension artérielle), le système respiratoire (diminution de la capacité pulmonaire, bronchite, etc.), le système nerveux et l'appareil locomoteur. Ces deux derniers méritent qu'on leur prête une attention toute particulière en raison de leur impact direct sur l'activité physique. A cet égard, nous pouvons mettre en évidence les points suivants concernant les effets du vieillissement sur l'appareil locomoteur :

- La décalcification du tissu osseux entraîne une plus grande fragilité des os et une plus grande vulnérabilité aux fractures.
- On observe une perte d'élasticité au niveau des articulations.
- On constate la survenue de processus dégénératifs au niveau des articulations (arthrose, atrophie musculaire, douleurs, etc.).
- Quatre-vingt-dix pour cent des personnes âgées de plus de 70 ans se plaignent de douleurs dans les articulations.
- La dégénérescence discale est un processus qui apparaît à l'âge de 60 ans.
- La perte de tissu excède les dépôts graisseux, entraînant ainsi une perte de poids ; par exemple, à l'âge de 20 ans, un individu pesant 70 kg aura un taux de graisse corporelle de 15 %, alors qu'à l'âge de 75 ans, il pèsera 75 kg et son taux de graisse corporelle sera de 30 %.
- Le corps se "tasse" progressivement.

En ce qui concerne le système nerveux, il est important de noter que sa détérioration avec l'âge est tout aussi significative que la dégénérescence de l'appareil locomoteur. La détérioration du système nerveux a une influence directe sur la capacité à fournir un effort physique en raison des facteurs suivants :

- diminution du poids du cerveau,
- légère atrophie du cerveau (réduction des neurones),
- détérioration des réflexes,
- problèmes de coordination, d'équilibre, d'orientation, de langage et, plus généralement, difficultés à répondre immédiatement aux stimuli environnants,
- modifications possibles du comportement en raison de la diminution du flux sanguin dans le cerveau,
- diminution de la capacité d'apprentissage,
- perte de mémoire et accroissement des troubles de la concentration.

Il doit être tenu compte de ces facteurs au moment de la conception d'un programme de tennis méthodique adapté aux seniors.

L'objectif d'un programme de tennis doit être de contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes qui y participent tout en leur donnant la possibilité d'apprendre et de pratiquer une activité sportive. Les bienfaits qui peuvent être attribués à la pratique du tennis, et plus généralement à la pratique d'une activité sportive, sont nombreux. L'exercice physique a notamment pour effet de :

- contribuer à augmenter la résistance cardiaque,
- ralentir l'atrophie musculaire et retarder la diminution de la force, de la puissance et du tonus musculaire,
- retarder l'apparition des troubles posturaux et de l'arthrose,
- prévenir l'ostéoporose,
- aider à combattre les maladies pulmonaires,
- augmenter les capacités vitales,
- améliorer les relations humaines,
- améliorer la santé, renforcer la solidarité, rendre plus heureux,
- améliorer la sociabilité et la capacité à gérer des situations diverses,
- favoriser les performances du système nerveux central, stimuler les réflexes, la coordination et l'équilibre, ainsi que l'autonomie.

Il convient également de prendre en considération le fait que pour pouvoir profiter des bienfaits de la pratique d'activités physiques ou de sports, il est indispensable de savoir comment les pratiquer correctement.

Un programme d'activité physique spécifique destiné aux seniors doit leur permettre d'atteindre les objectifs suivants :

- maintenir l'autonomie physique,

- nouer de nouvelles relations sociales,
- s'amuser dans un environnement ludique propice à la détente physique et au plaisir de l'effort physique,
- apprendre des techniques sportives spécifiques,
- savoir comment jouer au tennis et éventuellement être capable de pratiquer ce sport.

MISE EN ŒUVRE D'UN PROGRAMME DE TENNIS

Le programme de tennis que nous vous proposons a été mis en œuvre avec l'aide d'une municipalité en Espagne en tant que programme annuel destiné aux seniors. Auparavant, aucun programme de tennis n'avait spécifiquement pris en considération cette catégorie de la population. Concernant les activités, il n'existe aucune recommandation spécifique sur les exercices qui doivent être inclus dans un programme de tennis conçu pour les seniors. D'ailleurs, le tennis offre un large éventail de possibilités allant de l'initiation au perfectionnement de la technique.

Nous avons donc décidé de développer un processus d'enseignement et d'apprentissage adapté aux exigences et aux besoins des seniors. L'objectif principal était de contribuer à l'amélioration de la santé de cette catégorie de la population par le biais de la pratique d'une activité de loisir ludique qui, dans le cas présent, se trouvait être le tennis.

Objectifs

D'une manière générale, les objectifs poursuivis par le programme de tennis étaient les suivants :

Objectifs généraux

- Améliorer la santé.
- Augmenter la qualité de vie.
- Freiner la détérioration progressive du corps.
- Améliorer l'état physique général.
- Améliorer l'intégration sociale.
- Améliorer la sociabilité et les aptitudes à la communication.
- Éviter un mode de vie sédentaire.
- Encourager des habitudes saines en matière d'hygiène.
- Pratiquer une activité physique utile, agréable et gratifiante.

Objectifs spécifiques

- Améliorer la fonction nerveuse comme base des processus intellectuels.
- Améliorer les capacités de coordination.
- Apprendre les fondamentaux du tennis.
- Être capable de jouer des échanges.
- Envisager le filet comme un territoire à conquérir.
- Optimiser la capacité à gérer les mouvements, le temps et l'espace.
- Envisager les échanges adversaire-partenaire comme mesure du succès.

Contenu

Le programme était composé de :

1. Jeux de balle.
2. Jeux de raquette.
3. Jeux de balle et jeux de raquette.
4. Exercices pour développer la capacité à jouer des échanges.
5. Exercices pour surmonter des obstacles.
6. Exercices pour gérer ses mouvements, son espace et son temps (et ceux de l'adversaire).

Méthodologie

Indépendamment de la méthode appliquée (production-reproduction), les caractéristiques de la pédagogie utilisée étaient les suivantes :

- Les activités étaient présentées de manière progressive.
- Les participants effectuaient d'abord des exercices familiers avant de passer plus tard à des exercices plus difficiles et moins courants.
- Le niveau de difficulté et de complexité des exercices était progressif.
- Un nombre limité de répétitions était effectué pour les exercices.
- Les exercices étaient variés.
- Les activités étaient réalisées doucement, sans grand effort et sans douleur.
- Une attention particulière était portée à la bonne posture.
- Une attention toute particulière était portée aux changements de posture.
- Du temps était consacré aux corrections, aux commentaires et à l'information des participants.
- Des activités parallèles étaient proposées aux personnes qui ne pouvaient pas effectuer les exercices prescrits.
- Un plan d'entraînement était suivi pour chaque séance.
- L'accent était mis sur le fait d'être authentique, fidèle à soi-même.
- La patience était privilégiée.

Résultats

Afin de résumer les résultats du programme en quelques points principaux, voici ce que nous pouvons dire :

- Les activités ont été bien reçues par les participants.
- Le taux de satisfaction du personnel était élevé.
- Les personnes âgées constituent une catégorie de la population avec laquelle il est extrêmement gratifiant de travailler.
- Les objectifs poursuivis ont été atteints.
- La demande pour des programmes du même type à l'avenir est en augmentation.
- Certains participants ont continué de pratiquer le tennis par leurs propres moyens, sans la présence de l'enseignant, une fois le programme terminé.

Recommandations

Concernant les modifications à apporter, voici les recommandations que nous pouvons formuler suite à notre expérience :

- Réduire la taille du court.
- Diffuser les instructions clairement en utilisant différentes voies de communication si nécessaire (visuelle, sonore, tactile, etc.).
- Être très clair au moment de donner les consignes de sécurité (espace nécessaire, déplacements, exécution, etc.).
- Adapter le matériel (balles, raquettes, hauteur du filet, etc.).
- Utiliser des activités développant la fonction nerveuse comme base biologique des processus intellectuels (observation, mémoire, attention, concentration).
- Prêter attention aux individualités du groupe.
- Entretenir une relation étroite avec l'élève.
- Employer des termes faciles à

comprendre en évitant le jargon technique.

- Faire en sorte que l'aspect récréatif prenne le dessus sur l'aspect "performances".
- Proposer un programme souple qui s'adapte aux besoins de chaque participant.
- Planifier les séances pour garantir le succès du programme.
- Respecter les principes de progression des niveaux de complexité et de difficulté des exercices.
- Utiliser différents outils et équipements pour varier les exercices et les situations.
- Promouvoir le travail avec les autres (par deux, en groupe, etc.).
- Conserver une attitude motivante et encourageante.

CONCLUSION

Lorsqu'on travaille avec des personnes âgées, il est important de se focaliser sur l'amélioration des aspects physiques en général, en prêtant une attention particulière à l'état de santé physique et mentale des participants et en les aidant à envisager la vieillesse comme une nouvelle condition de vie, plutôt que comme une maladie. En proposant aux seniors un programme de tennis, nous pouvons les aider à jouir d'une qualité de vie meilleure.

BIBLIOGRAPHIE

- Alessandrini, E. et Garez, Cl. (1987). Comprendre le tennis. Paris: Amphora.
- Comfort, A. (1996). Una buena edad, la tercera edad. Barcelona: Blume.
- Ferrer de los Rios, A. et Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez. Barcelona: INDE.
- Mourey, A. (1986). Tennis et pédagogie. Paris: Vigot.
- Pont, P. (1994). Tercera edad, actividad física y salud. Barcelona: Paidotribo.
- Rieu, C. et Marchon J.-C. (1996). Mini-tennis, tennis, maxitenis. Paris: Vigot.
- Sanchez Bañuelos, F. (1984). Didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos.
- Scharll, M. (1994). La actividad física en la tercera edad. Barcelona: Paidotribo.
- Zambrana, M. (1985). Deporte para todos. Madrid: Alhambra.
- Zambrana, M. et Rodríguez, J. (1992). Deporte y edad. Madrid: Campomanes.
- Jornadas Informativas sobre Actividades Físicas para la Tercera Edad. (1982). San Sebastián.

Entraîner une équipe

Par Mark Bullock (Responsable du développement du tennis en fauteuil roulant, ITF)

RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR LORS DE LA COUPE DU MONDE PAR ÉQUIPES INVACARE OU LORS D'UNE ÉPREUVE PAR ÉQUIPES SIMILAIRE

Le rôle de l'entraîneur lors de la Coupe du monde par équipes Invacare est un rôle essentiel puisqu'il peut avoir une influence importante sur le résultat de chaque rencontre. Chaque fédération nationale doit sélectionner l'entraîneur en question avec soin en veillant à choisir une personne possédant les compétences requises et une solide expérience dans le domaine du tennis en fauteuil roulant.

Dans certains cas, la fédération peut avoir intérêt à envoyer un second entraîneur. Même si son rôle sera de moindre importance, l'entraîneur adjoint disposera de nombreuses occasions d'apprendre et l'expérience se révélera très bénéfique en termes de formation. Les fédérations ayant des compétiteurs inscrits dans les épreuves

masculines, féminines, "Quad" et juniors pourraient nommer une équipe d'entraîneurs amenés à travailler ensemble dans le but de partager leur expérience et leurs connaissances.

SÉLECTION DE L'ÉQUIPE AVANT LA COMPÉTITION

L'entraîneur de l'équipe doit faire partie du comité de sélection et son avis doit être pris en considération dans la mesure où il est chargé de la direction et de la sélection de l'équipe pendant la compétition. Nombre de fédérations ont mis en place un processus de sélection structuré. C'est une bonne chose car l'entraîneur et les joueurs connaissent alors le processus de sélection et savent ce qu'on attend d'un membre de l'équipe. Étant donné que la Coupe du monde par équipes Invacare comprend à la fois des matches de simple et des matches de double, il convient d'en tenir compte lors de la sélection de

l'équipe. D'autre part, la capacité d'un joueur à contribuer à l'esprit d'équipe et le nombre de joueurs sont également des facteurs dont il faut tenir compte. Les fédérations doivent aussi décider s'il est judicieux de sélectionner trois ou quatre joueurs dans l'équipe. Étant donné que les troisième et quatrième joueurs n'auront peut-être pas l'occasion de jouer, il convient de se demander comment ils peuvent réagir face à cette situation et quel rôle ils peuvent jouer pour l'équipe en dehors du court.

ENTRAÎNEMENT DE L'ÉQUIPE

Il est impératif que l'entraîneur de l'équipe soit impliqué dans l'entraînement des joueurs avant la compétition. L'interaction entraîneur-joueur sur le court lors de la Coupe du monde par équipes Invacare est un aspect extrêmement important. Le joueur et l'entraîneur doivent avoir construit une relation solide avant la compétition pour que

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

LEÇON 29	Thème : ATTRAPER ET LANCER LA BALLE, LA COMPETITION ET LES DEPLACEMENTS
Objectif	Faire en sorte que l'adversaire ait du mal à relancer une balle envoyée dans sa moitié de terrain.
Echauffement	<u>Bloquer la balle sur le grillage :</u> Les élèves se regroupent par deux. Un élève laisse tomber la balle et l'autre doit la bloquer contre le mur après le rebond. Essayer de bloquer la balle à différentes hauteurs, etc.
Jeux/Exercices	<u>Se déplacer et frapper :</u> Les élèves se regroupent par deux. Un lanceur et un frappeur. Le lanceur doit envoyer la balle au frappeur en faisant en sorte que celui-ci ait des difficultés à renvoyer la balle dans une zone donnée.
Variantes	Lancer la balle à la main, par-dessus un obstacle, varier la façon de lancer la balle, l'adversaire se sert d'une raquette pour relancer la balle, etc.

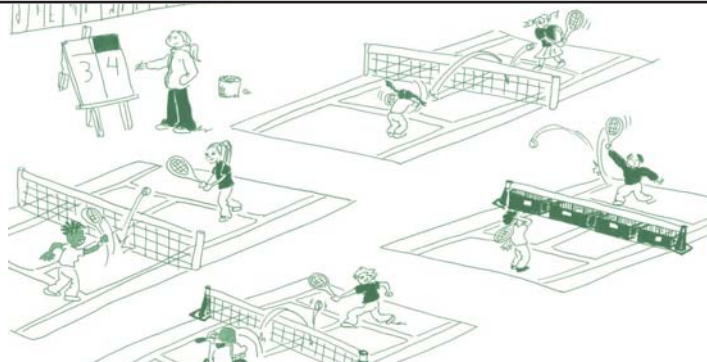


LEÇON 30	Thème : ATTRAPER ET LANCER LA BALLE, LA COMPETITION ET LES DEPLACEMENTS
Objectif	Faire en sorte que l'adversaire ait du mal à relancer une balle envoyée dans sa moitié de terrain.
Echauffement	<u>La fontaine :</u> L'enseignant tend ses bras. Il a une balle dans chaque main. A son signal, il lâche l'une des deux balles. L'élève qui se trouve face à lui doit toucher la balle avec sa raquette avant le deuxième rebond.
Jeux/Exercices	<u>A travers le monde :</u> Les élèves se répartissent en deux groupes. Ils jouent par-dessus le filet ou par-dessus un obstacle. Chaque élève joue un coup, puis va se replacer en fin de queue.
Variantes	Frapper la balle avec la raquette, utiliser 1 ou 2 mains, frapper 1 ou 2 coups, etc.

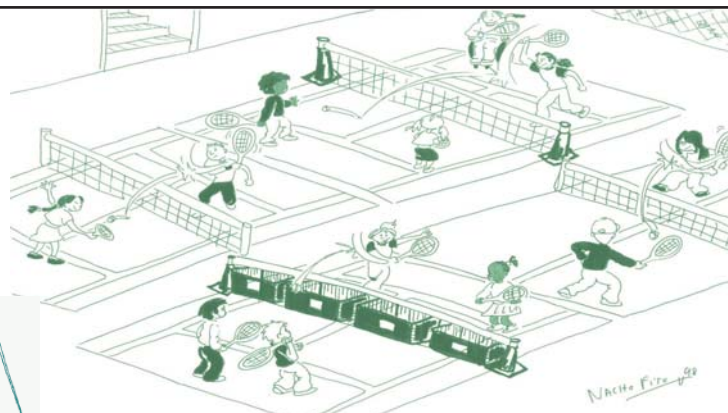


2 COURS D'UNE HEURE POUR LES ENFANTS DE 8-10 ANS

LEÇON 29	Thème : LA COMPÉTITION EN SIMPLE
Objectif	Proposer à l'ensemble des membres du groupe des activités ludiques permettant de développer l'esprit de compétition.
Echauffement	<u>Étirements</u> : S'étirer en levant ses bras le plus haut possible (auto-agrandissement), puis en essayant de toucher le bout de ses pieds. Faire des moulinets avec ses bras (vers l'avant et vers l'arrière), tourner le cou vers la gauche et vers la droite, décrire des cercles avec les poignets, etc.
Jeux/Exercices	<u>Jeu de simple</u> : Les élèves sont répartis dans plusieurs équipes. Une compétition est organisée de façon à ce que chaque joueur dispute plusieurs matches de simple. A la fin de la compétition, on fait le total des points gagnés par chaque équipe.
Variantes	Profiter de cet environnement de compétition pour aborder les points suivants : la concentration, la sportivité, apprendre à savoir accepter les erreurs commises et à donner le meilleur de soi-même, etc.



LEÇON 30	Thème : LA COMPÉTITION EN SIMPLE ET EN DOUBLE
Objectif	Proposer à l'ensemble des membres du groupe des activités ludiques permettant de développer l'esprit de compétition.
Echauffement	<u>Footing et étirements</u> : Petit footing pendant 3 minutes ; debout, faire des moulinets avec ses bras (vers l'avant et vers l'arrière) ; debout, écarter les jambes ; effectuer des rotations du buste, bras maintenus au niveau des épaules ; effectuer des fentes avant (mouvements brusques en avant) de chaque côté à partir de la position d'attente, effectuer une fente avant vers sa gauche avec le pied droit (le pied gauche ne bouge pas), genoux fléchis, puis revenir à la position de départ ; terminer par une fente avant sur sa droite avec le pied gauche.
Jeux/Exercices	<u>Le jeu de simple et de double</u> : Les élèves sont répartis dans plusieurs équipes. Une compétition est organisée de façon à ce que chaque joueur dispute plusieurs matches de simple et de double. A la fin de la compétition, on fait le total des points gagnés par chaque équipe.
Variantes	Profiter de cet environnement de compétition pour aborder les points suivants : la concentration, la sportivité, apprendre à savoir accepter les erreurs commises et à donner le meilleur de soi-même, etc.



leur association porte ses fruits. Par ailleurs, l'entraînement effectué doit tenir compte des spécificités de la compétition en intégrant le travail du double et des matches d'entraînement disputés en présence de l'entraîneur de l'équipe sur le court. Souvent, lors de la Coupe du monde par équipes Invacare, les spectateurs font beaucoup de bruit pour soutenir leur équipe ; c'est pourquoi les joueurs doivent s'entraîner dans une ambiance proche de celle de la compétition sous les applaudissements et les huées des autres membres de l'équipe. Il est également essentiel que l'équipe s'entraîne sur la même surface que celle utilisée pour la compétition.

RENFORCEMENT DE L'ESPRIT D'ÉQUIPE AVANT ET PENDANT LA COMPÉTITION

Renforcer l'esprit d'équipe avant et pendant la compétition est essentiel au succès de l'équipe. L'esprit d'équipe peut se bâtir de diverses façons. Par exemple, les membres de certaines équipes prennent le repas du soir ensemble pendant toute la durée de la compétition. Les joueurs doivent également soutenir leurs coéquipiers en assistant à leurs matches. Cela peut s'avérer compliqué pour les fédérations lorsqu'il y a plusieurs équipes au sein de l'équipe nationale : équipe "Quad", équipe junior, équipe féminine et équipe masculine. Tous les membres de l'équipe doivent comprendre ce qu'on attend d'eux avant que la compétition ne débute et s'engager à respecter ces obligations.

RECONNAISSANCE DU SITE DE COMPÉTITION À L'ARRIVÉE

À l'arrivée sur le site de compétition, l'entraîneur doit se renseigner sur les courts réservés pour les matches et ceux prévus pour l'entraînement, ainsi que sur les modalités de réservation des courts d'entraînement. Il doit en outre vérifier comment fonctionne le système de transport, l'endroit où se trouve l'atelier de réparation et si un service de cordage est disponible sur le site. Certaines de ces tâches peuvent être déléguées à l'entraîneur adjoint ou, s'il n'y a pas de second entraîneur, aux 3^{ème} et 4^{ème} joueurs qui peuvent assumer ce rôle selon la situation.

Mieux l'entraîneur et les membres de l'équipe sont préparés, plus ils auront d'énergie à consacrer à la réalisation des objectifs tennisistiques qu'ils se sont fixés pour la compétition.



L'entraîneur doit bien connaître son joueur pour pouvoir communiquer efficacement avec lui pendant les changements de côté.

RÔLE DE MANAGER D'ÉQUIPE PENDANT LA COMPÉTITION

Les fédérations envoyant une équipe restreinte peuvent recourir à un entraîneur expérimenté comme manager de l'équipe. Elles évitent ainsi d'envoyer un officiel supplémentaire et peuvent par la même occasion réaliser des économies. L'entraîneur peut ensuite faire rapport aux personnes concernées à son retour.

PRÉSENCE AUX RÉUNIONS

L'entraîneur doit assister à toutes les réunions qui sont obligatoires afin de s'assurer que tous les membres de l'équipe sont pleinement informés.

PRÉSENCE AUX CÉRÉMONIES AVEC OU AU NOM DE L'ÉQUIPE

Des cérémonies officielles sont généralement organisées dans le cadre des compétitions. Il peut être préférable que les joueurs se reposent le soir ; par conséquent, l'entraîneur est souvent la personne chargée de représenter son pays lors de ces manifestations.

RÉSERVATION DU TRANSPORT POUR L'ÉQUIPE

L'entraîneur doit se renseigner sur le système de transport afin de s'assurer que l'équipe arrive suffisamment tôt sur le lieu de compétition ou sur le site d'entraînement. Dans certains cas, il y a un service continu de navettes ou des horaires déterminés à l'avance ; dans d'autres cas, il est demandé aux équipes de réserver leur transport. Par conséquent, l'entraîneur doit savoir quel est le système mis en place et connaître le nom de la personne chargée de la réservation des courts, ainsi que ses coordonnées.

ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT PENDANT LA COMPÉTITION

Il est important que l'entraîneur prévoie soigneusement les besoins de l'équipe en matière d'entraînement. Dans les épreuves telles que la Coupe du monde par équipes Invacare, il est possible que l'entraîneur soit confronté à certaines difficultés ou restrictions concernant la programmation des séances d'entraînement. Exemples :

- Les courts d'entraînement sont souvent situés en dehors du site de compétition.
- Le matin de la rencontre les opposant, il arrive que les équipes doivent partager le court utilisé pour les matches immédiatement avant le début de la

rencontre.

- La durée d'entraînement sur le court utilisé pour les matches est parfois limitée à 30 minutes.

SÉLECTION QUOTIDIENNE DE L'ÉQUIPE DURANT LA COMPÉTITION

Pendant la compétition, l'entraîneur est chargé de la sélection de l'équipe pour chaque rencontre. Pour la Coupe du monde par équipes Invacare, cela implique de sélectionner deux joueurs de simple et une équipe de double.

RÔLE SUR LE COURT PENDANT LES MATCHES

Lors des rencontres de la Coupe du monde par équipes Invacare, l'entraîneur est présent sur le court et peut donner des conseils aux joueurs aux changements de côté, notamment à la fin de chaque set. Pour être efficace, l'entraîneur doit bien connaître ses joueurs. Il peut avoir une influence très positive sur un joueur et le mener vers une grande victoire ou, à l'inverse, avoir une influence négative sur lui si les deux ne se comprennent pas bien.

ENCOURAGER LES JOUEURS À UTILISER LEUR TEMPS LIBRE DE MANIÈRE CONSTRUCTIVE

Durant la compétition, il peut y avoir de nombreux temps morts pour les joueurs. Il est essentiel que l'entraîneur crée un environnement où les joueurs peuvent se détendre et utiliser leur temps libre de manière constructive. Il faut encourager les joueurs à avoir des baladeurs MP3, des consoles de jeux, des livres, etc. Même si l'entraîneur peut suggérer certaines activités aux joueurs, il doit néanmoins comprendre que chaque joueur aime se détendre différemment.

FAIRE UN DÉBRIEFING À LA FIN DE LA COMPÉTITION

Pour que des progrès puissent être accomplis dans les compétitions ultérieures, l'entraîneur doit faire un débriefing avec ses collègues entraîneurs et les joueurs. Ce processus doit aborder tous les aspects de la compétition, y compris les points positifs et négatifs concernant :

- la sélection de l'équipe,
- l'esprit d'équipe pendant la compétition,
- les performances individuelles et collectives,
- les performances de l'entraîneur,
- les équipements et services disponibles pendant la compétition et l'organisation de la compétition (hébergement, transport, etc.).

RÉDIGER UN RAPPORT

L'entraîneur doit ensuite rédiger pour sa fédération un rapport reprenant tous les aspects abordés lors du débriefing, tout en exprimant son propre point de vue.

CONCLUSION

Le rôle de l'entraîneur est à la fois complexe et varié et peut impliquer de nombreuses obligations. Pour un entraîneur, la Coupe du monde par équipes Invacare est une formidable occasion d'apprendre et d'interagir avec d'autres entraîneurs. Les ateliers organisés pour les entraîneurs leur donnent la possibilité de parfaire leurs connaissances, mais aussi la possibilité tout aussi importante d'interagir avec des collègues en dehors du court.

Variations de la glycémie et des taux d'électrolytes sériques avec la consommation d'une boisson énergétique pendant des matches de tennis

Par M. González^{1&2}, J. López², A. Martínez², A. Luque², M. L. Vidal³, J. Alemán^{1&4} et J.A. Villegas^{1&4} (1 Ligue de tennis de Murcie. 2 Dépt. Physiologie de l'ex., Univ. catholique. S. Antonio. 3 Hero Espagne. 4 Centre de recherche & d'éval. pour la santé des athlètes.)

INTRODUCTION

Il y a un certain nombre de facteurs que les boissons de l'effort tentent de réguler et/ou de favoriser, à savoir : 1) la réhydratation, 2) l'apport ionique et enfin, 3) l'ingestion de glucides à assimilation rapide. Les objectifs de ces boissons sont par conséquent les suivants : 1) éviter/prévenir la déshydratation pendant l'effort, 2) réduire la perte d'ions (sodium principalement) et enfin, 3) maintenir le taux de glucose dans le sang.

Parmi les facteurs mentionnés ci-dessus, le plus défavorable pour la performance sportive est la déshydratation car elle peut mettre la vie du sportif en danger (Murray, 1992). Le sodium est le principal cation (ion chargé positivement) extracellulaire et il joue le rôle de régulateur de la pression osmotique. Selon Armstrong et al. (1987), un régime alimentaire normal n'apporte pas suffisamment de sodium à la grande majorité des sportifs. La perte de sodium due à la sueur est très faible et varie en fonction du degré d'acclimatation. Cependant, au bout de plusieurs heures d'effort, l'élimination de sodium peut devenir significative et présenter un risque potentiel.

Le potassium est le principal cation intracellulaire. Lors de l'activité physique, son taux augmente dans le plasma et diminue dans l'espace intracellulaire. Brotherhood (1984) a analysé les taux moyens de potassium dans la sueur et a signalé que la sudation ne pouvait pas être une cause de carence en potassium, contrairement aux blessures musculaires lors d'efforts intenses. En revanche, en cas d'accès de sudation intenses et répétés, une carence en potassium due à la sueur pourrait être possible.

Il est bien connu que la fatigue musculaire lors d'efforts intenses et prolongés est provoquée principalement par l'épuisement des réserves glucidiques. En conséquence, la consommation de glucides pendant l'exercice devrait améliorer la performance sportive (Tsintzas & Williams, 1998). Cette amélioration serait due à l'augmentation du glucose circulant et à son oxydation intense lorsque le taux de glycogène musculaire a diminué.

BUT

Le but principal de notre étude est de démontrer que la prise d'une boisson énergétique pendant un match de tennis de 90 minutes permet de maintenir le taux de glucose sanguin et le taux d'électrolytes sériques à des niveaux satisfaisants.

MATERIEL ET METHODE

Echantillon : 5 joueurs de tennis, qui

disputent des compétitions nationales et internationales, âgés de 17 à 21 ans.

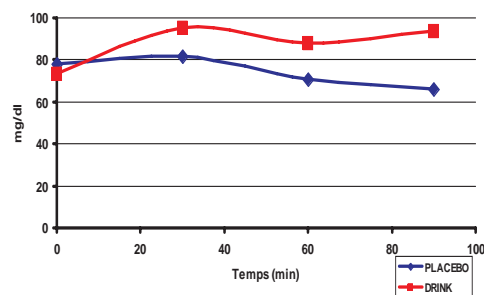
Méthode : Chaque joueur disputait 2 matches non officiels au meilleur des 3 manches, d'une durée maximale de 90 minutes, avec des périodes de repos de 90 secondes lors des changements de côté. Les matches se disputaient sur terre battue avec une semaine d'intervalle entre les séances, dans des conditions ensoleillées et par des températures avoisinant les 21°C. Dans un match, le joueur consommait la boisson de récupération (tableau 1) et dans l'autre, le placebo. Juste avant le début du match, les joueurs devaient ingérer 330 ml, puis ils devaient boire à un rythme de 330 ml toutes les 20 minutes pendant le match. Les doses étaient distribuées équitablement lors des changements de côté (consommation totale : 1 650 ml). La boisson était consommée à une température de 14,0 + 1,3°C. Des échantillons sanguins étaient prélevés (135 microlitres) dans 2 capillaires (35 et 100 microlitres) au niveau du lobe de l'oreille afin d'étudier la lactatémie, les électrolytes sériques (sodium, potassium, chlore et calcium), le pH et la glycémie capillaire. Les prélèvements étaient effectués au tout début du match, puis approximativement aux 30^{ème}, 60^{ème} et 90^{ème} minutes au moment des changements de côté afin de ne pas interrompre le match.

Ingrédients	%
Eau	67,05
Fruits (orange, mandarine, citron)	19,7
Maltodextrine	12,00
Pectine	0,36
Citrate trisodique dihydraté	0,34
Protéine de sérum de lait	0,25
Acide citrique	0,12
Chlorure de sodium	0,06
Vitamine C	0,04
Cyclamate de sodium	0,015
Arôme orange	0,012
Saccharine de sodium	0,0015
Vitamine B1	0,00046
Total (g)	100

Tableau 1. Composition chimique de la boisson énergétique. Elle contient 15 % de glucides, sous forme de fruits (orange, mandarine et citron) et de maltodextrine, une protéine de sérum de lait (0,3 %), de la vitamine C (66 % des AJR), de la vitamine B1 (15 % des AJR), des édulcorants et un arôme.

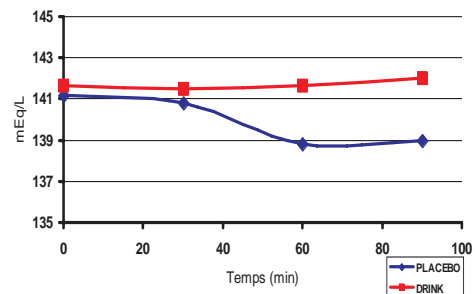
RESULTATS :

• **Glycémie (graphique 1) :** une élévation des taux sériques de glucose a été observée au fil du temps ($p < 0,05$) lorsque les joueurs consommaient la boisson de récupération. En revanche, lorsqu'ils consommaient le placebo, une baisse importante a été constatée ($p < 0,05$). Dans 40 % des essais placebo, les niveaux de glycémie à la fin du match étaient inférieurs aux fourchettes de valeurs physiologiques acceptables. La comparaison des glycémies entre les deux boissons a permis de mettre en évidence des différences importantes ($p < 0,01$) aux minutes 30, 60 et 90.



Graphique 1 : Evolution de la glycémie avec la consommation de différentes boissons (placebo ou boisson de récupération) pendant le match.

• **Natrémie (graphique 2) :** lorsque les joueurs prenaient la boisson de récupération, aucune évolution n'a été observée dans le temps. En revanche, lorsqu'ils ingéraient le placebo, une baisse des taux sériques a été constatée ($p < 0,05$). La comparaison des taux entre les deux boissons a permis de mettre en évidence des différences importantes aux minutes 60 et 90 ($p < 0,03$).



Graphique 2 : Evolution du taux de sodium sérique avec la consommation de différentes boissons (placebo ou boisson de récupération) pendant le match.

• **Potassémie, pH et lactates :** les taux sériques de ces métabolites n'évoluent pas dans le temps, et la comparaison entre les deux boissons ne fait apparaître aucune différence.

DISCUSSION

L'évacuation de la transpiration permet aux joueurs de tennis de réguler la température du corps. Elle s'accompagne d'une perte d'eau et d'électrolytes (sodium essentiellement). Selon Bergeron et d'autres chercheurs (1995), lorsque ces pertes sont importantes, elles peuvent entraîner une fatigue prématurée, une baisse de la performance, ainsi qu'une augmentation du risque de stress thermique. Ces auteurs indiquent par ailleurs qu'il est possible de limiter ces problèmes en consommant des boissons de récupération pendant les matches et les entraînements de tennis. Ils recommandent également la prise de glucides lors d'exercices physiques d'une durée supérieure à une heure.

Dans une autre étude, Bergeron (2003) est arrivé à la conclusion que les pertes de sodium consécutives aux pertes hydriques dues à la sueur lors de matches de tennis disputés dans des conditions chaudes peuvent être la cause la plus fréquente des crampes dont souffrent les joueurs de tennis. Notre travail de recherche a montré que la consommation d'une boisson de récupération pendant un match de tennis permettait de stabiliser les taux sériques de sodium tout en minimisant les pertes dues à la sueur.

En revanche, la littérature scientifique ne justifie pas la présence de potassium dans les boissons de récupération, sauf si l'activité physique dure plus de 3 heures (Murray, 1992 ; Gisolfi & Ducham, 1992). La boisson de notre étude ne contenait qu'une quantité minime de potassium, puisqu'il s'agissait d'un jus de fruits. Nous n'avons observé aucune variation de la kaliémie lorsque notre boisson était consommée, ni aucune différence par rapport au placebo. Nous pouvons donc en conclure que la présence de potassium n'était pas

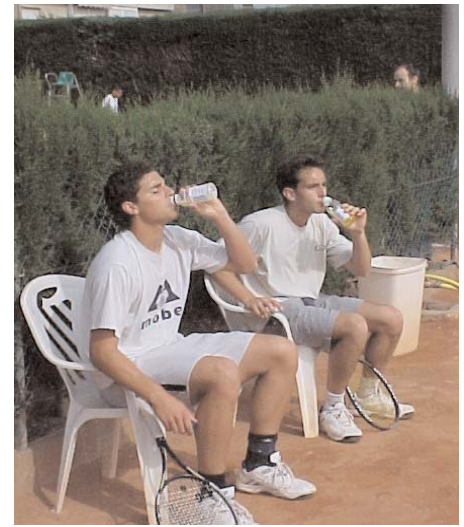
nécessaire pour que les taux sériques restent stables et que la faible quantité de potassium apportée par notre boisson dans le cadre de l'étude n'avait aucune incidence sur les taux. De nombreuses études mettent en évidence un début d'hypoglycémie lors d'entraînements ou de matches chez des joueurs ne consommant pas de boissons de récupération (Ferrauti, et al., 2003). La stabilisation de l'euglycémie dans des matches de plus de 2 heures est indispensable pour améliorer la performance tennistique. En ce qui concerne les matches plus courts, aucune étude pertinente ne prouve que la performance peut être améliorée par la prise de glucides lors de l'effort physique. En revanche, les études montrent bien que la consommation de ces substances pendant l'exercice a un effet positif sur les facteurs véhiculés par le sang. Dans notre étude, non seulement les taux de glucose sérique ne diminuaient pas lorsque les joueurs consommaient la boisson de récupération, mais ils augmentaient. La situation inverse a été observée lorsque le placebo était ingéré, puisqu'une baisse du taux de glucose sanguin a alors été constatée.

CONCLUSIONS

La consommation d'une boisson énergétique avec une teneur suffisante en sodium pendant les matches de tennis contribue non seulement à stabiliser, mais aussi à augmenter la glycémie, évite la baisse de la natrémie et ne modifie pas le niveau de pH, la lactatémie et le taux de potassium sérique.

REFERENCES

- Armstrong, L., Costill, D. & Fink, W. (1987). Change in body water and electrolytes during heat acclimation. Effects of dietary sodium. *Av Sp Env Med.*, 58, 143-148.
- Bergeron, M. F., Armstrong, L.E. & Maresh, C. M. (1995). Fluid and electrolyte losses during tennis in the heat. *Clin Sports Med*, 14 (1), 23-32.



Pendant un match de tennis, la consommation d'une boisson énergétique avec une teneur suffisante en sodium a des effets bénéfiques.

- Bergeron, M. F. (2003). Heat cramps: fluid and electrolyte challenges during tennis in the heat. *J Sci Med Sport*, 6 (1), 19-27.
- Brotherhood, J. (1984). Nutrition and Sports performance. *Sports Med.*, 350-389.
- Ferrauti, A., Pluim B, M., Busch, T. & Weber, K. (2003). Blood glucose and incidence of hypoglycaemia in elite tennis under practice and tournament conditions. *J Sci Med Sport*, 6 (1), 28-39.
- Gisolfi, C. & Ducham, S. (1992). Guidelines for optimal replacement beverages for different athletic events. *Med Sci. Sports Exercise*, 24 (6), 679-687.
- Murray, R (1992). Nutrition for the marathon and other endurance sports: environmental stress and dehydration. *Med. Sci. Sports Exercis.*, 24 (9), 319-323.
- Tsintzas, K. & Williams, C. (1998). Human Muscle Glycogen Metabolism During Exercise. *Sports Med*, 25 (1), 7-20.

Structure d'un échauffement de haut niveau

Par Carl Petersen (Directeur de l'entraînement de haut niveau, City Sports and Physiotherapy Clinics)

Un échauffement dynamique du haut du tronc (torse et épaules) et du bas du tronc (bassin et hanches) est essentiel pour permettre une bonne stabilité et minimiser les risques de blessures. L'échauffement dynamique des muscles est l'activité à privilégier avant de jouer dans la mesure où il permet d'échauffer progressivement les tissus du corps en vue des efforts physiques à fournir sur le court.

La pratique du tennis nécessite la réalisation de mouvements rapides qui sont effectués dans différents plans et sollicitent un grand nombre d'articulations et de muscles en même temps. Échauffer le corps avant de commencer à jouer permet de s'assurer que les muscles sont prêts pour l'effort et peuvent accélérer et décélérer les membres de façon appropriée. Que vous soyez sur le court pour une séance d'entraînement intensif ou simplement pour un match de double amical, vous garderez la condition physique pour jouer si vous suivez les conseils ci-dessous.

ÉCHAUFFEZ-VOUS TOUJOURS POUR JOUER OU VOUS ENTRAÎNER ET NON L'INVERSE

L'absence totale de protocole d'échauffement avant de jouer est l'un des principaux facteurs contribuant à la survenue de blessures chez le joueur de club (Petersen, 2006). C'est la raison pour laquelle un échauffement général, quel qu'il soit, doit être effectué avant de frapper ne serait-ce qu'une seule balle. L'échauffement lent, mais méthodique, des tissus du corps permet de prévenir les blessures susceptibles d'être provoquées par un effort trop intense, trop brusque et trop précoce lorsque les muscles et les articulations sont encore froids. Commencez par effectuer un footing léger autour du court, puis ajoutez quelques pas croisés et chassés.

ÉCHAUFFEMENT DU BAS DU TRONC (BAS DU DOS, HANCHES) & DES JAMBES

Tout en effectuant votre footing autour du court, intégrez quelques montées de genoux et talons-fesses, un peu de skipping, des pas croisés et des pas chassés pour améliorer la

coordination et comme complément à votre séance d'échauffement. Tenez-vous bien droit et faites travailler vos muscles posturaux à une intensité faible à modérée lorsque vous effectuez ces exercices. Essayez de réaliser chaque exercice sur 5 à 10 mètres, 2 à 4 fois.

ÉCHAUFFEMENT DU HAUT DU TRONC & DES ÉPAULES

Un bon échauffement permet de préparer les muscles qui seront sollicités à l'entraînement. Il permet aussi de préparer les articulations à travailler dans des amplitudes maximales et à assurer leur stabilité pendant les mouvements. Les mouvements spécifiques du tennis contribuent à l'amélioration de la coordination "relaxation-contraction" des principaux muscles moteurs et stabilisateurs des articulations, entraînant ainsi une plus grande efficacité des mouvements et des performances.

Essayez de réaliser 10 répétitions du

mouvement de haussement des épaules, du mouvement de moulinet des bras et du mouvement de rotation "enfilage de l'aiguille". Ces exercices faciliteront une bonne mise en action des séquences musculaires, la stabilisation de la ceinture scapulaire et la lubrification des articulations.

Moulinets de bras

Tenez-vous bien droit, les épaules étant relâchées et baissées. Effectuez 1 à 2 séries de 6 à 10 répétitions de moulinets de bras dans un sens et dans l'autre afin d'échauffer les muscles de la coiffe des rotateurs et de lubrifier l'articulation de l'épaule. Vous pouvez également intégrer un mouvement en forme de 8.

Enfilage de l'aiguille

Debout, jambes écartées de la largeur des épaules et genoux fléchis, penchez le buste en avant et posez une main au-dessus du genou. Maintenant, faites passer l'autre main à travers l'ouverture entre votre bras et votre jambe. Ensuite, faites exécuter au bras et au torse une rotation vers le ciel. Effectuez 1 à 2 séries de 6-10 répétitions de chaque côté pour échauffer les muscles et les articulations de la colonne vertébrale.



Répulsions

Effectuez des répulsions en prenant appui contre un support solide, tel qu'un mur ou une chaise d'arbitre. Faites 2 séries de 6-10 répétitions en variant l'écartement des mains. Essayez différentes positions des mains (position rapprochée, position écartée, écartement moyen) pour localiser le travail sur différents groupes musculaires.

Exercices de l'épaule avec sangle élastique

Pour améliorer le fonctionnement et le contrôle des muscles du haut du tronc (omoplate et épaule), utilisez une sangle élastique et faites les "exercices de l'alphabet" en formant les lettres I, T et W avec vos bras.

Lettre I

Mettez-vous debout près du filet, jambes écartées de la largeur des épaules et genoux légèrement fléchis. Passez une sangle élastique autour d'un point d'ancrage solide et tenez-en les extrémités. Démarrez l'exercice avec les bras tendus, légèrement écartés et en avant, puis tirez la sangle vers le bas jusqu'à ce que les mains se retrouvent le long des cuisses et que votre corps forme la lettre I.

Lettre T

Mettez-vous debout près du filet, jambes écartées de la largeur des épaules et genoux légèrement fléchis. Passez une sangle élastique autour d'un point d'ancrage solide et tenez-en les extrémités. Démarrez l'exercice avec les bras tendus, légèrement écartés et en avant, puis écartez progressivement les deux extrémités de la sangle jusqu'à ce que les mains soient alignées avec le torse et que votre corps forme la lettre T.

Lettre W

Mettez-vous debout près du filet, jambes écartées de la largeur des épaules et genoux légèrement fléchis. Passez une sangle élastique autour d'un point d'ancrage solide et tenez-en les extrémités. Démarrez l'exercice avec les bras légèrement en avant et les coudes repliés le long du corps, puis écartez les deux extrémités de la sangle jusqu'à ce que les mains soient alignées avec les épaules et que votre corps forme la lettre W.



ÉCHAUFFEMENT AXÉ SUR L'ÉQUILIBRE (CHEVILLES, GENOUX & HANCHES)

En vous tenant au filet ou au grillage du court, poursuivez l'échauffement du bas du tronc et des membres inférieurs en réalisant des mouvements de balancier d'avant en arrière et latéraux avec les jambes, ainsi que des mouvements en forme de 8. Essayez d'effectuer 5 à 10 répétitions de chaque mouvement.

ÉCHAUFFEMENT AXÉ SUR LA VITESSE

Voici un exemple d'échauffement axé sur la vitesse visant à stimuler le système nerveux central. Courez sur place pendant 6 à 8 secondes à un rythme moyen (à 60 % de la vitesse maximale). Répétez l'exercice 3 fois. Effectuez ensuite 2 à 3 séries du même exercice en accélérant le rythme de course jusqu'à 80 % de la vitesse maximale.

ÉCHAUFFEMENT DES TENDONS

N'oubliez pas non plus d'échauffer vos tendons. Un des meilleurs moyens d'y parvenir est de combiner des bondissements avec des fentes alternées.

Les bondissements doivent être réalisés sur place dans les conditions suivantes :

- 2 séries de 20 sauts à son propre rythme
- 2 séries de 20 sauts le plus rapidement possible (temps de contact au sol le plus bref possible)

Les fentes alternées sont réalisées sur place. Augmentez progressivement la distance des fentes (ne pas aller au-delà d'un angle de 90 degrés) ; veillez à ce que le genou reste dans l'alignement du pied. Essayez d'effectuer 2 à 3 séries de 10 répétitions.

STRETCHING APRÈS AVOIR JOUÉ

Un échauffement dynamique est conseillé avant de jouer. Après avoir joué, il est bon de faire quelques étirements légers pour maintenir la longueur musculaire ou allonger les muscles qui se sont raidis. Une étude récente a montré que les étirements statiques avant l'effort n'empêchaient pas les lésions de surmenage des membres inférieurs, mais qu'en revanche, les étirements supplémentaires effectués après l'entraînement et avant le coucher avaient pour effet de réduire de moitié les blessures (Hartig & Henderson, 1999). Ces types d'étirements ne sont pas agressifs au point de déchirer les fibres musculaires tendues. Maintenez les étirements pendant 15 à 20 secondes au point de tension uniquement (ne jamais aller jusqu'à la sensation de douleur).

Étirement des pectoraux

Mettez-vous debout près d'un mur ou du grillage du court, jambes écartées de la largeur des épaules et genoux légèrement fléchis. Faites reposer un coude contre le grillage (point d'appui situé sous le niveau de l'épaule) et faites avancer l'épaule jusqu'à ressentir un étirement au niveau des muscles pectoraux (poitrine). Faites 2 à 3 étirements de chaque côté en maintenant la position pendant 15 à 20 secondes.

Étirement des avant-bras

Mettez-vous debout, jambes écartées de la largeur des épaules et genoux légèrement fléchis. Tendez le bras à étirer en avant de sorte que le pouce pointe vers le bas en direction du sol. Saisissez votre main sous le poignet à l'aide de votre main libre et appliquez une pression vers le corps afin d'étirer les muscles extenseurs de l'avant-bras. Faites 2 à 3 étirements de chaque côté en maintenant la position pendant 15 à 20 secondes.

Étirement des fessiers en position assise

En position assise, placez une cheville au-dessus du genou de l'autre jambe et penchez-vous en avant jusqu'à ressentir une tension au niveau des muscles fessiers.



Étirement des quadriceps

Mettez-vous debout en vous tenant à quelque chose pour être bien équilibré, puis posez un pied sur une chaise ou un banc derrière vous. Pliez la jambe en appui au sol légèrement jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement au niveau du quadriceps.

SÉANCE DE RETOUR AU CALME & DE RÉCUPÉRATION

Après avoir joué, effectuez une séance de retour au calme progressif pour permettre à l'organisme de retrouver son état de repos et éliminer l'acide lactique et les autres déchets présents dans les muscles. Des travaux de recherche antérieurs semblent indiquer que des exercices aérobie légers effectués à l'issue d'un entraînement anaérobie pourraient favoriser la récupération de force ou de vitesse/puissance en accélérant l'élimination de l'acide lactique (Signorile, 1993). Essayez de faire une marche rapide pendant 15 à 20 minutes, du vélo d'appartement sans résistance ou une séance légère en piscine.

BIBLIOGRAPHIE

- Petersen, C. (2006). Dynamic Warm-Up and Cool-Down Guidelines in C. Petersen and N. Nittinger. Fit to Play™ Tennis - High Performance Training Tips. Racquet Tech Publishing. Vista, California, USA. Page 33.
- Hartig, D. E., & Henderson, J. M. (1999). Increasing hamstring flexibility decreases lower extremity injuries in military basic trainees. Am J Sports Med; 27(2): 173-176.
- Signorile, J. F., Ingalls, C., & Tremblay, L. M. (1993). The effects of active and passive recovery on short-term high intensity power output. Can J Appl Physiol; 18(1): 31-42.

Le tennis est un sport mental (première partie)

Par Dietmar Samulski

(Directeur du Centre d'excellence de la Faculté d'éducation physique à l'Université fédérale de Minas Gerais, Brésil)

"Je pensais à un match important la nuit dernière. Je visualisais comment le match allait se dérouler et cela m'a aidé à trouver le sommeil. J'imaginai un court et je pouvais voir chaque point. Dans mon esprit, je disputais tous les points exactement comme je voulais le faire le jour suivant." (Chris Evert)

Joueurs et experts sont souvent surpris d'apprendre que près de 80 % du temps de jeu est consacré à des activités autres que le simple fait de frapper la balle pour remporter un point. Les changements de côté, les intervalles entre les points et entre les jeux et le temps passé à réfléchir représentent une part considérable du temps de jeu. Cependant, à l'entraînement, les joueurs consacrent rarement 70 ou 80 % du temps à se préparer mentalement.

"L'aspect mental du tennis est très important. J'ai beaucoup travaillé dans ce domaine et les résultats commencent à se faire sentir." (Feliciano López, membre de l'équipe espagnole de coupe Davis)

Le tennis est un sport complexe, qui ne repose pas uniquement sur le talent et le potentiel physique, ainsi que sur les qualités techniques et tactiques, mais également sur les capacités psychologiques, telles que la maîtrise des émotions et la force mentale. L'aspect mental du tennis est si important que Jimmy Connors a dit un jour que, dans les rangs professionnels, le tennis se jouait à 95 % sur le mental.

"Je veux être numéro un à la fin de la saison. Je sais que c'est difficile, mais je me prépare mentalement et je travaille dur pour ça." (Marat Safin)

Lorsque deux joueurs de niveau similaire sur le plan du potentiel et des compétences technico-tactiques s'affrontent, le résultat du match est souvent déterminé par des facteurs psychologiques tels que la confiance en soi, la détermination, la volonté et la concentration.

"Ils finissent tous par se frustrer ; ils rencontrent des difficultés sur le court. C'est un jeu mental. Deux esprits qui s'affrontent." (Marat Safin)

Le travail mental consiste en partie à visualiser, de façon organisée, répétée et consciente, l'exécution de toutes les habiletés motrices, techniques et stratégies dans le but d'améliorer deux choses, à savoir les mouvements et les situations. Par mouvements, nous faisons référence aux habiletés motrices spécifiques qui sont nécessaires pour jouer au tennis (par exemple : le service). Par situations, nous faisons référence aux différentes tactiques et stratégies qui interviennent pendant un match de tennis (par exemple : la montée au filet).

"La nécessité d'accomplir un travail psychologique est primordiale ; en effet, si les joueurs ont fait ce travail à l'entraînement, ils s'en souviendront en match." (Larri Pasos)

Voici quelques idées de "routines mentales" que vous pouvez suivre avant, pendant et après les matches :

1. Avant le match (jeu mental préalable)

- Échauffement mental : visualisez des coups que vous réussissez ou des situations où vous êtes gagnant.
- Élaborez un plan stratégique ("schéma de jeu sur le plan mental") en analysant les forces et les faiblesses de l'adversaire.

2. Pendant le match (jeu mental)

- Observez et analysez le comportement technico-tactique de votre adversaire (ses forces et faiblesses).
- Anticipez les coups, les déplacements et les séquences de jeu de l'adversaire.
- Prenez l'initiative et des décisions rapides et efficaces.
- Concentrez-vous avant chaque service.

3. Après le match (révision mentale)

- Évaluez mentalement le jeu de manière générale : comportement dans certaines situations, stratégies de jeu, contrôle des émotions, etc.
- Évaluez les forces et les faiblesses de l'adversaire.
- Évaluez vos propres forces et faiblesses et élaborez une stratégie pour travailler vos points faibles éventuels.
- Essayer de tirer des conclusions importantes pour l'entraînement des capacités mentales et pour le match suivant dans le but d'optimiser votre réflexion stratégique.

Toutes ces routines mentales peuvent être acquises et perfectionnées par le biais d'un travail mental méthodique effectué à l'aide d'un psychologue du sport et en collaboration avec un préparateur consciencieux.

"Si je ne m'entraîne pas comme je dois le faire, alors je sais que je ne pourrai pas jouer au niveau dont je suis capable." (Ivan Lendl).

PROFIL PSYCHOLOGIQUE D'UN JOUEUR DE TENNIS : CAPACITÉS ET COMPÉTENCES PSYCHOLOGIQUES FONDAMENTALES

Nous savons que le physique, la technique et la tactique sont des aspects essentiels à travailler pour devenir un grand joueur de tennis. Mais n'oublions pas pour autant que l'aspect psychologique doit aussi être travaillé et perfectionné de la même façon.

"Il ne s'agit pas simplement de jouer au tennis ; le côté mental joue aussi un rôle très important. Le tennis ne se résume pas à faire passer la balle au-dessus du filet, à servir ou

à volleyer ; cela va bien au-delà de ça : vous devez vous servir de votre tête." (Marat Safin)
C'est la combinaison de ces facteurs (physique, technico-tactique et mental) et du talent naturel qui fait que l'on devient un joueur de tennis qui a du succès. De la même façon que pour le développement des autres facteurs mentionnés précédemment, la faculté de comprendre et d'acquiescer les qualités mentales varie d'un joueur à l'autre.

Voici quelques-unes des qualités fondamentales qui caractérisent un joueur de tennis qui gagne :

- **Anticipation** : l'anticipation est la faculté de planifier les objectifs, de prévoir les actions (techniques et tactiques), les résultats et les conséquences. Le tennis n'est pas seulement un jeu de réaction, mais surtout un jeu faisant appel à l'anticipation et à l'intelligence. Le joueur doit en effet apprendre à anticiper les gestes, déplacements, coups et séquences de jeu de ses adversaires (en interprétant leur langage du corps). En fonction de cela, le joueur peut également mieux anticiper ses propres actions.

- **Attention** : l'attention est généralement perçue comme un état sélectif, actif, intensif et dirigé de ses propres perceptions. L'objectif principal est de prêter attention aux stimuli pertinents et de refouler toute pensée négative. Au tennis, les stimuli pertinents sont, entre autres, la stratégie de jeu, le placement et les mouvements de l'adversaire, le maintien du contrôle visuel de la balle et les situations dans lesquelles des décisions doivent être prises (par exemple : jeux décisifs). La capacité à rester concentré sur les stimuli pertinents pendant la durée appropriée est une des caractéristiques de l'attention spécifique au tennis.

- **Attitude positive/attitude de vainqueur** : il s'agit d'une caractéristique directement liée à la confiance en soi. Elle repose sur les attentes, les croyances, les pensées et les images positives qui se manifestent à travers des comportements positifs (gestes, posture, verbalisation, expression, langage du corps positif, etc.). Un gagnant arrive toujours sur un court de tennis avec une attitude de vainqueur et croit en ses chances de victoire, quelles que soient les circonstances.

- **Confiance en soi** : c'est la conviction d'un joueur qu'il est capable de bien faire les choses, à n'importe quel moment et quelle que soit la situation. Elle se définit par la confiance que le joueur a en son talent, en son potentiel, en ses coups, en sa condition physique, en sa force mentale, en sa détermination, en sa persévérance, etc.

- **Motivation intrinsèque** : c'est la capacité à se motiver et à renforcer positivement son comportement à l'entraînement et pendant les matches et à surmonter les situations difficiles. Il existe différentes méthodes pour se motiver (Samulski, 2002) : 1) les techniques cognitives (motivation par le biais

de processus mentaux tels que la perception, la visualisation et la mémorisation), 2) les techniques motrices (auto-activation par le biais de mouvements, d'exercices et de comportements) et 3) les techniques émotionnelles (auto-stimulation par le biais d'émotions positives telles que le bonheur et le plaisir, le "flow" et la sensation de la victoire).

- **Auto-verbalisation** : c'est la capacité à contrôler son comportement en match par le biais d'instructions verbales ("Allez !"), à rester concentré en se parlant ("Je dois attaquer les points faibles de mon adversaire !"). L'auto-verbalisation remplit deux fonctions : aider à se motiver pendant le match (par exemple : dans une situation difficile) ou à se calmer et à rester calme pendant toute la durée du match.

- **Communication** : la communication est essentielle pour échanger des informations avec son entraîneur et dialoguer efficacement avec son partenaire de double. Les relations interpersonnelles se construisent par le partage d'attitudes, de réflexions, d'objectifs, de stratégies et de comportements. Durant un match de double,

la communication peut être verbale (exemple : instructions verbales et conversations) et non verbale (exemple : gestes, langage du corps et comportement).

- **Concentration** : c'est la capacité à se focaliser sur un objet (balle de tennis, raquette, etc.) ou une action spécifique (service, stratégie d'attaque). Au tennis, le joueur a besoin d'apprendre à se concentrer sur l'instant présent, sur l'action à entreprendre en refoulant tout stimulus externe susceptible de le gêner dans l'exécution de l'action requise (par exemple : l'influence du public ou les conditions climatiques). Cette capacité nécessite trois qualités fondamentales : la faculté de sélectionner le bon stimulus afin de rester concentré sur celui-ci (le stimulus pertinent), la faculté de modifier son attention en fonction de la situation (adaptation) et la faculté de maintenir son attention et sa concentration.

- **Maîtrise de ses émotions** : c'est la faculté psychologique de jouer tout en gardant le contrôle de ses pensées et de ses émotions. Le joueur de tennis doit acquérir des techniques de contrôle de soi pour pouvoir

réguler ses niveaux d'anxiété et de stress en match et garder un bon équilibre émotionnel à tout moment, surtout lorsqu'il faut prendre des décisions importantes. Il doit être capable de gérer efficacement les pressions internes (le fait d'être trop exigeant avec soi-même) et externes (la pression de la victoire pour l'entraîneur, les sponsors, les médias, la famille, etc.).

- **Créativité** : c'est la capacité d'un joueur à exécuter ou à sortir des coups originaux, novateurs et surprenants. Même si certaines de ces caractéristiques peuvent être travaillées, les joueurs exceptionnels tels que Kuerten, Federer et Nadal se distinguent par le fait qu'il sont extrêmement talentueux, la créativité et le sens du jeu faisant partie de leurs traits distinctifs.

BIBLIOGRAPHIE

Samulski, D. (2002). ¿Cómo motivar a los jugadores jóvenes? Libro de Resúmenes del 10th Workshop de la ITF-COSAT para entrenadores sudamericanos. Asunción, Paraguay (p. 59). ITF Ltd, Londres.

(Suite de l'article en 2007)

Nouvelle publication de l'ITF - Tennis Psychology : plus de 200 exercices pratiques et les derniers résultats de la recherche

Le département Développement/Enseignement de l'ITF a le plaisir d'annoncer la parution de l'ouvrage ITF Tennis Psychology. Rédigé par Miguel Crespo, Machar Reid et Ann Quinn, ce livre aborde l'essentiel des questions liées à l'aspect mental du jeu. En s'appuyant à la fois sur les résultats de la recherche en sciences du sport et leur application pratique au tennis, les auteurs nous éclairent sur les implications psychologiques du tennis pour les joueurs, les entraîneurs, les parents et les officiels à tous les niveaux de pratique.

ITF Tennis Psychology offre une analyse détaillée des défis que pose le jeu sur le plan mental. Riche d'informations théoriques et d'exemples pratiques, cette nouvelle publication de l'ITF est le reflet de l'engagement permanent de l'ITF de diffuser auprès des joueurs et entraîneurs du monde entier les toutes dernières informations en matière d'entraînement et d'enseignement du tennis. Le lecteur y trouvera notamment plus de 200 exercices pratiques à réaliser sur le court et en dehors, ainsi que les derniers résultats de la recherche en matière de psychologie appliquée au tennis.

"Il est bien possible que j'utilise certains des exercices mentaux contenus dans le livre !"

Marat Safin, ancien numéro 1 mondial, vainqueur de l'Open d'Australie, de l'US Open et de la coupe Davis à deux reprises.

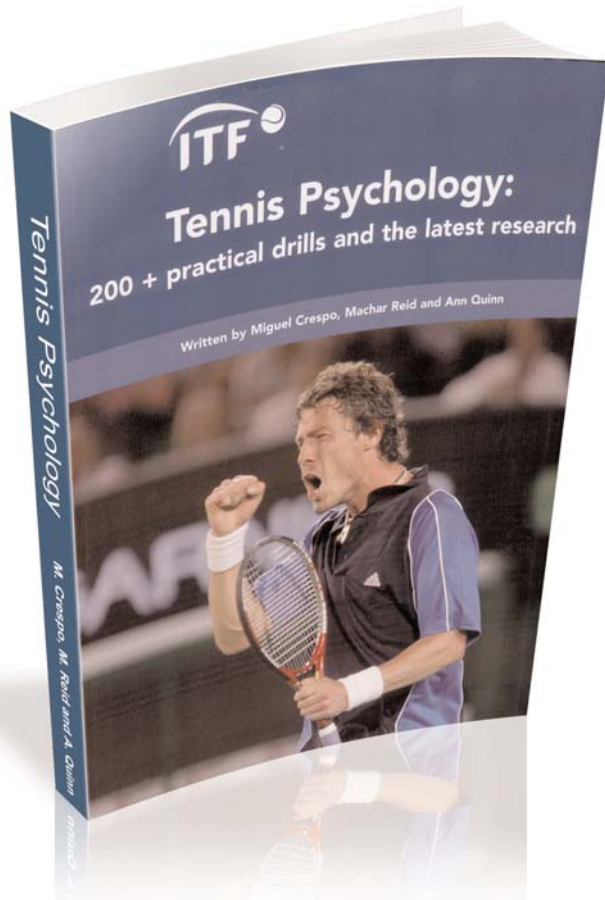
"Les auteurs apportent un nouvel éclairage sur la question complexe de la psychologie en tennis... un ouvrage à lire absolument par tous les joueurs et entraîneurs."

Craig Tiley, Responsable de la formation des joueurs, Tennis Australia.

"Les auteurs du livre parviennent parfaitement à aborder tous les principaux aspects de la psychologie du tennis en intégrant les dernières découvertes de la recherche dans ce domaine. Les points clés, ainsi que des conseils aux entraîneurs, sont mis en évidence tout au long du texte, de même que des exercices et activités à intégrer aux séances d'entraînement."

Dan Gould, Psychologue du sport.

Pour plus d'informations sur l'achat de ce livre ou de tout autre ouvrage publié par l'ITF sur le thème de la formation des entraîneurs, veuillez visiter la boutique en ligne de l'ITF à l'adresse suivante : <https://store.itftennis.com>



Conférences régionales des entraîneurs ITF 2006

13^{ème} Conférence des entraîneurs d'Asie ITF/SO Bangkok (Thaïlande)



5^{ème} Conférence des entraîneurs d'Afrique ITF/SO Le Caire (Égypte)



4^{ème} Conférence des entraîneurs d'Amérique centrale et des Caraïbes ITF/SO - Panama



11^{ème} Conférence des entraîneurs d'Amérique du Sud ITF/SO - Barranquilla (Colombie)



Stefan Edberg, expert invité : Symposium annuel des entraîneurs Tennis Europe Stockholm (Suède)



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London
Sw15 5XZ
Tél : 44 20 8878 6464 Fax : 44 20 8878 7799
E-mail : itf@itftennis.com
Site web : www.itftennis.com
ISSN: 1812-2302
Traduction : Christophe Lepigeon
Selected photo credits : Paul Zimmer, Ron
Angle, Sergio Carmona.

Comité de rédaction - ITF Coaching and Sport Science Review

Tori Billington (ITF), Hans-Peter Born (DTB), Mark Bullock (ITF), Dr. Miguel Crespo (ITF), Dr. Bruce Elliott (Uni. Western Australia), Dr. Alexander Ferrauti (Uni. Bochum, Allemagne), Dr. Brian Hainline (USTA), Alistair Higham (LTA), Dr. Paul Lubbers (USTA), Dr. Babette Pluim (Fed. Hollandais), PatrickMcInerney (ITF), Dave Miley (ITF), Dr. Ann Quinn (Australie), Dr. E. Paul Roetert (USTA), Machar Reid (Uni. Western Australia), Dr. David Sanz (RFET), Dr. Karl Weber (Uni. Cologne, Allemagne), Dr. Tim Wood (Tennis Australia).