



Editorial

Bienvenue au numéro 31 de *ITF Coaching & Sport Science Review* – le dernier numéro de l'année 2003.

Ce numéro vous parvient au lendemain de la 13^{ème} édition du Colloque international des entraîneurs qui vient couronner le programme de formation des entraîneurs élaboré par l'ITF. Certains d'entre vous auront certainement assisté à cette manifestation, qui s'est tenue à Vilamoura, au Portugal, du 20 au 26 octobre. Elle était organisée en partenariat avec la fédération portugaise de tennis et se déroulait en Europe pour la première fois depuis dix ans. Deux cent quatre-vingt-dix-sept entraîneurs venus de 91 pays du monde entier se sont joints au personnel du département Développement de l'ITF afin de célébrer cet événement de cinq jours. Sur le thème « Les sciences du sport appliquées au tennis de haut niveau », le colloque proposait aux entraîneurs et autres professionnels du tennis un cadre idéal pour apprendre et dialoguer. Les conférenciers qui étaient présents comptent parmi les scientifiques, entraîneurs et formateurs les plus respectés dans le milieu du tennis, et nous aimerions profiter de cette occasion pour les remercier d'avoir contribué à faire de ce colloque un véritable succès.

A la suite de la publication en mai dernier de *ITF Strength and Conditioning for Tennis*, l'ITF a décidé de collaborer avec Bruce Elliott dans le but de publier un nouvel ouvrage intitulé *ITF Biomechanics for Advanced Tennis*. Vous pouvez le commander sur le site Web de l'ITF, dont nous vous rappelons l'adresse : www.itftennis.com. Vous trouverez de plus amples informations sur le contenu de ce livre, ainsi que ses auteurs, à la page 15 de ce numéro.

En 2002, la Commission des entraîneurs de l'ITF a proposé qu'un prix soit décerné à l'Américain Vic Braden pour services rendus à notre sport. Cette récompense lui a été remise à l'occasion de l'Assemblée générale annuelle de l'ITF, qui s'est tenue en septembre dernier à Rio de Janeiro, au Brésil. Nous adressons toutes nos félicitations à M. Braden qui rejoint la liste des entraîneurs d'exception à avoir été salués pour bons et loyaux services rendus au tennis tant à l'échelle nationale qu'internationale.

En publiant *ITF Coaching & Sport Science Review*, notre objectif est de continuer à susciter un débat d'idées salubre entre les entraîneurs. Comme toujours, n'hésitez pas à nous faire part de vos réactions sur les articles publiés dans la revue. D'autre part, si vous êtes en possession d'informations qui, selon vous, pourraient présenter un intérêt pour nos lecteurs, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir les porter à notre attention en vue d'une éventuelle publication. Enfin, nous aimerions vous rappeler à tous que vous pouvez consulter *ITF Coaching Sport & Science Review* dans la section « Coaches News » du site Web de l'ITF (www.itftennis.com).

Nous vous souhaitons une lecture agréable du 31^{ème} numéro.



Les conférenciers et participants lors de la 13^{ème} édition du Colloque international des entraîneurs organisé par l'ITF.

Dave Miley
Directeur exécutif, Développement du tennis

Miguel Crespo
Chargé de recherche, Développement

Sommaire

- 2 STRATEGIE AU SERVICE
Howard Brody (USA)
- 3 DIX FAÇONS D'AMELIORER
SES HABITUDES DE SOMMEIL
Babette Pluim (NED), Miguel
Crespo et Machar Reid (ITF)
- 4 PRESENTATION GENERALE
DES CONTRATS SPORTIFS
DANS LE CONTEXTE DU
TENNIS
Nick Jones (Grande-Bretagne)
- 6 PLANIFICATION ET
PERIODISATION DE
L'ENTRAINEMENT POUR
LES JOUEURS DE TENNIS
DE 12 A 14 ANS
Piotr Unierzyski (Pologne)
- 9 MINI-TENNIS:
TENNIS EVOLUTIF, TENNIS
COOLEURS
Olivier Letort (France)
- 12 COMMENT DEVENIR UN
MODELE
E. Paul Roetert (USA), Miguel
Crespo et Machar Reid (ITF)
- 13 ENTRAINEMENT EN CIRCUIT
ADAPTE AU TENNIS
Richard González (Uruguay)
- 14 NOTRE SELECTION DE LIVRES
- 15 NOUVEL OUVRAGE: ITF
BIOMECHANICS FOR
ADVANCED TENNIS

Stratégie au Service

Par Howard Brody (Professeur à la faculté de sciences physiques de l'université de Pennsylvanie)



Les pourcentages de premiers services et de seconds services ainsi que le pourcentage de points gagnés sur ces deux types de mise en jeu doivent être pris en compte afin d'élaborer la stratégie la plus efficace au service pour un joueur.

De nombreux joueurs de tennis de très haut niveau sont capables de frapper leur premier service fort, très fort, voire de véritablement gifler la balle en la frappant le plus violemment possible. Seulement voilà, lorsque vous frappez la balle aussi fort que cela, vous risquez de connaître un petit problème : la balle ne passe pas aussi souvent que vous le souhaiteriez. Ce faible pourcentage de premiers services s'explique par deux phénomènes distincts. Tout d'abord, un geste de frappe violent peut entraîner une perte de contrôle de la raquette, ce qui se traduira par un nombre de fautes plus élevé. Ensuite, et il s'agit de la cause la plus importante, les lois de la physique travaillent contre le serveur à mesure que la vitesse du service est augmentée. En effet, plus la vitesse de balle est élevée, moins les chances de réussir le service sont grandes. Toutefois, pour nuancer mon propos, il faut admettre que lorsqu'un service très puissant passe, la probabilité de remporter le point est plus grande pour le serveur.

Quelle stratégie faut-il adopter ? Quel discours l'entraîneur de tennis doit-il tenir à son joueur ? Faut-il frapper la balle le plus violemment possible ? Assurer sa mise en jeu et passer sa première balle le plus souvent possible ? Frapper la balle fort, mais pas de toutes ses forces ? Doser la puissance de la frappe de façon à réussir 65 % de premiers services ? La réponse n'est pas aussi évidente qu'il y paraît et dépend d'un certain nombre de facteurs.

Supposons que les chances de remporter le

point lorsque la première balle de service est bonne augmentent en même temps que la vitesse de la balle, mais que parallèlement le taux de réussite sur les premiers services diminue – deux hypothèses raisonnables qui sont confirmées par la modélisation des matches. Prenons quelques exemples chiffrés type afin de voir comment les choses se passent. Dans le tableau 1 ci-dessous, la troisième colonne correspond au produit des deux premières colonnes.

Sur la base de constat, il est probable qu'un entraîneur conseillerait de frapper moins fort la première balle de service (qui passerait plus souvent), dans la mesure où cela se traduirait par un pourcentage plus élevé de points remportés sur le premier service. De même, il est très possible qu'un commentateur à la télévision prétende que tout pourcentage de premiers services inférieur à 60 % est un mauvais pourcentage et que le serveur aurait tout intérêt à « retirer quelque chose de son service » pour augmenter son pourcentage. **Pourtant, il peut tout à fait s'agir du mauvais conseil.** En effet, il est possible de frapper le premier service le plus fort possible et de remporter malgré tout un nombre total de points plus élevé, car il y a également une deuxième balle de service qu'il ne faut pas oublier et qui a été totalement ignorée dans le cadre de l'analyse précédente.

Si le serveur est capable de réussir 95 % de ses seconds services et de gagner 55 % des points lorsque cette deuxième balle passe, alors le produit (100 – pourcentage de

premiers services) x 0,95 x 0,55 doit être ajouté aux chiffres obtenus pour les premiers services afin de déterminer le taux de réussite (voir Tableau 2). (Le facteur 100 – pourcentage de premiers services correspond à la part des deuxièmes services).

Dans ce cas, il est intéressant de frapper la première balle plus fort, cette stratégie permettant de remporter un pourcentage plus important de points. Bien entendu, ces chiffres ne sont pas valables pour tous les joueurs (si votre première ne passe jamais lorsque vous frappez la balle le plus fort possible ou si votre deuxième service ne vous rapporte jamais aucun point en raison de sa faiblesse, alors l'autre réponse s'impose), mais dans le cadre des hypothèses formulées pour les tableaux 1 et 2, il est évident que la meilleure stratégie est de frapper très fort la première balle de service.

Cette augmentation des taux de réussite peut paraître très faible (de 67,1 % à 71,1 %), mais elle a un impact non négligeable sur les probabilités de remporter un jeu de service et un impact très important sur les probabilités de ne pas se faire breaké pendant tout un set. Le tableau 3 montre, exclusivement sur la base de statistiques prévisionnelles, l'importance pour le joueur de ces 4 % de points supplémentaires remportés sur le service.

Comme le montre le tableau 3, si le serveur « y va plus doucement » au service dans le but d'élever son pourcentage de premiers services à 65 %, il y a de fortes chances qu'il ne

Tableau 1. Relation entre le pourcentage de premiers services et le pourcentage de points remportés lorsque le premier service passe.

% de premiers services	% de points remportés si la première balle passe	% total de points remportés sur des premiers services
50	90	45
55	85	46.75
60	80	48
65	75	48.75

Tableau 2. Relation entre le pourcentage de points gagnés sur des premiers services et les points remportés sur des deuxièmes services.

% de premiers services	% de points gagnés si la première passe	% de points remportés sur des premiers services	Points remportés sur des seconds services	% total
50	90	45	26.1	71.1
55	85	46.75	23.5	70.3
60	80	48	20.9	68.9
65	75	48.75	18.3	67.1

Tableau 3. L'impact du taux de réussite au service sur les probabilités de remporter six jeux d'affilée.

% de premiers services	% de réussite au service	% de jeux remportés	Probabilité de remporter six jeux à la suite
50	71.1	91.3	58.0
55	70.3	90.4	54.7
60	68.9	88.7	48.7
65	67.1	86.2	41.1

parvienne pas à conserver son service pendant six jeux consécutifs, ce qui est pourtant souvent indispensable pour remporter un set. En revanche, s'il frappe la balle plus fort, et à condition que les hypothèses émises au sujet du second service restent valables, il est pratiquement assuré de tenir sa mise en jeu six fois de suite.

Par conséquent, quel conseil un entraîneur doit-il donner à son joueur ? S'efforcer de

passer un plus grand nombre de premiers services relève du bon sens à condition que cela ne réduise pas la capacité du joueur à remporter le point lorsque sa première balle passe. Cependant, la stratégie consistant à ralentir un peu la vitesse du service uniquement dans le but de passer un plus grand nombre de premières balles n'est peut-être pas le meilleur moyen de remporter un total de points plus élevé. A l'aide de la

modélisation des matches et en appliquant les méthodes illustrées ici, un entraîneur peut optimiser le potentiel de son joueur au service.

Pour plus d'informations sur ce sujet, reportez-vous à : Brody, H., Cross, R. et Lindsey, C. (2002). *The Physics and Technology of Tennis* (pp. 204-205). Racquet Tech Publishing: Solana Beach.

Dix Façons d'Améliorer ses Habitudes de sommeil

Par Babette Plum (conseillère médicale auprès de la Fédération royale néerlandaise de tennis), Miguel Crespo (documentaliste, département Développement de l'ITF) et Machar Reid (documentaliste adjoint, département Développement de l'ITF)

L'être humain a besoin de bien dormir. Le sommeil n'est pas un luxe, mais un besoin. Les joueurs de tennis qui disputent des compétitions ont besoin de profiter au maximum de ces heures d'évasion inconsciente afin de récupérer et d'être prêts et vifs lors des matches, des séances d'entraînement, ainsi que dans la vie de tous les jours. Cela signifie qu'ils doivent apporter à leur organisme, qui doit fonctionner au maximum de ses capacités la plupart du temps, le repos nécessaire.

Le sommeil renouvelle et prépare l'esprit et le corps du joueur de façon à ce qu'ils puissent travailler de manière optimale. Les études ont montré que le sommeil n'est pas un état inactif, bien au contraire. Lorsqu'un individu dort, on observe des variations au niveau du rythme cérébral, des mouvements oculaires, de l'activité musculaire, de la température corporelle, de la respiration et du rythme cardiaque, et même une stimulation génitale. D'autre part, pendant le sommeil, le cerveau régule les fonctions cardiovasculaire, gastro-intestinale et immunitaire. Le sommeil facilite également le stockage et la réorganisation des

informations, ainsi que leur accès, et consolide les souvenirs en favorisant l'activité de la mémoire. D'ailleurs, le cerveau est souvent plus actif à l'état de sommeil qu'à l'état de veille.

Bien que certains joueurs puissent souffrir d'un manque de sommeil, peu savent que cela peut entraver leurs performances à la fois sur le court et en dehors. Ainsi, le manque de sommeil peut avoir des conséquences importantes sur le fonctionnement des organes corporels (dysfonctionnement du cœur, du foie et de la vessie), les dispositions affectives (irritabilité, vivacité sensorielle insuffisante, capacité motrice diminuée, problèmes au niveau de la concentration et de la capacité de réaction), et peut se traduire par une sensation de fatigue et d'épuisement, etc.

L'objet de cet article est de présenter plusieurs méthodes permettant d'améliorer ses habitudes de sommeil dans le but de mener une vie plus saine et d'obtenir de meilleurs résultats sur le court.

1. Essayez d'éviter les stimulants tard le soir

Si vous souhaitez trouver le sommeil rapidement et bien dormir, il est conseillé d'éviter les stimulants tels que la caféine (café, thé, coca-cola, chocolat), la nicotine et l'alcool. Il est également préférable d'éviter les repas riches en protéines ou trop gras qui obligeront votre estomac à travailler plus que d'habitude. Par ailleurs, il n'est pas souhaitable de s'attaquer à une tâche difficile et exigeante juste avant d'aller se coucher, car cela oblige votre esprit à tourner à plein régime.

2. Détendez-vous

Avoir des occupations pendant la journée vous aidera à mieux dormir. Toutefois, l'énergie accumulée au cours de la journée, si elle est excessive, peut se traduire par des difficultés à trouver le sommeil. Certaines techniques de relaxation pratiquées avant d'aller au lit peuvent réduire le niveau de stress. Voici quelques-

unes des techniques que vous pouvez employer : écouter de la musique relaxante, suivre un programme de relaxation musculaire (relaxation progressive en contractant puis en relâchant différents muscles), réaliser des exercices de respiration (respiration abdominale), avoir recours à la visualisation (essayer de se représenter mentalement une chose que l'on aime), etc. Prendre une douche chaude ou un bain tiède, ou lire un bon livre peuvent également vous aider à vous détendre.

3. Sachez reconnaître le moment où vous devez vous allonger pour dormir

Il arrive que certaines personnes s'allongent pour dormir peu de temps après un repas lourd, un très long match ou un événement très intense sur le plan émotionnel. Ces situations ne sont pas favorables à un endormissement rapide. Essayez de proscrire les repas trop riches deux à quatre heures avant le coucher. Mais n'allez pas non plus au lit le ventre vide. Un repas léger le soir peut même s'avérer bénéfique. D'autre part, faire de l'exercice et jouer un peu au tennis vous aidera à mieux dormir à condition que ces activités aient lieu plus de trois heures avant le coucher. Allongez-vous pour dormir uniquement lorsque vous avez vraiment sommeil.

4. Sachez ce qu'il faut faire si vous ne trouvez pas le sommeil

Si vous ne trouvez pas le sommeil dans les 30 minutes qui suivent l'extinction de la lumière, relevez-vous et faites un peu de relaxation. Une autre solution possible consiste à écouter de la musique dans le noir. Essayez de ne pas vous énerver si vous ne parvenez pas à dormir. Cela ne doit pas être une obsession. Les spécialistes indiquent que si les troubles du sommeil se prolongent pendant plus de trois semaines, il est préférable de consulter un médecin. Il faut savoir que 90 % des cas peuvent être résolus. Les somnifères sont généralement à proscrire, surtout la veille d'un match important, en raison du risque de sensation d'ébriété qu'ils peuvent provoquer. Il n'y a aucune raison de s'inquiéter lorsque le jour d'un match important vous n'avez pas dormi aussi bien ou aussi longtemps que d'habitude ; des records ont même été réalisés aux Jeux olympiques après des nuits blanches !



Pour que les joueurs de tennis puissent être à leur maximum jour après jour, le sommeil est indispensable.

Si vous souhaitez prendre un somnifère, par exemple pour combattre les troubles dus au décalage horaire, choisissez-en un dont les effets sont brefs et prenez-le immédiatement avant d'aller vous coucher et non après avoir passé quatre heures à vous tourner et vous retourner dans votre lit.

5. Evitez de trop réfléchir et de trop vous inquiéter au lit. Apprenez à déconnecter.

Lorsque vous êtes allongé dans votre lit, essayez d'oublier vos soucis et de vous concentrer sur des pensées agréables qui vous aideront à vous endormir plus facilement et contribueront à une nuit de sommeil paisible. Les joueurs sont suffisamment occupés pendant la journée avec les entraînements, les matches, les déplacements, l'école, etc. Lorsque vous êtes au lit, c'est le moment de vous reposer, de vous détendre et de profiter de l'instant.

6. Prenez de bonnes habitudes : allez vous coucher et levez-vous à la même heure chaque jour

Si vous allez vous coucher et que vous vous levez à la même heure chaque jour, votre « horloge interne » prendra comme repères vos habitudes pour reconnaître l'heure du lever et l'heure du coucher. C'est le meilleur moyen de donner à votre corps et à votre esprit les heures de repos nécessaires et de bien débiter la journée.

7. Sachez de combien d'heures de sommeil vous avez besoin

Les paramètres généraux varient en fonction de l'âge. Ainsi, un nouveau-né peut dormir entre 13 et 20 heures par jour. Pendant la période allant de un mois à un an, la moyenne s'établit autour de 15 heures par jour. De un an à l'adolescence, la moyenne diminue pour aller de 14 à 8 heures. Au cours de l'adolescence, les jeunes commencent à avoir leur propre rythme de sommeil qui devient personnel à l'âge adulte. Si vous sentez que vous avez bien récupéré lorsque vous vous réveillez, cela signifie que vous avez assez dormi.

8. Adoptez une position correcte pour dormir

Evitez de dormir sur le ventre. Cette position est mauvaise non seulement pour votre dos, mais aussi pour votre cou. Essayez de dormir sur le côté, les jambes repliées, avec un coussin entre les genoux.

9. Préparez votre chambre pour un sommeil réparateur

Attachez de l'importance à votre sommeil ! Vous dormirez mieux si votre chambre est silencieuse et aérée et si elle est dans l'obscurité. La température idéale pour dormir est de 18° C. S'il est difficile de réunir toutes ces conditions, vous pouvez toujours utiliser un cache-œil et des boules Quiès, surtout si votre partenaire est sujet aux ronflements. Il a été prouvé que certaines

odeurs provoquent une sensation profonde de bien-être, comme par exemple l'odeur de lavande ou celle de l'air salé du bord de mer. De même, si vous avez le choix pour la couleur de votre chambre, souvenez-vous simplement que le bleu, le vert et le violet sont des couleurs qui évoquent la sérénité et le calme et peuvent par conséquent favoriser le sommeil.

10. Utilisez le « matériel » adéquat

Il est important de porter un pyjama qui soit confortable et fabriqué dans un tissu doux. Des draps en lin, propres et frais, seront également utiles. Les draps en lin évacuent mieux la chaleur du corps que d'autres tissus, tel que le coton, et la sensation provoquée par leur contact contre la peau est différente. Les couvertures doivent être amples afin de réduire les risques de crampes. Une couverture électrique chauffante peut également constituer une bonne solution, car elle favorise le relâchement musculaire et augmente la température du cerveau. Utilisez-en une avec un minuteur de façon à ce qu'elle s'éteigne une fois que vous avez trouvé le sommeil. Dormez sur un matelas ferme pour éviter les douleurs dans le dos et au niveau du cou. En ce qui concerne l'oreiller, choisissez-en un qui soit bas et moelleux ou procurez-vous un oreiller cervical conçu pour apporter au cou un bon maintien.

Allez, maintenant au lit et dormez bien !

Présentation Générale des Contrats Sportifs dans le Contexte du Tennis

Par Nick Jones (Juriste spécialiste du droit du sport en formation chez Townleys Solicitors et ancien responsable du développement à l'ITF, Grande-Bretagne)

Introduction

La croissance commerciale du sport ces dernières années s'est accompagnée de la nécessité d'une meilleure connaissance des aspects légaux et commerciaux pour toutes les personnes concernées par l'industrie du sport. Selon le Institute for Economic Affairs (Institut britannique pour les affaires économiques), le sport représente désormais près de 3 % du produit national brut du Royaume-Uni (chiffres publiés pour les années 1999/2000). Les contrats sportifs englobent maintenant un large éventail d'activités commerciales et doivent être personnalisés afin de satisfaire aux exigences des marchés nouveaux et existants dans le domaine du tennis. Que vous travailliez pour une fédération nationale cherchant à distribuer les droits télévisés pour la diffusion d'épreuves de tennis, que vous soyez un entraîneur de tennis signant un contrat de travail avec un club ou un joueur négociant un accord de parrainage sportif avec un équipementier ou un fabricant de raquette, il est essentiel que vous sachiez négocier et protéger vos droits et intérêts économiques et que vous ayez une bonne connaissance de vos obligations contractuelles.

Dans le monde du sport, les partenaires

commerciaux sont souvent de grandes entreprises, très au fait des pratiques commerciales ; les instances dirigeantes du tennis doivent faire preuve de la même compétence si elles souhaitent parvenir à des accords équitables. Si vous employez des entraîneurs, que vous êtes un entraîneur national ou que vous occupez un poste administratif au sein d'une organisation évoluant dans le milieu du tennis, il y a fort à parier que vous serez confronté à des questions administratives de nature contractuelle au cours de votre carrière. Dans la majorité des cas, la définition des termes du contrat exige au préalable un travail de préparation, puis fait l'objet de négociations avant que les termes ne soient finalement acceptés et formalisés. L'accord doit de préférence être transformé en un document écrit et signé, plutôt que de rester sous la forme d'un accord oral, car il peut s'avérer très difficile de faire exécuter un contrat si les termes de celui-ci sont vagues ou s'ils ne peuvent pas être constatés convenablement. Etablir un document écrit permet de prouver beaucoup plus facilement l'existence des termes et doit permettre d'aboutir plus aisément à la certitude requise au niveau des termes du contrat.

Clauses contractuelles générales à prendre en considération

A. Qui sont les parties ? Indiquez les noms des personnes ou des sociétés qui sont parties prenantes de l'accord, ainsi que d'autres renseignements, notamment les adresses et, le cas échéant, faites figurer les coordonnées des sociétés. Même si cela peut paraître évident, si un club vous emploie, essayez de savoir si l'employeur est en fait un club (association sans personnalité morale) ou une société. Ceci permettra de dissiper les doutes éventuels concernant l'identité des parties.

B. Définissez les « mots clés » du contrat.

Vous devez définir de façon précise les termes importants, techniques et récurrents. Examinez plus particulièrement les questions telles que les droits et obligations des parties, la durée du contrat et les clauses relatives à la reconduction du contrat et aux conditions de paiement. A titre d'exemple, imaginez un accord de sponsoring type dans le cadre duquel vous êtes obligé de porter les vêtements d'un certain fabricant lorsque vous disputez vos compétitions ou que vous exercez vos activités d'entraîneur en



Dans le cadre de la conclusion ou de la négociation de contrats portant sur des questions telles que la tenue vestimentaire, il est essentiel que les joueurs et entraîneurs prennent conseil auprès de professionnels.

France. Vous devrez considérer l'étendue de l'accord et être sûr de ce que cela signifie. C'est-à-dire que vous devez vous poser les questions suivantes : le contrat porte-t-il exclusivement sur les activités en France ? Le terme « vêtements » doit-il être défini de manière à inclure également les chaussures, les poignets en éponge, les bandeaux, les foulards, les casquettes ainsi que tout futur accessoire de mode ? Qu'entend-on par « territoire » dans le cadre du contrat ? Le terme se rapporte-t-il à la région politique et/ou à la région géographique ? En règle générale, l'étendue territoriale du contrat est définie avec à-propos par rapport au territoire « national » et « international ». *[Examinez le cas où vous représentez une entreprise de confection française et que vous soubaitiez signer avec un joueur ou un entraîneur basé principalement sur l'île de la Réunion : la définition du territoire peut influencer de manière significative sur l'exécutabilité du contrat (l'île de la Réunion est française sur le plan administratif, mais géographiquement elle se situe au large des côtes de l'Afrique orientale). Faites attention par conséquent aux anomalies qui pourraient modifier les définitions contractuelles de manière non intentionnelle ou créer des ambiguïtés].* Essayez d'anticiper les domaines potentiellement problématiques qui pourraient être négligés, ainsi que les matières qui pourraient donner lieu à des litiges ou à la résiliation du contrat. Par conséquent, faites preuve d'un maximum de clarté et de prévoyance lorsque vous définissez les mots utilisés pour structurer les termes d'un contrat.

C. Quelle est l'étendue des « droits » cédés et quelles obligations sont attendues en retour ? Différents types de droits existent à des fins d'exploitation commerciale. Les « droits de diffusion » sont une forme de droits susceptibles de faire l'objet d'une exploitation commerciale, par exemple la retransmission à la télévision d'épreuves de tennis comme la coupe Davis et la Fed

Cup, qui peuvent être vendus et distribués sur différents territoires nationaux et continentaux. Il existe également les « droits de propriété intellectuelle » qui peuvent englober les droits des joueurs, notamment les droits à l'image et les droits de la personnalité, ou les droits de propriété intellectuelle visant à protéger les produits de marque contre la contrefaçon et l'utilisation abusive par d'autres sociétés (par exemple, les propriétaires de marques chercheront à s'assurer de l'utilisation appropriée de leurs logos par les joueurs et entraîneurs qu'ils sponsorisent).

D. La répartition des droits et des obligations en contrepartie est une activité juridique et économique de la plus haute importance pour les entreprises des secteurs du sport et du spectacle. Etudiez attentivement toutes les obligations que vous devrez exécuter ainsi que toutes celles que l'autre ou les autres parties au contrat devront exécuter. Ces types d'activités exigent inmanquablement des contrats commerciaux bien structurés qui permettent d'aboutir à un juste équilibrage des avantages et des obligations entre les différentes parties liées au contrat.

E. Sur quelle durée l'accord doit-il porter ? Les contrats peuvent être d'une durée indéterminée, mais souvent ils prévoient la période à laquelle le contrat se terminera, au moyen notamment d'une clause de préavis invocable par l'une ou l'autre des parties pour mettre fin au contrat. Le contrat peut également inclure des termes dont les effets survivent à l'expiration du contrat, tels que des clauses de non-concurrence visant par exemple à empêcher un entraîneur de tennis de travailler pour un club concurrent dans un périmètre de 15 kilomètres pendant une période allant de 6 à 12 mois à compter de la date d'expiration du contrat. Suivant les faits du dossier (et la juridiction compétente), ces dispositions peuvent être applicables ou ne pas l'être.

F. Montant et type de paiement ? Les méthodes de paiement prévues au contrat peuvent varier énormément d'un contrat à l'autre. Le paiement peut être effectué au moyen d'une ou de plusieurs méthodes, notamment : rémunération sous forme de salaire, taux de commission, versement d'un forfait, paiement anticipé, part des bénéfices, paiement minimum garanti, royalties et avantages en nature. L'usage commercial et/ou les pratiques dans le secteur d'activité concerné détermineront souvent les modes de paiement. Il est conseillé de se renseigner sur les prix du marché afin d'être correctement informé sur le sujet et d'être en position de conclure un contrat juste et satisfaisant. Il est également important d'attribuer à l'une ou l'autre des parties la responsabilité du paiement des taxes.

G. Options de reconduction du contrat. Les contrats commerciaux incluent parfois des options permettant l'extension de la durée du contrat. Une option peut notamment inclure le droit de préemption qui sera par exemple accordé à un entraîneur de tennis pour l'acquisition d'un certain nombre de courts de tennis auprès d'un club au motif qu'il a déjà conclu un contrat de location à long terme dans le but de créer une activité sur ces courts de tennis. Dans le cadre de la création d'une activité professionnelle sur un site dont il n'a pas le contrôle exclusif, cette faculté dont jouit l'entrepreneur/l'entraîneur de tennis peut lui garantir une plus grande sécurité par rapport à son investissement immédiat et lui permettre de devenir le futur propriétaire du site.

H. Les droits des employés. Les droits des personnes employées dans le milieu du sport ont fait l'objet d'une couverture médiatique très importante et, à certains moments, ont même suscité un vif échange de points de vue, un excellent exemple étant la question de l'égalité de rémunération entre les hommes et les femmes dans le tennis professionnel. Mais que dire au sujet des centaines de contrats de travail conclus entre les entraîneurs et les clubs de tennis ? Un entraîneur de tennis proposant ses services à temps plein à un club local peut se voir interdire, du point de vue du droit, l'accès à une autre activité professionnelle, comme par exemple l'accompagnement d'une équipe itinérante pendant six semaines, la participation à des stages de formation ou la poursuite d'autres intérêts commerciaux. L'entraîneur peut avoir intérêt à négocier des périodes au cours de son embauche lors desquelles il pourra entreprendre d'autres activités professionnelles, peut-être pour certaines semaines ou certains mois de l'année. De nombreuses raisons peuvent pousser un entraîneur à vouloir bénéficier d'une certaine souplesse, comme le désir d'augmenter ses revenus ou le souhait de faire un travail varié (peut-être au sein d'une fédération nationale ou régionale) qui lui permettra d'avoir une longue

carrière et lui apportera de la satisfaction, ce qui au final profitera également au club et au sport en général. Mais le club peut aussi exiger que l'entraîneur travaille exclusivement pour lui, en insistant sur le fait qu'il s'agit d'un contrat à temps plein et que le poste offert est un gage de sécurité (d'autre part, à titre d'exemple, le club peut craindre que l'entraîneur ne se blesse ou ne se fatigue dans l'exercice d'autres fonctions). De toute évidence, même si l'entraîneur et le club peuvent être satisfaits de l'accord dès le départ, il est primordial de s'assurer que ce dernier fonctionnera pour les deux parties dans l'avenir. Par conséquent, chaque partie doit examiner attentivement ses droits et obligations dans l'optique de parvenir à un accord acceptable qui reflète au mieux les besoins immédiats et futurs des parties contractantes.

Autres considérations d'ordre contractuel

Lors de la négociation de contrats, il est difficile de prévoir les domaines pouvant être sources de litiges. Néanmoins, les points suivants vous donneront une idée du type de problèmes qui peuvent survenir.

1. Modification et rupture du contrat –

Une ou plusieurs des parties peuvent souhaiter modifier un accord après sa conclusion (par exemple en raison du fait que le pouvoir de négociation est passé d'un camp à l'autre). Lorsqu'une partie contractante n'est pas satisfaite de l'accord passé, elle ne peut pas refuser d'accomplir les obligations qui ont été convenues ou les modifier, car cela reviendrait à rompre le contrat et donnerait à l'autre partie le droit de réclamer des dommages et intérêts et, dans certains cas, la résiliation du contrat. Les deux parties doivent se mettre

d'accord par écrit sur toute modification du contrat, dans la mesure où une partie ne peut pas unilatéralement décider de modifier un contrat. Pour qu'une modification puisse prendre effet, il est donc indispensable que les deux parties l'approuvent.

2. L'abus de pouvoir –

L'abus de pouvoir (c'est-à-dire une pression excessive exercée par une partie sur l'autre) est souvent présumé dans le cadre de contrats concernant des mineurs, par exemple lorsqu'un jeune joueur de tennis signe un contrat avec un club. Les termes définis dans le contrat doivent être « raisonnables ». Le mineur doit pouvoir bénéficier d'un avis indépendant en ce qui concerne les termes convenus dans le contrat. Si aucun avis indépendant n'a été reçu et que les termes du contrat sont déraisonnables, le contrat pourrait être considéré comme inéquitable et jugé comme n'ayant pas force exécutoire par les tribunaux.

3. Malentendus entre les parties lors de la conclusion d'un contrat –

Bien que le droit varie d'un pays à l'autre (les parties doivent consulter des spécialistes du droit qui régit le contrat), voici un bref récapitulatif des conditions requises pour qu'un contrat ait force d'obligation selon la législation anglaise : l'existence d'une « offre » de la part d'une partie, « l'acceptation » de cette offre de la part d'une autre partie, l'existence d'une « contrepartie » transmise entre les parties (c.-à-d. « quelque chose de valeur » qui est transmis entre les parties au regard de la loi) et enfin une intention mutuelle de créer des obligations engageant les parties sur le plan juridique. Il est impératif de prendre connaissance des procédures qui permettent d'établir un

contrat avant d'en négocier et d'en accepter les termes ; sinon, vous penserez peut-être avoir conclu un contrat alors qu'en réalité celui-ci n'aura aucune force d'obligation et inversement. C'est pour cette raison que la rédaction d'un document signé par les parties permet d'éliminer tout malentendu et d'aboutir à une plus grande certitude au niveau des termes du contrat.

Conclusion

Les parties contractantes sont susceptibles d'omettre des clauses fondamentales, peut-être parce qu'elles ne prévoient pas que les circonstances peuvent évoluer (omission par exemple d'une clause de résiliation, ou d'une clause sur le droit applicable et la juridiction compétente). Les contrats mal conçus ou mal rédigés peuvent par conséquent donner facilement lieu à des litiges, même lorsque les parties sont connues pour avoir toujours fait preuve de bonne volonté et s'être comportées de manière équitable l'une envers l'autre. Une connaissance insuffisante des aspects commerciaux et juridiques, une préparation imparfaite ou une attention insuffisante prêtée aux détails de l'accord peuvent également être les causes des sujets de discorde susceptibles de survenir, ce qui peut entraîner des pertes importantes tant sur le plan affectif que financier. Je sais par expérience qu'il est plus pratique et moins onéreux de consulter un expert des questions juridiques avant la signature d'un contrat qu'après l'apparition d'un litige. Enfin, il est également intéressant de remarquer que les contrats sont souvent rédigés en fonction des règles et règlements qui régissent les disciplines sportives. Par conséquent, il est vivement conseillé d'étudier et de comprendre les dispositions réglementaires des instances dirigeantes concernées lors de la conclusion de contrats sportifs.

Planification et Périodisation de l'Entraînement Pour les Joueurs de Tennis de 12 à 14 ans

Par Piotr Unierzyski (Professeur à la faculté d'éducation physique de l'université de Poznan, Pologne)

Il est objectif d'affirmer que tout joueur doit suivre un plan de carrière précis et que tout entraîneur doit respecter un certain nombre de règles pour que le joueur puisse parvenir à un développement optimal. Cependant, nous devons malheureusement constater que l'entraînement de la plupart des jeunes joueurs à travers le monde n'est pas planifié de façon précise. L'entraînement se caractérise généralement par un manque de variété et de progressivité et par l'absence d'objectifs quantifiés en termes de volume de travail. D'autre part, il ne fait l'objet d'aucun document écrit sur la périodisation et ne comprend que très peu d'heures réservées à l'entraînement général ou à la pratique d'autres sports. Lorsqu'il est planifié, il s'agit simplement d'une version condensée de celui proposé pour les joueurs adultes ou professionnels. Cette évolution reflète les mécanismes de pensée de nombreux parents et de certains

entraîneurs qui sont d'avis qu'un joueur doit s'entraîner le plus possible et/ou participer à un maximum d'épreuves afin d'acquérir de l'expérience.

Pour les jeunes joueurs, la période entre l'âge de 12 ans et l'âge de 14 ans est capitale pour leur réussite future dans le tennis. Durant les mois qui précèdent la puberté et ceux qui viennent immédiatement après le commencement de cette période de la vie, un grand nombre de choses peuvent être acquises ou perdues. A cet égard, les entraîneurs expérimentés ont conscience que les enfants ne sont pas des adultes en miniature et que le cercle INFORMATION – FORMULATION D'OBJECTIFS – PLANIFICATION – ACTION ne doit pas être organisé en tant que tel. A l'âge de 11-12 ans, juste avant la puberté, un joueur de tennis doué doit achever l'étape de la **formation de base complète et polyvalente** et entamer l'étape suivante,

celle de **l'entraînement semi-spécialisé**. Cela représente la fin du travail de « type permanent » et le début de la périodisation comme moyen de planification de l'entraînement.

Pendant cette période, le joueur doit faire l'apprentissage de la polyvalence, acquérir de l'expérience, développer ses capacités motrices et mentales et améliorer ses principales compétences spécifiques au tennis. Dans le cadre de ce travail, il doit soit s'entraîner beaucoup, soit disputer un assez grand nombre de matches, dont quelques tournois internationaux. L'objectif ne doit pas être de réaliser le meilleur résultat possible et **la finalité de la planification à cet âge ne doit pas être d'atteindre le sommet de sa forme sportive**. L'entraînement doit davantage être axé sur l'amélioration de tous les facteurs limitant la performance optimale. Il convient de se rappeler que 12 ans est l'âge le plus



La périodisation de l'entraînement, lorsqu'elle est appropriée, constitue un avantage incontestable pour les joueurs âgés de 12 à 14 ans.

favorable pour développer les deux facultés motrices les plus importantes en tennis : l'adresse et la vitesse.

Avant que ne débute la puberté, le joueur doit avoir appris tous les coups les plus difficiles du tennis (c'est-à-dire le lob lifté, la volée liftée, etc.) ; toutefois, il n'est pas nécessaire que ces coups aient été perfectionnés. Un plus grand nombre d'exercices semi-spécifiques et spécifiques doit être utilisé pour continuer à développer les compétences du joueur spécifiques au tennis. Bien que les méthodes de travail doivent être différenciées, une part plus importante du temps d'entraînement peut concerner un travail de « type strict » (c.-à-d. des exercices pratiques). Il ne faut pas oublier qu'il n'est pas nécessaire d'employer des méthodes d'entraînement intensif (comme l'entraînement par intervalles) dans le but d'obtenir des progrès plus rapides. Si ces méthodes interviennent trop tôt dans la formation du joueur, cela risque de limiter leur efficacité potentielle. Il faut également remarquer que les joueurs de cette classe d'âge se développent à des rythmes différents sur le plan biologique. Il est par conséquent impératif que les programmes d'entraînement soient individualisés et ne soient pas de simples « versions réduites » de ceux utilisés pour les professionnels. En résumé, la difficulté inhérente à la périodisation des programmes pour les 12-14 ans est de parvenir à coordonner et planifier le juste équilibre entre l'apprentissage, l'entraînement et la compétition. Néanmoins, la périodisation constitue le seul moyen d'aboutir à ce résultat pour favoriser au maximum les performances futures.

Les principes essentiels de la périodisation pour les joueurs de cet âge sont les suivants :

1. Planifier différents types d'entraînement ;
1. Combiner ces différents types d'entraînement avec des compétitions de façon à acquérir de l'expérience et d'autres compétences pratiques.

Les proportions de ces différents types d'entraînement peuvent varier en fonction du type de cycle (mésocycle ou microcycle), mais pas autant que pour les joueurs professionnels.

Regles Generales :

Préparation physique : l'entraînement doit aller d'un travail d'ordre général vers un travail spécifique au tennis et complexe.

Tennis : partir d'un travail de base pour se rapprocher d'un travail axé sur la compétition (situations fermées, puis situations ouvertes).

Les principaux objectifs pour les joueurs de cet âge doivent être :

- Le développement harmonieux et complet des qualités physiques spécifiques au tennis axé sur les exigences du jeu ;
- La définition des besoins pour les performances futures et le développement des compétences spécifiques au tennis ;

L'acquisition de l'expérience et de qualités spécifiques au tennis en disputant un certain nombre de matches « équilibrés » (50-70 matches en simple et 30-40 matches en double) par an.

Exemple de periodisation avec un joueur de 12 ans

plan annuel : Plan « double » comprenant deux phases de préparation et deux phases de compétition ; **l'objectif n'est pas de parvenir à son pic de forme !** (Pour les joueurs de 13 ans, un seul pic de forme est prévu ; pour les joueurs de 14 ans, en règle générale un ou deux et parfois trois pics sont programmés).

PREMIERE PHASE DE PREPARATION

La tâche : développer des bases solides pour permettre de progresser de manière optimale par la suite. En général, le volume de l'entraînement de base doit représenter entre 50 et 75 % de la durée totale de l'entraînement, tandis que 20 à 40 % du temps doit être consacré à des entraînements/exercices semi-spécifiques et spécifiques au tennis (par exemple, travail physique spécifique au jeu ou travail tactique).

Sous-phases :

- Sous-phase de préparation générale : entraînement général = 70 %, entraînement semi-spécifique = 20 % et exercices de tennis = 20 % ;
- Sous-phase de préparation spécifique : les exercices généraux ne représentent plus que 30 % du temps, le travail semi-spécifique augmente pour représenter 30 % du volume total et le travail spécifique au tennis et les matches

représentent entre 40 et 60 % du temps d'entraînement.

PREMIERE PHASE DE COMPETITION

La tâche : améliorer les compétences spécifiques au tennis (c.-à-d. la technique, la tactique, la préparation mentale, la motivation et le retour d'information pour le travail ultérieur, l'utilisation de nouvelles techniques en compétition, notamment sur les surfaces rapides). Volume : 40 à 60 % de matches, 20 à 30 % de travail sur le court, 30 à 40 % de travail physique. **Le but n'est pas d'atteindre le pic de forme !!!**

DEUXIEME PHASE DE PREPARATION

(les joueurs partent d'un niveau supérieur)
La tâche : développer les qualités physiques et les compétences spécifiques au tennis, continuer de développer les qualités générales.

Sous-phases : I (comprenant des mésocycles de récupération), II et III (travail plus complexe et plus spécifique au jeu que lors des sous-phases I et II. Combiner le travail avec des compétitions régionales et par équipes). Volume : 20 à 25 % de matches, 45 à 50 % de travail général et mise en condition spécifique, 30 % de préparation physique.

DEUXIEME PHASE DE COMPETITION

(phase de compétition principale)

La tâche : développer les compétences spécifiques au tennis et acquérir de l'expérience tout en conservant les bases générales acquises. Plusieurs mésocycles et microcycles différents. Volume : 50 à 60 % de matches, 20 à 40 % d'entraînement tennistique et 20 à 40 % de travail physique.

PHASE DE TRANSITION

La tâche : récupération active (pratique d'autres sports) et prévention des blessures (70-80 %), apprentissage de nouvelles compétences et techniques (20-30 %). En moyenne, la durée totale de toutes ces activités ne doit pas dépasser 12 à 16 heures par semaine.

REUNIR LES CONDITIONS PERMETTANT DE REALISER LA MEILLEURE PERFORMANCE POSSIBLE NE DOIT PAS ETRE L'OBJECTIF RECHERCHE A L'AGE DE 12-14 ANS !

Atteindre le sommet de sa forme sportive ne doit pas être le but de la planification à cet âge. Ce n'est qu'à l'âge de 13 ans que cet objectif doit être réalisé pour la première fois. Cependant, l'objectif doit être « d'atteindre son pic de forme pour apprendre comment atteindre son pic de forme » (et non pas comment gagner). Deux pics de forme par saison peuvent être programmés pour les joueurs de 14 ans talentueux, voire 3 pour les joueurs au talent exceptionnel.

Pour les joueurs de moins de 13 ans, l'objectif des compétitions doit être de tester les techniques et compétences travaillées à l'entraînement. L'entraîneur dispose ainsi des informations qui lui permettront de jauger les progrès du joueur et l'aideront à définir les objectifs et planifier le travail futur. Les tournois doivent être envisagés comme un exercice, un moyen de vérifier les progrès accomplis et une occasion de repérer les joueurs les plus doués.

TABLEAU 1 : EXEMPLE D'UN PLAN SEMESTRIEL POUR UN JOUEUR DE TENNIS DE 12/13 ANS

PHASES, SOUS-PHASES	MESOCYCLES	MICROCYCLES DES EXERCICES	DOSAGE	CONTENU
PREMIERE PHASE DE PREPARATION – DU 28/09 AU 4/01				
SOUS-PHASE DE PREPARATION GENERALE – Du 28/09 au 1/11	MESOCYCLE INITIAL Du 28/09 au 18/10	Trois microcycles préliminaires (8-10 heures/semaine)	G: 70% SS: 20% S: 10% C: 0%	G) constitution de la base d'endurance aérobie (méthode continue, <i>deux-trois blocs/microcycle</i>) et renforcement général (méthode répétitive, <i>deux-trois blocs/microcycle</i>), amélioration de la souplesse, beaucoup de jeux de ballons ; SS) exercices pour développer la coordination, l'adresse et le jeu de jambes (<i>deux blocs dans un microcycle</i>) ; S) exercices pour améliorer la technique de coups choisis (« nouveaux ») (<i>environ deux-trois séances sur le court/semaine</i>) ; C) aucune compétition, ni aucun match d'entraînement.
	PREPARATION GENERALE Du 19/10 au 1/11	Deux microcycles de préparation I (14-16 heures/semaine)	G: 60% SS: 20-30% S: 10-20% C: 0%	G) poursuite du travail de l'endurance aérobie (méthode continue, fartlek <i>deux-trois blocs/microcycle</i>), du travail de musculation (méthode à base de charges modérées, <i>deux-trois blocs/microcycle</i>) et du travail de la vitesse de base (méthode répétitive, <i>deux-trois blocs/microcycle</i>), beaucoup de jeux de ballons ; SS) exercices pour développer la coordination et l'adresse (<i>pendant chaque séance</i>) ; S) poursuite de l'amélioration de la technique de coups choisis (<i>deux-trois blocs/microcycle avec un nombre plus élevé d'exercices visant à travailler les habiletés ouvertes, par exemple des exercices situationnels</i>) ; C) aucune compétition.
SOUS-PHASE DE PREPARATION SPECIFIQUE Du 2/11 au 4/01	PREPARATION SPECIFIQUE Du 2/11 au 29/11	Quatre microcycles de préparation II (12-16 heures/semaine)	G: 30-40% SS: 20-30% S: 30-40% C: 10%	Charges lourdes : G) et SS) introduction du travail de l'endurance anaérobie, développement de la force explosive, de l'adresse et de la vitesse (<i>trois-quatre blocs/microcycle</i>) ; S) formation du style de jeu individuel – entraînements technico-tactiques et tactiques (<i>environ huit heures/semaine</i>) ; C) matches amicaux ou épreuves mineures, locales (<i>deux-trois matches par semaine</i>).
	CONTROL-PREPARATION (POLISHING) 30/11 – 4/1	Deux-trois microcycles de préparation; deux-trois microcycles de compétition (jusqu'à 18 heures/semaine)	G: 25% SS: 25% S: 30-40% C: 15-20%	Charges lourdes et matches ou tournois de « contrôle » : G) et SS) amélioration de la force explosive et de la vitesse (principalement sur le court : <i>environ une heure pendant chaque séance d'entraînement tennistique et deux blocs séparés</i>) ; S) amélioration des schémas de jeu individuels – travail en situation principalement, travail tactique et jeux « simplifiés » (<i>environ 10 heures par semaine</i>) ; C) matches avec sparring-partner et participation à des tournois (parallèlement à l'entraînement) afin de contrôler les progrès réalisés.
PREMIERE PHASE DE COMPETITION – DU 4/01 AU 15/03				
	PREMIER MESOCYCLE DE COMPETITION – Du 4/01 au 14/02 (SIS MICROCYCLES)	QUATRE MICROCYCLES DE COMPETITION (jusqu'à 16-20 heures/semaine) DEUX MICROCYCLES DE RECUPERATION – 12-14 heures/semaine	G & SS: 20% S: 15-30% C: 50-60% G: 30% SS: 20-30% S: 40% C: 0-10%	G) et SS) poursuite de l'amélioration de la coordination spécifique, de l'endurance anaérobie alactique, de la force explosive et de la vitesse ; S) et C) développement continu du style de jeu individuel et du jeu sur surfaces rapides pendant les compétitions et les entraînements. Deux semaines de tournois suivies d'un microcycle de récupération. Minimum de six blocs de travail physique par semaine.
	RECUPERATION ET PREPARATION SPECIFIQUE Du 15/02 au 7/03 (TROIS MICROCYCLES)	1-2 MICROCYCLES DE RECUPERATION (12-14 heures/semaine) 1-2 MICROCYCLES DE PREPARATION SPECIFIQUE (II) (18-20 heures/semaine)	G: 30-40% SS: 20-30% S: 40% C: 0-10% G: 30-40% SS: 20-30% S: 40% C: 0-10%	Lors des microcycles de récupération : G) et SS) compensation des éventuelles lacunes au niveau de la préparation physique ; S) amélioration de compétences techniques choisies ; C) entraînement et jeux simplifiés uniquement. Lors de la préparation spécifique au tennis : G) et SS) amélioration de la coordination spécifique au tennis, de la force explosive, de l'adresse et de la vitesse ; S) et C) amélioration des compétences tactico-techniques, notamment le jeu sur surfaces rapides (c.-à-d. l'utilisation du service, de la volée, du passing-shot, du retour de service dans des situations rencontrées en match).
	DEUXIEME MESOCYCLE DE COMPETITION Du 8/03 au 15/03	DEUX MICROCYCLES DE COMPETITION (jusqu'à 25 heures/semaine)	G & SS: 20% S: 15-30% C: 50-60%	Identique au premier mésocycle de compétition, mais les tâches et les objectifs de l'entraînement peuvent être différents. La condition physique doit être travaillée pratiquement tous les jours.

Abréviations utilisées dans le tableau 1 : G – Exercices d'ordre général (autres disciplines sportives, sports complets, exercices polyvalents) ; SS – Exercices semi-spécifiques [exercices axés sur les exigences spécifiques du tennis « sérieux », en dehors du court (travail de la force avec des médecine-balls) et sur le court (travail de la vitesse et de l'adresse avec des raquettes et des balles)] ; S – Exercices tennistiques spécifiques (exercices sur le court – techniques, tactiques, etc.) et C – Compétitions.

Tennis Évolutif, Tennis Cooleurs

Par Olivier Letort (France)

Le caractère unique de ce sport, qui en assure son succès dans le monde entier, est aussi à l'origine de certaines difficultés.

Demander à des enfants de 8 ou 9 ans, ou bien à des adultes débutants de jouer dans les mêmes conditions que les meilleurs joueurs du monde relève d'une difficulté extrême, sinon de l'impossible.

Or, mener en même temps l'apprentissage et le jeu (la compétition) semble être une nécessité pour rendre la progression tennistique efficace.

Sous l'impulsion de Jean-Pierre Darteville (président de la ligue de Franche-Comté et alors vice président de la FFT en charge de la Direction Technique Nationale), les deux concepts ont été expérimentés puis validés sur le terrain pendant plusieurs années.

Le Tennis Évolutif, concept d'apprentissage.

Le tennis évolutif est aujourd'hui reconnu comme étant une véritable méthode d'apprentissage. Il permet d'apprendre mieux et plus vite, en orientant le joueur vers une pratique plus aisée, plus ludique, plus agréable.

Le concept repose sur quatre principes : Un principe d'apprentissage : **Précision puis Vitesse**

Les travaux de B. Knapp ont montré que « dans l'apprentissage d'une habileté qui nécessite aussi bien la vitesse que la précision (c'est le cas au tennis), qu'il est préférable de limiter la vitesse des mouvements pendant les premiers stades de l'entraînement jusqu'à ce qu'un haut degré de précision soit atteint ; la vitesse est alors graduellement augmentée ».

Il est certain qu'il est plus facile d'accélérer des mouvements précis que de corriger ceux qui sont rapides et imprécis.

Un principe d'organisation de l'espace de jeu : **Largeur**

Des experts dans le domaine de la motricité expliquent que l'œil humain analyse beaucoup plus facilement la vitesse de trajectoire d'un mobile dans le sens droite/gauche que dans le sens avant/arrière. Des expériences de terrain réalisées avec de jeunes enfants ont confirmé que la largeur n'est pas une gêne mais au contraire une dimension leur facilitant l'apprentissage (lecture de balle plus facile, jeu en précision en non en force, tactique de base mise en

évidence, etc).

Un principe de fonctionnement du joueur : **Œil**

Pour jouer au tennis, trois éléments sont indispensables au joueur : la main qui tient la raquette, les jambes qui déplacent, les yeux pour voir la balle. En situation de jeu, l'œil est toujours sollicité en premier (d'autant plus que le niveau s'élève), les jambes enchaînent avec le déplacement et le placement puis la main qui actionne la raquette.

Sans un apprentissage prioritaire des deux premières étapes, le rôle du bras restera caduque pour une pratique efficace.

Un principe technique : **Tiercé**

Le moment fort de l'action se situe lorsque le joueur frappe dans la balle. En tenant compte des lois bio-mécaniques et des réalités anatomiques, la frappe de la balle se fait toujours en avant du

titre, elle doit être en rapport avec la pédagogie mise en avant en Franche-Comté, à savoir le Tennis Évolutif, elle doit être jouable et accessible à tous ;

sportif d'autre part puisqu'elle doit permettre également de dégager l'élite nécessaire à la représentation de notre sport, que ce soit au niveau des clubs, des départements ou de la région.

Un format de compétition unique ne peut remplir pleinement ces deux conditions.

En tenant compte des formats de jeu expérimentés (en France et particulièrement en Franche-Comté puis en Belgique sur 18 mètres) et à l'instar du ski qui propose un choix de pistes de niveaux différents aux pratiquants, le Tennis Cooleurs diversifie les possibilités de jouer au tennis.

Les quatre formats de jeu, avec leur code de couleur, sont les suivants :

Couleur	Difficulté	Balle	Court	Filet	Observations
Tennis VERT	Très facile	En mousse	18 mètres	0,80 m	Balle spécifique pour jouer au tennis.
Tennis BLEU	Facile	Mini-tennis	18 mètres	0,80 m	Les joueurs classés servent à 24 m et les autres choisissent entre 18 et 24.
Tennis ROUGE	Moyen	Cool	24 mètres	0,914 m	
Tennis NOIR	Difficile	Traditionnelle	24	0,914 m	Correspond au tennis traditionnel.

corps. Le « tiercé » consiste à faire sentir au joueur que la balle doit toujours être devant (dans le sens du jeu), que sa raquette est derrière la balle et que son corps (l'énergie) reste en arrière de la balle et de la raquette.

L'apprentissage du mouvement part donc de la frappe, ce qui va dans le sens d'une recherche de précision maximum.

Le Tennis Cooleurs, concept de compétition adapté au Tennis Évolutif.

La compétition, quel que soit le niveau de pratique, constitue la finalité de l'apprentissage du tennis.

Elle doit, par conséquent, tenir compte des deux versants qui lui confèrent toutes les vertus qu'elle véhicule :

éducatif d'une part puisque la compétition doit être le prolongement naturel de l'apprentissage du tennis. A ce

Traditionnelle 24 mètres 0,914 m Correspond au tennis traditionnel.

En quelques heures de pratique, un adulte débutant peut devenir un véritable compétiteur en Tennis Vert ou Bleu et goûter aux plaisirs de notre sport.

Sur le plan éducatif, il est dommage de constater que les enfants attirés par le jeu vers l'avant et les prises d'initiative sont **condamnés** face à des adversaires plus attentistes et moins entreprenants. Expliquer à l'enfant qui vient de perdre, qu'il joue juste sur le plan tactique reste bien souvent une maigre consolation. Pour peu que l'expérience se reproduise plusieurs fois...

Tennis Évolutif et Tennis Cooleurs sont indissociables d'une pratique aisée, ludique, mettant le joueur en réussite. Cette vision innovante de l'apprentissage et du jeu a pour ambition de valoriser, de moderniser et d'enrichir l'existant.

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

LEÇON 19	Thème: ATTRAPER ET LANCER LA BALLE EN COOPERANT AVEC SES CAMARADES, LA MOBILITE
Objectif	Faire circuler la balle à l'intérieur d'un groupe en n'utilisant qu'une seule raquette.
Echauffement	<u>Le cercle des raquettes:</u> Les enfants se mettent en cercle. Chaque élève pose sa raquette debout sur le sol, en la tenant avec un seul doigt placé à l'extrémité du manche. Lorsque l'enseignant crie «GAUCHE», chacun doit se déplacer d'un cran vers la gauche et essayer de poser un doigt sur la raquette suivante avant qu'elle ne tombe par terre. L'enseignant alterne entre «GAUCHE» et «DROITE!».
Jeux/Exercices	<u>Le jeu du cercle avec une seule raquette:</u> Des équipes de à 6 élèves se mettent en rond en regardent vers l'intérieur du cercle. En utilisant une seule raquette, ils doivent faire circuler la balle à l'intérieur du cercle. Pour cela, ils doivent faire passer la raquette de main en main. Les rebonds sont autorisés. L'équipe gagnante est elle qui réussit à frapper la balle le plus de fois de suite.
Variantes	Les élèves font rebondir la balle avec les deux côtés du tamis, le plus grand nombre de fois possible, frapper la balle contre le mur, changer la position du lanceur et celle de frappeur, etc.

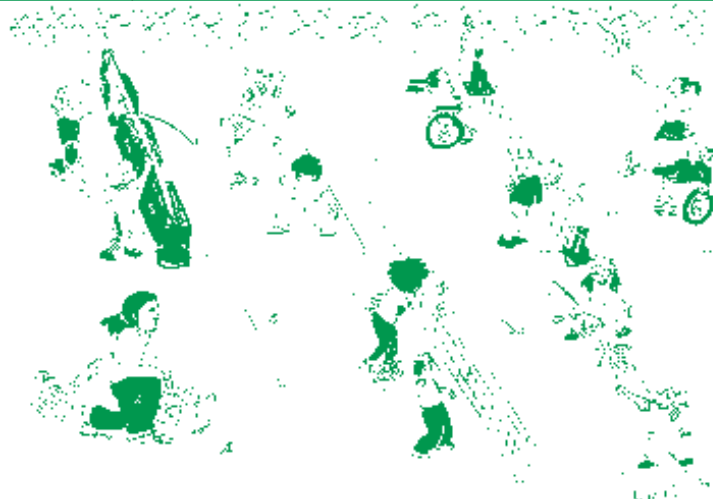


LEÇON 20	Thème: MANIER LA BALLE ET LA RAQUETTE
Objectif	Ramasser une balle au sol en utilisant la raquette.
Echauffement	<u>Touche le grillage:</u> Les élèves constituent des équipes. Ils se placent loin du grillage. Au signal de l'enseignant, chaque équipe commence à lancer à la main des balles vers le grillage. L'équipe gagnante est celle qui touche le grillage le plus grand nombre de fois.
Jeux/Exercices	<u>Le concours du ramasser de balles:</u> Les élèves doivent ramasser des balles au sol en se servant du cordage de la raquette ou en coinçant la balle entre la raquette et le pied. A la fin du jeu, l'élève qui aura le plus de balles dans sa poche sera déclaré vainqueur.
Variantes	Ramasser une balle par terre à l'aide de la raquette en la faisant rouler ou en la coinçant entre la raquette et le pied, etc.

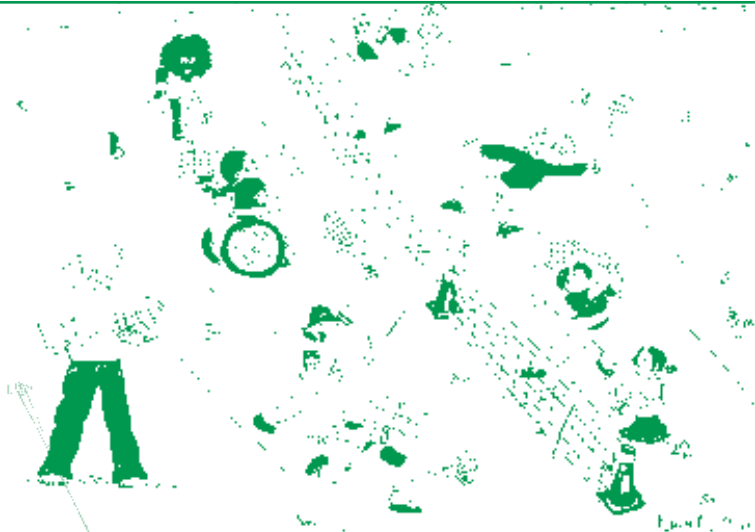


2 COURS D'UNE HEURE POUR LES ENFANTS DE 8-10 ANS

LEÇON 19	Thème: LANCER ET RELANCER LA BALLE, COOPERER: VARIER LA HAUTEUR
Objectif	Fournir aux élèves les compétences nécessaires pour défendre en variant la hauteur des balles frappées après le rebond (coups de fond de court).
Echauffement	<u>Jeu de poursuite:</u> Un élève est le «chat» et poursuit ses camarades pour les attraper. Dès qu'un joueur est attrapé, il doit s'accroupir. Ceux qui n'ont pas été attrapés peuvent aussi s'accroupir pendant quelques instants afin de faire croire qu'ils sont éliminés.
Jeux/Exercices	<u>Lobs-smashes:</u> Les élèves échangent des balles à deux. Un joueur se trouve au filet, l'autre en fond de court. Le joueur en fond de court doit envoyer de lobs au joueur qui est au filet. Celui-ci doit les smasher. L'équipe qui parvient à frapper le plus de balles de suite a gagné. Ensuite, les joueurs permutent les rôles.
Variantes	Jouer des échanges: coups de fond de court contre de fond de court. Défendre en jouant haut, etc.



LEÇON 20	Thème: LANCER ET RELANCER LA BALLE, COOPERER: VARIER LA LONGUEUR, LA DIRECTION ET LA HAUTEUR
Objectif	Continuer d'améliorer les compétences que les élèves ont acquises dans le domaine du contrôle de balle en les intégrant dans divers exercices.
Echauffement	<u>Exercice de transmission de la raquette:</u> Les enfants se mettent 2 par 2, dos à dos. Ils doivent faire passer une raquette autour d'eux, en s'éloignant un peu plus l'un de l'autre à chaque fois. Ensuite, il doivent la passer entre leurs jambes, par-dessus leurs têtes, etc.
Jeux/Exercices	<u>Varié le jeu:</u> Les enfants jouent des échanges à deux. Ils doivent varier la longueur, la direction et la hauteur de leurs coups. L'équipe qui parvient à frapper le plus de balles de suite a gagné. Ensuite, les joueurs permutent les rôles.
Variantes	Jouer des échanges: coups de fond de court contre, coups de fond contre volées ou volées contre volées. Exercices à deux contre 1. Varier la longueur, la direction et la hauteur des coups de fond de court, etc.



Comment Devenir un Modèle

Par E. Paul Roetert (directeur du programme USA Tennis High Performance), Miguel Crespo (ITF) et Machar Reid (ITF)

Autant l'admettre tout de suite : le titre que nous avons trouvé pour cet article a pour objectif d'éveiller suffisamment votre curiosité pour que vous ayez envie de le lire... Mais ne vous y trompez pas : il a un bien un rapport avec le tennis. Nous tenterons de vous exposer un certain nombre de stimuli clés que vous devez utiliser dans votre enseignement pour mieux communiquer avec vos joueurs. La théorie de l'apprentissage par l'imitation de modèles repose sur des travaux entrepris par le célèbre professeur de psychologie à l'université de Stanford, Albert Bandura. Les éléments qui font que vous êtes un bon « modèle » pour vos joueurs sont valables pour le tennis, de même que pour de nombreux autres sports. Examinons-les d'un peu plus près...

A. L'attention

Il est évident que vous attendez de vos joueurs qu'ils vous accordent toute leur attention lorsque vous les entraînez. Mais savez-vous réellement ce à quoi ils prêtent attention ? Vous pouvez être en train de leur montrer ce qui se fait de mieux sur la plan de la technique de frappe et pendant ce temps, vos élèves pensent que les vêtements que vous portez vous donne une drôle d'allure... Les caractéristiques de la relation entraîneur/joueur, telles que la valeur affective que le joueur attache à l'entraîneur et le degré d'identification du joueur à l'entraîneur, ainsi que des facteurs tels que les attentes du joueur et le niveau d'éveil de ce dernier sur le plan affectif auront une influence sur son

degré de réceptivité par rapport à tout comportement modèle que l'entraîneur peut lui présenter. Il s'ensuit que le joueur est davantage susceptible d'adopter un comportement modèle, si le modèle est semblable au joueur ou est l'objet de son admiration, ou si le modèle présente une valeur fonctionnelle.

Par conséquent, lorsque vous présentez un modèle ou que vous enseignez une compétence tennis, assurez-vous que vos élèves prêtent attention aux composantes essentielles de cette compétence. Montrez-la visuellement, renforcez-la verbalement et si nécessaire, faites-leur découvrir cette compétence par la sensibilité kinesthésique.

B. La rétention

Comment pouvez-vous aider au mieux vos élèves à retenir les compétences apprises ? Dans la majorité des cas, cela dépend de la faculté des joueurs à coder ou structurer les informations sous une forme facilement mémorisable ou, comme c'est le cas le plus souvent en tennis, de leur faculté à répéter mentalement ou physiquement les actions du modèle. A cet égard, dans le domaine de l'entraînement, la répétition des acquisitions précédentes fait partie des activités que l'on néglige trop fréquemment. Lorsque vous travaillez avec un joueur, n'oubliez pas de réserver quelques minutes, généralement en début de séance, pour revoir les compétences importantes que vous aviez abordées lors du dernier entraînement.

C. La reproduction motrice

Supposons que l'un de vos élèves possède une prise continentale en coup droit et qu'il a quelques difficultés à négocier les balles hautes en fond de court sur son coup droit. Si, dans le cadre de votre rôle d'entraîneur, vous lui montrez simplement comment frapper ce type de coup droit avec une prise semi-western, assurez-vous que le joueur pourra effectivement imiter et exécuter ce coup. En effet, pour le joueur, vous observer est une chose, mais se retrouver sur les courts d'entraînement pour reproduire vos gestes en est une autre. Lorsque nous exerçons notre métier d'entraîneur, nous avons parfois tendance à oublier les limites de nos élèves. Les joueurs doivent être capables d'exécuter les gestes de frappe avec les prises appropriées à partir de ce que nous leur montrons. Si ce n'est pas le cas, nous devons adapter notre enseignement aux besoins des joueurs.

D. La motivation

Le joueur possède-t-il réellement la motivation indispensable pour apprendre ou apporter une modification à sa technique de frappe ? L'entraîneur sait-il créer l'environnement de travail/d'apprentissage adéquat de sorte qu'un manque de motivation ne devienne pas un problème ? Si la motivation est absente, votre tâche en tant qu'entraîneur devient beaucoup plus difficile. En revanche, si le joueur est motivé, effectuer des corrections et apprendre de nouvelles compétences devient beaucoup plus facile. En créant un environnement favorable et stimulant lors des séances de travail, les entraîneurs peuvent aider les joueurs à conserver leur motivation.

Conclusion

Les processus componentiels (l'attention, la rétention, la reproduction motrice et la motivation) sous-tendent la théorie de l'apprentissage social fondée sur les travaux de Bandura. En tant qu'entraîneurs, nous devons comprendre qu'il existe une distinction entre le fait « d'acquérir » une compétence et le fait « d'exécuter » cette compétence. De cette façon, nous devons être capable d'adapter notre enseignement afin que les conditions favorisant l'attention et la rétention (l'acquisition ou l'apprentissage d'une compétence), ainsi que la motivation et la reproduction motrice (le contrôle de la performance) soient réunies de manière optimale.

Bibliographie

- Bandura, A. & Walters, R. (1963). *Social Learning and Personality Development*. Hilton, Rinehart & Winston: New York.
- Bauman, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Prentice-Hall: Englewood Cliffs.
- Bauman, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28, 2, 117-148.



Les entraîneurs doivent donner aux joueurs la possibilité de répéter suffisamment les compétences précédemment acquises.

Entraînement en Circuit adapté au Tennis

Par Richard González (entraîneur de tennis et préparateur physique, Fédération uruguayenne de tennis)

Introduction

Cela fait de nombreuses années que j'élabore des circuits pour l'entraînement des joueurs de tennis en fonction de deux paramètres :

- A) Un nombre fixe de répétitions ou de séries pour chaque exercice;
- B) Une durée fixe pour chaque exercice ou série (ou atelier).

Le circuit présenté ci-dessous comprend une série d'exercices qui contribuera à l'amélioration de la condition physique du joueur de tennis. Afin d'exploiter au mieux les paramètres que nous venons de mentionner de façon à pouvoir développer deux des capacités les plus importantes dans le tennis de haut niveau, à savoir la capacité anaérobie alactique et la capacité anaérobie lactique, nous devons prendre en considération les faits suivants :

- 1) Dans un match de tennis, la durée des points varie et l'endurance anaérobie lactique du joueur n'est pas nécessairement mise à l'épreuve à chaque fois. Néanmoins, le tennis sur terre battue est caractérisé par des échanges qui exigent la sollicitation à la fois du processus énergétique alactique et du processus énergétique lactique.
- 2) Le joueur sait toujours quand le point (son effort) va débiter, mais il ne peut jamais prévoir l'instant où il se terminera.
- 3) Chaque point commence par un service ou un retour de service.

Caractéristiques

- A) Le circuit est composé de 12 ateliers.
- B) Les quatre premiers ateliers commencent avec l'exécution du geste de service. Comme variantes possibles, les joueurs peuvent débiter d'autres ateliers en simulant un retour de service ou en alternant le geste du service et le geste du retour de service.
- C) L'entraîneur détermine une durée



Un joueur réalisant l'exercice de l'atelier n°7.

- différente pour chacun des 12 ateliers (12 sec., 8 sec., 4 sec., 21 sec., 10 sec., etc.)
- D) Le temps de repos entre les ateliers est identique à celui autorisé entre les points dans un match, à savoir 20 secondes (il sert à se déplacer d'un atelier à l'atelier suivant). Après avoir réalisé les six premiers ateliers, les joueurs disposent d'une minute et demie de repos, comme lors des changements de côté pendant un match.

Matériel Nécessaire

- 1 corde à sauter.
- 1 poids (350 g) pour une raquette ou 1 médecine-ball (2 kg).
- 1 banc.
- 12 plots.
- 1 élastique.
- Balles de tennis.
- 2 tapis.
- 2 bâtons.

Ateliers

- 1) Placez un bâton au-dessus de deux plots afin de former un obstacle. Quatre mètres plus en avant et sur la droite, posez une corde à sauter sur le sol. Le joueur simule le geste d'un service, puis il court, saute par-dessus l'obstacle, se déplace rapidement pour ramasser la corde à sauter et saute cinq fois avant de laisser tomber la corde et de reculer en courant pour smasher un lob joué au-dessus de sa tête.
- 2) Le joueur effectue un service dans le vide, puis il fait la navette en courant le long de la ligne de fond de court. Il court en direction du plot n°1 où il simule un coup droit, se replace, réalise un « saut d'allègement », puis court vers le plot n°2 où il exécute un revers dans le vide. Ensuite, l'entraîneur envoie une balle en l'air et le joueur doit courir vers l'avant pour la frapper.
- 3) Le joueur exécute le geste d'un service dans le vide, puis il réalise une roulade avant en se réceptionnant sur un tapis et achève son mouvement par un saut vertical.
- 4) Le joueur simule le geste d'un service, court vers le filet, effectue un « saut d'allègement », puis exécute une volée devant un plot posé sur le sol.
- 5) Le joueur, assis (sur un banc) avec sa raquette, doit taper le sol rapidement avec tour à tour le pied droit et le pied gauche. Ensuite, lorsque l'entraîneur envoie une balle en l'air, le joueur doit effectuer un sprint vers l'avant sur trois ou quatre mètres le plus vite possible.
- 6) Placez un bâton au-dessus de deux plots d'une hauteur de 30 à 40 centimètres. Le joueur saute

latéralement au-dessus de l'obstacle vers la droite, puis vers la gauche. De chaque côté, il doit se réceptionner sur un pied, puis pousser avec le même pied pour sauter de l'autre côté. L'objectif ici est de développer l'explosivité du joueur et sa capacité à transférer rapidement le poids du corps latéralement.

- 7) Selon le type de déplacements que l'entraîneur souhaite faire travailler au joueur, il pose trois plots (avec une balle sur le dessus) à des endroits spécifiques sur le court. Le joueur, une balle dans la main, se déplace entre les plots en remplaçant à chaque fois la balle qu'il tient par celle posée sur le plot.
- 8) Abdominaux (travail des grands droits de l'abdomen et des obliques).
- 9) Posez un élastique ou une corde de 50 à 60 cm de long sur le sol. Le joueur saute d'un côté, se réceptionne et exécute une volée basse dans le vide ; puis il effectue la même chose de l'autre côté.
- 10) Exercice visant à travailler le coup droit décroisé. A partir de la marque centrale, le joueur (droitier) se déplace en direction d'un plot situé à trois mètres sur sa gauche pour jouer un coup droit décroisé. Il se replace ensuite vers la marque centrale, puis répète ce schéma une nouvelle fois. Après avoir effectué le deuxième coup droit décroisé, il se replace de nouveau, mais cette fois-ci il poursuit son déplacement sur sa droite afin d'exécuter un coup droit le long de la ligne.
- 11) Avec un médecine-ball (ou une raquette lestée d'un poids), le joueur simule des coups droits et des revers, précédés de quelques petits déplacements.
- 12) Exercices de souplesse pour les ischio-jambiers et les mollets. Le joueur doit se baisser à partir du bassin afin de ramasser des balles sur des raquettes placées au sol.

Suggestions

- * A certains postes, un assistant (c.-à-d. un autre entraîneur ou un autre joueur) peut lancer une balle supplémentaire en l'air (pour stimuler davantage la coordination visuomotrice).
- * Afin de déterminer la durée de l'effort et le temps de repos pour les ateliers, il faut tenir compte du fait que le tennis est caractérisé par des activités faisant appel à la capacité anaérobie alactique 70 % du temps et à la capacité anaérobie lactique 20 % du temps. Les règles dans ce domaine doivent être fixées en conséquence.

Notre Sélection de Livres

Publications de la Fédération américaine de tennis (USTA). USA Tennis 1-2-3 for Adults Program Guide (guide du programme USA Tennis 1-2-3 destiné aux adultes).

Année de parution : 2002. Pages : 84. Langue : Anglais.

Niveau : Débutants et joueurs de niveau intermédiaire. Cet ouvrage a pour ambition de donner aux entraîneurs et aux autres enseignants les outils qui vont leur permettre de faire venir des adultes et des seniors (de 19 à 90 ans) sur un court afin de leur apprendre à jouer au tennis dans un laps de temps très court. Il comprend les fondamentaux de la « leçon gratuite de 90 minutes », ainsi que six leçons d'une heure et demie axées sur le développement des compétences et six autres destinées à l'entraînement et la pratique du jeu. Il fournit également des informations sur les moyens d'associer, dans le cadre d'un même programme, des adultes en fauteuil roulant avec des adultes valides. **Learn to Rally and Play: A Coaches' Guide (apprendre à faire des échanges et à jouer : guide de l'entraîneur).** Année de parution : 2002. Pages : 67. Langue : Anglais. Niveau : Débutants et joueurs de niveau intermédiaire. Cet ouvrage a été élaboré dans le but de fournir aux entraîneurs les outils indispensables pour amener les enfants à pratiquer le tennis dès la première séance. Il fournit un grand nombre d'exercices et de jeux que les enfants peuvent réaliser avec un partenaire. Conçu avant tout pour les enfants âgés de 6 à 14 ans, ce livre rassemble également un certain nombre de conseils sur les activités pouvant être organisées pour les enfants plus jeunes avant la pratique du tennis. Pour plus de renseignements : www.usta.com

Publications de la Fédération britannique de tennis (LTA). Nutrition Cards (cartes sur la diététique). Année de parution : 2000. Nombre de cartes : 7. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. Ce jeu de sept cartes rassemble toutes les informations que les entraîneurs et les joueurs doivent connaître sur la diététique et l'absorption de liquides dans le cadre de la pratique du tennis. Les thèmes abordés par les différentes cartes sont les suivants : guide sur ce qu'il faut boire et manger pendant les tournois, les liquides adaptés à la pratique du tennis, la diététique au service des performances, suggestions de menus énergétiques, l'alimentation adaptée à la compétition, ce qu'il faut manger et boire entre les matches et les en-cas énergétiques.

Stretching Warm Up (l'échauffement par le



stretching). Année de parution : 2002. Pages : 23. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. Cet ouvrage contient des exercices destinés à l'échauffement et à l'étirement des muscles avant la pratique du tennis ou de toute autre activité physique, ainsi qu'à la récupération à l'issue de l'effort. Il comprend notamment des exercices spécifiques pour le cou, les épaules, les bras, le buste et les jambes. Pour plus de renseignements : www.lta.org.uk

ITF Science and Technology 2 (ITF sciences et techniques vol. 2).

Publié sous la direction de Stuart Miller. Année de parution : 2003. Pages : 414. Langue : Anglais. Niveau : Tous les niveaux. Cet ouvrage est le deuxième volume d'une collection rassemblant les meilleurs articles rédigés par des spécialistes du monde entier en matière de sciences et techniques du tennis. Il présente de manière exhaustive les dernières recherches menées dans le domaine du tennis et constitue à ce titre une source d'informations précieuse sur les sciences et techniques appliquées au tennis pour les entraîneurs, les joueurs, mais également les étudiants. Pour plus de renseignements : www.itftennis.com/technical

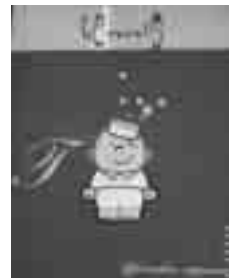


Tennis évolutif : tennis coolleurs. Par Olivier Letort en collaboration avec Marc Durand et Philippe Debat. Année de parution : 2002. Pages : 166. Langue : Français. Niveau : Débutants. Cet ouvrage présente une nouvelle méthode d'apprentissage destinée aux enfants et aux adultes débutants, dont le but est de leur permettre d'apprendre mieux et plus vite. L'accent est mis sur une pratique du tennis à la fois ludique et agréable pour tous ceux qui découvrent le tennis. Pour plus de renseignements : olivier.letort@fft.fr

Tennis: apprendere ragionando (Tennis : apprendre en réfléchissant). Par la Fédération italienne de tennis. Année de parution : 2002. Pages : 150. Langue : Italien. Niveau : Joueurs de niveau intermédiaire et confirmé. S'inscrivant dans le droit-fil d'un précédent ouvrage publié pour les joueurs débutants, ce livre contient des chapitres sur l'exécution des coups, l'analyse et

les corrections techniques, la technologie et le matériel, les systèmes d'entraînement, les méthodes d'enseignement, les différentes composantes de la préparation physique et les qualités psychologiques

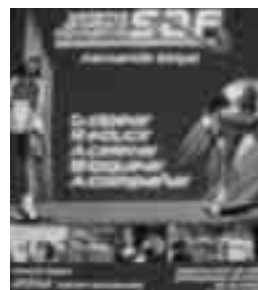
nécessaires pour jouer au tennis. Pour plus de renseignements : www.fit.it



Tenis: sistema analítico formativo (Tennis : système de formation reposant sur l'analyse). Par Fernando Segal.

Année de parution : 2003. Pages : 233. Langue :

Espagnol. Niveau : Tous les niveaux. Version électronique : CD-ROM. Cet ouvrage présente les principes essentiels du « système de formation basé sur l'analyse » élaboré par l'auteur et utilisé dans le cadre du programme de développement mis en place par la Fédération argentine de tennis. Les éléments fondamentaux de ce système incluent les quatre temps de l'exécution du coup : la frappe, la phase de décélération, la phase d'accélération et l'accompagnement. Pour plus de renseignements : fsegal@sinectis.com.ar



Talentforderung im Tennis (Encourager les jeunes talents au tennis). Par Hans-Peter Born, Herbert Fuchs et Thomas Tasch de la Fédération allemande de tennis.

Année de parution : 2002. Pages : 34. Langue : Allemand. Niveau : Débutants et joueurs de niveau intermédiaire. Cet

ouvrage présente la structure et les méthodes mises en place par la Fédération allemande de tennis pour détecter les jeunes talents et développer leur don pour le tennis. Il aborde les implications de la formation des jeunes talents dans les domaines de la motricité et de la psychologie, ainsi que les méthodes d'entraînement qui doivent être utilisées avec de jeunes joueurs talentueux âgés de 6 à 11 ans. Les questions liées à la compétition et au classement des joueurs dans cette tranche d'âge sont également abordées. Pour plus de renseignements : www.dtb-tennis.de





ITF BIOMECHANICS OF ADVANCED TENNIS

Publié sous la direction de Bruce Elliott, Machar Reid et Miguel Crespo

© The International Tennis Federation, ITF Ltd, 2003

ISBN 1-903013-23-2 Pages : 224 Langue : Anglais

La dernière publication de la Fédération internationale de tennis, ITF BIOMECHANICS FOR ADVANCED TENNIS (*La biomécanique et le tennis de haut niveau*) se compose de chapitres rédigés par quelques-uns des plus éminents biomécaniciens du monde du tennis, ainsi que par des formateurs d'entraîneurs. En s'appuyant à la fois sur leurs projets de recherche dans le tennis et leur propre expérience en matière d'entraînement, ces spécialistes fournissent des informations pratiques sur l'analyse biomécanique des gestes de frappe et des déplacements qui peuvent être mises en application dans le cadre de la formation de joueurs aussi bien débutants que professionnels.

Vous trouverez ci-après la traduction en français des différents chapitres de ITF BIOMECHANICS FOR ADVANCED TENNIS, suivis du nom de leurs auteurs : **BIOMECHANIQUE ET METHODES D'ENSEIGNEMENT** par Miguel Crespo et Machar Reid (ITF), **DEVELOPPEMENT DE LA VITESSE DE RAQUETTE** par Bruce Elliott (Australie), **QUANTITE DE MOUVEMENT ET MOMENT CINETIQUE DANS L'EXECUTION DES COUPS** par Rafael Bahamonde et Duane Knudson (Etats-Unis), **BIOMECHANIQUE DES MOUVEMENTS SUR LE COURT** par Machar Reid et Miguel Crespo (ITF), **CONTRAINTES MECANQUES ET EXECUTION DES COUPS** par Bruce Elliott (Australie), Joachim Mester (Allemagne), Heinz Kleinoder (Allemagne) et Zengyuan Yue (Chine), **ACTIVITE MUSCULAIRE : UN INDICATEUR POUR L'ENTRAINEMENT** par Machar Reid (ITF), John Chow (Hong Kong) et Miguel Crespo (ITF), **ANALYSE DE L'EXECUTION DE COUPS DE HAUT NIVEAU** par Duane Knudson (Etats-Unis) et Bruce Elliott (Australie), **MODELES BIOMECHANQUES DE LA PERFORMANCE : UNE BASE DE TRAVAIL POUR L'ANALYSE DES COUPS** par Bruce Elliott et Jacque Alderson (Australie) et enfin **MATERIEL ET PERFORMANCE SPORTIVE DE HAUT NIVEAU** par Stuart Miller (Royaume-Uni) et Rod Cross (Australie).



Tout le monde en parle :

« Le livre est génial, mais la couverture est encore mieux ! »

Juan Carlos Ferrero, numéro un mondial, vainqueur de Roland Garros et de la coupe Davis

« Dans les hautes sphères du tennis professionnel, les compétences techniques que l'on possède peuvent faire la différence entre atteindre les quarts de finale et aller jusqu'au bout d'un tournoi. Les informations contenues dans *ITF Biomechanics for Advanced Tennis* peuvent aider tous les joueurs à rester en course jusqu'au dimanche ! »

Paola Suarez et Virginia Ruano Pascual, meilleure équipe de double du monde et vainqueurs de plusieurs titres du Grand Chelem

« Des informations pratiques et utiles délivrées à l'intention des joueurs et entraîneurs par quelques-uns des meilleurs spécialistes en biomécanique. »

Jason Stoltenberg, ancien demi-finaliste de Wimbledon et joueur du top 20, ex-entraîneur de Lleyton Hewitt

« Le but ultime de la formation d'un joueur est de parvenir à l'excellence sur le plan de la technique, mais aussi d'optimiser les aspects physique, tactique et mental de son jeu. Les informations contenues dans cette bible de la biomécanique du tennis peuvent aider chaque joueur à atteindre cet objectif. »

Johan de Beer, physiothérapeute du numéro 1 britannique, Tim Henman

« Les plus grands spécialistes du monde en biomécanique du tennis se sont associés pour rédiger cet ouvrage à l'intention des entraîneurs de tennis de haut niveau. C'est une référence incontournable pour tous les entraîneurs qui sont à la recherche de ce petit plus et souhaitent donner à leurs joueurs ce qu'ils ont de meilleur à leur offrir. Après l'avoir lu, votre connaissance du jeu sera plus profonde, vous connaîtrez le tennis sur le bout des doigts. Soudain, l'entraînement au plus haut niveau vous semblera facile. »

Babette Pluim, Docteur en médecine, Ph.D, Présidente de la Society for Tennis Medicine and Science et membre de la Commission médicale de l'ITF

« La compréhension des principes biomécaniques liés à l'exécution des coups et des déplacements du tennis est indispensable pour les entraîneurs qui désirent aider leurs élèves à atteindre la perfection sur le plan technique. Cet ouvrage mélange les informations théoriques et pratiques dans le domaine de l'analyse biomécanique appliquée au tennis afin d'aider les entraîneurs à concrétiser ce souhait. »

E. Paul Roetert, Ph.D., FACSM, Directeur du programme USA Tennis High Performance

Abonnements à « ITF Coaching & Sport Science Review »

ITF Coaching & Sport Science Review paraît 3 fois par an aux mois d'avril, d'août et de décembre. Vous avez la possibilité de souscrire un abonnement d'un an au tarif suivant (frais de port inclus) :

Abonnement d'un an £9.00 (£3.00 le numéro) = \$14.09 (\$4.70)*

* tarif équivalent en dollars américains au mois de novembre 2002.

Si vous vous abonnez en cours d'année, vous recevrez les premiers numéros de l'année en question, ainsi que les numéros restants jusqu'à la fin de votre abonnement.

Si vous souhaitez vous abonner, veuillez contacter le département Développement par télécopie au **00 44 20 8392 4742** pour recevoir la fiche de renseignements et le formulaire de paiement par carte bancaire.

Nous vous rappelons par ailleurs que la revue *ITF Coaching & Sport Science Review* est disponible sur notre site Web à l'adresse <http://www.itftennis.com> à partir de la rubrique « news & views ».

Pour toute question ou demande de renseignements, n'hésitez pas à vous mettre en relation avec le département Développement par télécopie au **00 44 20 8392 4742** ou par e-mail : development@itftennis.com

13ème Colloque International de l'ITF des Entraîneurs



International Tennis Federation

ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London SW15 5XZ

Tel: 44 20 8878 6464 Fax: 44 20 8878 7799

E-mail: itf@itftennis.com Website: www.itftennis.com

Co-Editor: Machar Reid

Selected photo credits: Paul Zimmer

Traduction: Christophe LePigeon

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