

Pg.	Titre / Auteur
2	Éditorial
3	Combat contre la boulimie en dehors des courts: Les entraîneurs doivent faire partie de la solution et non du problème Janet Young (AUS)
7	La fatigue neuromusculaire au tennis: Prédominance des facteurs nerveux sur les facteurs musculaires? Olivier Girard (FRA)
10	La résilience chez les entraîneurs: De quoi s'agit-il, en quoi est-ce important et comment la développer ? Janet Young (AUS)
13	Programmes de mentorat: Étude de cas portant sur le programme établi par Tennis Coach Ireland Peter Farrell & Merlin Van de Braam (IRL)
16	Analyse de tennis en fauteuil roulant de compétition Alejandro Sanchez-Pay, Gema Torres Luque & David Sanz Rivas (ESP)
19	Le jeu de gaucher au tennis: Les aspects tactiques, l'entraînement et la préparation physique Doug Eng & Mark Kovacs (EUA)
23	Le développement du jeune joueur de tennis: Petit guide à l'intention des parents Frank Giampaolo (EUA)
25	Évaluation de la qualité du service offert lors des stages de formation des entraîneurs de la Fédération internationale de tennis Karl Davies (GBR)
28	Le rôle de l'entraîneur dans la formation initiale Cyril Genevios (FRA)
30	Marketing et communication appliquées aux organisations de tennis Jordi Gazquez (ESP)
33	Ouvrage recommandés Éditeurs
34	Site web recommandés Éditeurs
35	Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science Review Éditeurs



COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW

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

Nous sommes heureux de vous présenter le numéro 63 de ITF Coaching and Sport Science Review. Au sommaire de ce numéro, vous trouverez des articles sur des sujets variés tels que le rôle des parents dans la formation des jeunes joueurs de tennis, le Mentorat, le tennis en fauteuil roulant et la résilience chez les joueurs de tennis.

Le site Web de l'ITF consacré à la formation des entraîneurs est désormais disponible en français. Lancé depuis peu, il contient les informations les plus récentes sur le monde du tennis. Diverses ressources peuvent être téléchargées directement à partir du site, notamment la dernière édition de la revue Coaching and Sport Science Review. Pour avoir accès au contenu offert en français, veuillez cliquer [ici](#).

Les congrès régionaux des entraîneurs constituent la pierre angulaire du programme de formation des entraîneurs de l'ITF. Organisés en partenariat avec les fédérations continentales et bénéficiant souvent de l'appui de la Solidarité olympique, ces événements se tiendront cette année en Asie, en Afrique australe, en Afrique du Nord, en Amérique du Sud, en Amérique centrale, dans les Caraïbes et en Europe. Pour obtenir de plus amples renseignements sur ces événements, cliquez sur le lien suivant: <http://fr.coaching.itftennis.com/congrès/régionaux/aperçu.aspx>

Ces congrès bénéficient de la présence d'intervenants internationaux de tout premier plan et sont conçus pour offrir une tribune sur la formation professionnelle aux meilleurs entraîneurs des régions dans lesquelles ils se déroulent. Chaque congrès proposera des communications présentées par de grands spécialistes du tennis, notamment par des experts régionaux et nationaux. Les entraîneurs souhaitant assister à l'un de ces événements doivent se mettre en relation avec la fédération de leur pays qui leur transmettra tous les renseignements utiles.

En 2007, l'ITF a lancé officiellement une campagne d'envergure internationale visant à développer la pratique du tennis dans le monde entier. Intitulée « [Tennis Play and Stay](#) », cette campagne a pour but de présenter le tennis comme un sport facile, amusant et sain et de s'assurer que tous les joueurs débutants ont la possibilité de servir, de jouer des échanges et de marquer des points dès leur première leçon. L'utilisation par les entraîneurs de balles plus lentes avec les joueurs débutants est l'un des piliers de la campagne et vise à ce que les joueurs aient une première expérience positive du tennis en étant en mesure de jouer dès le départ. Il est par ailleurs à noter que divers programmes de soutien à la campagne ayant pour objectif de faire découvrir le tennis aux débutants ont été mis en place, de même que des programmes dans les clubs visant à fidéliser les joueurs et à favoriser une pratique accrue de notre sport. Parmi ces programmes, citons le programme [Tennis10s](#) destiné aux enfants de 10 ans et moins et le programme [Tennis Xpress](#) qui s'adresse aux joueurs adultes débutants.

Le programme [Tennis10s](#) propose une façon amusante de découvrir le tennis qui facilite l'apprentissage chez les enfants en leur permettant d'acquérir une bonne technique et un bon sens tactique et de prendre plaisir à pratiquer ce sport. Il vise à favoriser la pratique du tennis chez les enfants âgés de 10 ans et moins en leur donnant l'occasion de jouer sur des terrains plus petits et avec des balles plus lentes de couleur rouge, orange et verte. L'utilisation des balles plus lentes facilite l'acquisition d'une technique optimale et la mise en œuvre de schémas tactiques élaborés qui, dans la plupart des cas, ne pourraient être exécutés en utilisant la balle jaune sur un court normal. Le programme [Tennis10s](#) comprend trois stades conçus pour permettre aux joueurs de commencer le tennis au niveau qui leur convient: le stade 3 (rouge), le stade 2 (orange) et le stade 1 (vert). Pour en apprendre plus sur ces trois stades, cliquez [ici](#).

Le programme [Tennis Xpress](#) entre également dans le cadre de la campagne [Tennis Play and Stay](#) de l'ITF. Sa mise en œuvre se poursuit à travers le monde: depuis son lancement en 2013, plus de 20 fédérations l'ont déjà adopté. L'Allemagne, l'Argentine, le Brésil, la Grande-Bretagne, l'Inde, la Lettonie, Malte, la Nouvelle-Zélande, la Norvège, la Pologne et le Portugal sont au nombre des pays où le programme a été mis en œuvre. [Tennis Xpress](#) est un programme d'enseignement du tennis qui s'adresse aux adultes. À la fois simple, dynamique et ludique, il repose sur l'utilisation des balles plus lentes. Le but est d'apprendre aux adultes débutants à servir, à jouer des échanges et à marquer des points dès la première séance. À la fin de la formation, tous les participants doivent avoir acquis les gestes techniques et les schémas tactiques de base et connaître les règles du tennis de sorte à être capables de jouer en compétition avec des balles vertes sur un court aux dimensions normales.

Comme nos lecteurs le savent déjà, [Tennis iCoach](#) est la plate-forme officielle de l'ITF consacrée à l'enseignement du tennis. Il s'agit d'un outil pédagogique qui est mis à la disposition des parents, des entraîneurs et des joueurs dans le but de leur proposer aussi bien des informations pratiques sur l'enseignement du tennis que du contenu en lien avec les sciences du sport appliquées au tennis, notamment dans des domaines tels que la technique, la tactique, la biomécanique, la psychologie, la médecine du sport et les méthodes d'entraînement. Conçue pour diffuser des informations spécialisées qui permettront aux entraîneurs de parfaire leurs connaissances et d'améliorer la formation des joueurs, cette plate-forme regorge de ressources variées sous forme d'articles, de vidéos et d'entrevues avec quelques-uns des plus grands spécialistes du tennis. Si vous souhaitez vous abonner au site [Tennis iCoach](#) pour la modique somme de 30 dollars, rendez-vous à l'adresse www.tennisicoach.com. Les entraîneurs peuvent également se renseigner auprès de leur fédération pour savoir si celle-ci a adhéré au programme d'abonnement offrant à tous les entraîneurs de son pays un accès illimité et gratuit au contenu du site.

Il nous reste à vous souhaiter une lecture agréable de ce numéro de ITF Coaching and Sport Science Review.

Dave Miley
Directeur exécutif,
Développement du tennis

Miguel Crespo
Chargé de recherche,
Développement du tennis

Abbie Probert
Assistent de recherche,
Développement du tennis

Combat contre la boulimie en dehors des courts: Les entraîneurs doivent faire partie de la solution et non du problème

Janet Young (Victoria University, Australie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 3-6

Résumé

« La nourriture était le seul moyen de faire taire mes démons. J'allais dans la cuisine, je prenais un paquet de chips et un pot de glace au chocolat, puis j'allais m'installer sur mon canapé pour manger devant la télévision » (Monica Seles, 1999) Dans cet article, nous aborderons le problème de la boulimie au travers des récentes révélations de Monica Seles qui a avoué avoir dû lutter contre ce trouble de l'alimentation en dehors des courts. Nous évoquerons les implications de ce phénomène pour les entraîneurs tout en formulant diverses recommandations à leur intention.

Mots clés: boulimie, trouble de l'alimentation, entraîneur

Article accepté: 20 avril 2014

Adresse électronique de l'auteur: janet_young7@yahoo.com.au

Article reçu: 14 juin 2014

INTRODUCTION

Dans son autobiographie intitulée *Getting a Grip*, la légende du tennis Monica Seles nous livre un témoignage intime dans lequel elle revient en détail sur le combat qu'elle a mené pendant 9 années contre la boulimie. Cette maladie, devenue une véritable obsession au quotidien, a totalement bouleversé sa vie. Dans un entretien qu'elle a accordé récemment, elle a en quelques mots résumé le traumatisme par lequel elle est passée: « J'ai toujours aimé manger, mais à un moment donné la nourriture a pris le dessus sur moi et sur ma vie. Je pouvais contrôler un match de tennis. Mais ça, je ne pouvais absolument pas le contrôler » (McNeil, 1999, p. 9). Dans cet article, nous évoquerons les raisons qui ont conduit l'ancienne numéro 1 mondiale des plus hauts sommets du tennis jusqu'à l'enfer de la boulimie, et nous découvrirons comment elle est parvenue à retrouver le chemin vers la santé et le bien-être. Nous nous attarderons ensuite sur les implications que peut avoir ce phénomène, aussi fascinant que terrifiant, pour les entraîneurs. Mais avant d'aborder ces sujets, commençons par définir la notion de « boulimie ».

Qu'est-ce que la boulimie?

La boulimie est un trouble du comportement alimentaire qui consiste à ingérer de manière récurrente (au moins deux fois par semaine) et persistante (au moins pendant une période de six mois) des quantités massives de nourriture (American Psychiatric Association [APA], 1994). Ce trouble est associé à un manque de contrôle, à un état de détresse émotionnelle et à une obsession par rapport à son poids et à son apparence physique. Les personnes souffrant de boulimie sont souvent atteintes de troubles multiples concomitants, tels que l'obésité et d'autres affections, un manque d'estime de soi et de faibles performances athlétiques (Sundgot-Borgen et Torstveit, 2010; Wilson, Grilo et Vitousek, 2007). À cet égard, la boulimie est semblable à une forme de dépendance, caractérisée par une obsession de la nourriture et par un désir irrésistible de manger, suivi d'un sentiment de culpabilité et de regret intense. Vous pourrez trouver au tableau 1 une liste des signes avant-coureurs de la boulimie.

Signes avant-coureurs de la boulimie (adaptation de: Garner et Rosen, 1991; Sherman et Thompson, 2001)
-Préoccupation par rapport à la nourriture, à son poids et aux kilojoules
-Prise des repas à l'écart des autres et jamais en public
-Décision de se mettre au régime sans cesse reportée au « lendemain »
-Prise de poids considérable en un laps de temps relativement court
-Sautes d'humeur
-Pensées négatives à son égard ou culpabilité, en particulier après un épisode de frénésie alimentaire

Tableau 1. Signes avant-coureurs de la boulimie.

Prévalence de la boulimie

L'incidence de la boulimie dans le sport est difficile à déterminer en raison du nombre limité d'études menées sur ce sujet auprès des joueurs et des joueuses de tennis (Martin et Love, 2010). La difficulté d'obtenir des statistiques sur ce phénomène s'explique en partie par la discrétion dont font preuve les personnes boulimiques. En effet, celles-ci cherchent à cacher leurs habitudes alimentaires; leurs crises de boulimie se produisent donc souvent en privé, à l'abri des regards (Sundgot-Borgen et Torstveit, 2010). Malgré le manque de données corroborées par des études, on peut raisonnablement penser que Monica Seles n'est pas un cas isolé et qu'il existe d'autres joueurs ou joueuses de tennis souffrant de boulimie.

Causes de la boulimie

Il ressort des différents ouvrages traitant de la boulimie que les causes de ce trouble de l'alimentation chez les athlètes sont aussi nombreuses que variées. Selon Sundgot-Borgen et Torstveit (2010), les sportifs de haut niveau se sentent souvent contraints d'atteindre un état physique « idéal » et d'améliorer leurs performances. Ces deux auteurs affirment que de nombreux sportifs de haut niveau ont le sentiment que leur poids, leur apparence physique et leur taille sont constamment passés au crible par les entraîneurs. Il arrive en effet que des entraîneurs aient une influence directe sur les troubles alimentaires d'un sportif en le mettant sous pression ou en lui demandant de perdre du poids, car ils pensent que cela va lui permettre d'améliorer ses performances. En outre, on pense que des facteurs de stress importants (comme le décès d'un proche ou l'apparition d'une maladie grave) sont souvent susceptibles de déclencher un comportement boulimique (Sundgot-Borgen et Torstveit, 2010). Quel éclairage Monica Seles apporte-elle sur les facteurs à l'origine de sa boulimie?

Ainsi qu'elle l'explique, Monica Seles a « plongé dans l'enfer de la dépression » à la suite de cette terrible et tristement célèbre journée du 30 avril 1993 où elle a été poignardée à Hambourg au cours d'un match qui l'opposait à Magdalena Maleeva. Alors qu'elle menait 6-4 et 4-3 et qu'elle s'épongeait pendant un changement de côté, un homme l'a sauvagement agressée en plantant un couteau de cuisine dans son épaule gauche. Si les cicatrices physiques de cet événement ont guéri après quelques mois, les cicatrices psychologiques ont elles davantage marqué la championne: cet événement tragique l'a fait plonger dans un état de dépression, qui n'a fait que s'aggraver alors qu'elle s'inquiétait pour son père atteint du cancer tout en étant confrontée à ses propres doutes quant à sa capacité et à sa volonté de poursuivre sa carrière. Déjà fragilisée par cet incident, Monica Seles a subi un autre traumatisme puisqu'elle craignait que son agresseur, Gunter Parche, ne soit jamais emprisonné. Une crainte qui est devenue réalité, l'homme ayant en effet été reconnu coupable de blessures graves, mais condamné à seulement deux ans de prison avec sursis, assortis de l'obligation

de suivre des soins psychiatriques. Les poursuites engagées par Monica Seles contre la fédération allemande de tennis, à laquelle elle reprochait des mesures de sécurité inappropriées, se sont finalement avérées un processus coûteux qui s'est soldé par un résultat injuste à son égard. Monica Seles fait également allusion au fait qu'elle s'ennuyait et qu'elle ressentait de la pression de la part d'entraîneurs, de préparateurs physiques et de nutritionnistes bien intentionnés qui voulaient l'aider à retrouver son rang de numéro 1 du tennis. Elle a alors commencé à se réfugier dans la nourriture pour trouver le confort dont elle avait besoin pendant les périodes les plus difficiles, tant sur le plan professionnel que personnel.

Les stratégies de Monica Seles pour lutter contre la boulimie

Dans son livre, Monica Seles décrit différentes stratégies qu'elle a adoptées pour surmonter son problème de boulimie. Elle nous livre ainsi des enseignements fascinants, puisqu'on découvre qu'elle a décidé de ne plus seulement compter sur les autres pour l'aider à résoudre ses problèmes, mais de faire un travail de réflexion sur elle-même.

« J'ai apporté quelques changements radicaux à ma façon de penser, ce qui a eu des répercussions sur des comportements fortement ancrés en moi... J'ai arrêté de chercher des réponses à mes problèmes chez les autres et j'ai commencé à écouter cette petite voix au fond de moi. Soudainement, j'ai compris que le problème n'était pas ce que je dévorais. C'était ce qui me dévorait moi » (Seles, 1999, p. 259).

Vous trouverez au tableau 2 une liste des stratégies clés que Monica Seles a adoptées pour retrouver le chemin de la santé. En voici un aperçu :

Stratégies clés adoptées par Monica Seles pour lutter contre la boulimie (Seles, 1999)
<ul style="list-style-type: none"> • Remplacer les mots « régime », « permis » et « interdit » par « modération » • Adopter le principe selon lequel « moins, c'est plus » • Adopter la « règle des 20 secondes » • S'accepter et se donner les moyens de faire des choix sensés au moment des repas • Intégrer la marche à pied à ses habitudes quotidiennes • Trouver de nouveaux centres d'intérêt • S'autoriser à faire le deuil de son père • Acheter « la petite robe noire » • Prendre le contrôle lorsque c'est possible • Consulter son journal alimentaire

Tableau 2. Stratégies clés adoptées par Monica Seles pour lutter contre la boulimie.

Remplacer les mots « régime », « permis » et « interdit » par « modération »

Monica Seles n'était plus « au régime », cette période pendant laquelle les aliments sont classés en deux catégories: « permis » ou « interdits ». À la place, elle a adopté un nouveau mode de vie où elle se permettait de manger toute une variété d'aliments (y compris des gâteaux, des biscuits et des pâtes), mais avec modération et en prenant le temps de savourer chaque bouchée. Comme l'a expliqué Monica Seles, elle refusait de dire qu'elle était au régime et a appris à vivre « dans cette zone intermédiaire de la modération, à la fois libératrice et apaisante » (Seles, 1999, p. 260).

Adopter le principe selon lequel « moins, c'est plus »

Monica Seles s'est rendu compte que le principe du « moins, c'est plus » pouvait s'appliquer à la consommation d'aliments et à l'exercice. Ayant toujours cru qu'elle devait s'entraîner plus pour réussir dans le tennis, Monica a appris à abandonner les comportements excessifs ou extrêmes. Comme elle l'explique, elle a appris à « vivre sa vie pleinement en choisissant d'en faire moins » (Seles, 1999, p. 260).

Adopter la « règle des 20 secondes »

Monica Seles a pris conscience qu'elle se servait de la nourriture comme d'un moyen pour gérer ses émotions. C'est pourquoi elle a adopté la « règle des 20 secondes ». Plutôt que de se réfugier dans la nourriture lorsqu'elle était confrontée à un problème, elle s'est mise à compter lentement jusqu'à 20 pour se donner le temps de penser à la meilleure façon de résoudre son problème. La plupart du temps, elle trouvait une solution avant même d'arriver à 20!

Intégrer la marche à pied à ses habitudes quotidiennes

Une marche à pied quotidienne de 45 minutes, voilà ce qui a permis à Monica Seles de s'en sortir. La marche était un moment de réflexion, qui lui permettait de faire de l'exercice tout en se ressourçant. C'était en quelque sorte sa thérapie, une pause dans sa journée, qui lui permettait de prendre du recul lorsque l'envie de manger devenait irrésistible ou lorsqu'elle se sentait angoissée par quelque problème que ce soit. Mais surtout, la marche a été pour Monica Seles l'occasion d'explorer son for intérieur et d'apprendre à mieux se connaître, chose qu'il était difficile de faire lorsqu'elle jouait sur le circuit et qu'elle devait sans cesse voyager, participer à des conférences de presse, remplir ses obligations envers ses sponsors, se préparer physiquement, s'entraîner et disputer des tournois. Comme elle l'explique si bien elle-même:

« Mes marches quotidiennes m'ont aidée à guérir la cicatrice qui tirait mon esprit et mon corps. Ces marches apaisantes m'ont permis de faire taire mes démons intérieurs et, à cet égard, elles se sont avérées bien plus salvatrices que n'importe lequel des entraînements infernaux que je m'infligeais » (Seles, 1999, p. 261).

S'accepter et se donner les moyens de faire des choix sensés au moment des repas

En se donnant le temps d'apprendre à connaître sa vraie personnalité, Monica Seles a pris conscience que, même si elle avait un caractère perfectionniste (elle se fixait par exemple des objectifs très élevés en ne s'autorisant que très peu d'erreurs), elle méritait malgré tout d'être aimée et respectée. Les repas sont ainsi devenus un moment de la journée dont elle se servait pour renforcer l'image positive qu'elle avait d'elle-même: les repas lui offraient en effet une occasion régulière de prendre des décisions sensées et libératrices en faisant le choix d'une alimentation saine et équilibrée (par exemple des portions raisonnables) plutôt que de chercher à s'autodétruire (par exemple en ingérant des quantités massives de nourriture).

Trouver de nouveaux centres d'intérêt

Monica Seles s'est lancée dans de nouvelles activités: elle a notamment effectué un saut en parachute, elle a pris le temps de flâner dans les rues de Paris et elle a organisé toutes les photos que son père avait prises pendant ses 20 années de carrière pour en faire des albums. Au travers de ces nouveaux passe-temps qui lui permettaient d'occuper ses journées tout en lui procurant plaisir et satisfaction, Monica a réussi à s'épanouir et à surmonter ce sentiment d'ennui qui s'était installé depuis qu'elle était éloignée du circuit.

S'autoriser à faire le deuil de son père

Il ne fait aucun doute que le décès du père de Monica Seles a été un véritable drame dans la vie de la championne de tennis. Avant qu'il ne soit emporté par le cancer, il avait été son « roc », sa source d'inspiration, son entraîneur, son mentor et son ami. Monica Seles s'est donné du temps pour faire le deuil de son père et, ce faisant, elle a peu à peu accepté le fait qu'elle pourrait réussir à poursuivre sa vie sans lui et qu'elle ne gagnerait peut-être jamais plus un autre titre du Grand Chelem. Elle a compris qu'il était possible de redonner un sens à sa vie, même sans ce père qu'elle chérissait tant et aussi sans le tennis.

Acheter « la petite robe noire »

De passage à New York pour soigner une blessure au pied, Monica Seles a acheté la robe noire de ses rêves. De taille quatre, cette robe était bien trop petite pour Monica au moment de l'achat, mais elle devint une source d'inspiration. Comme l'a expliqué Monica, « cette petite robe noire est devenue un symbole pour me motiver à retrouver celle que j'étais vraiment, mon moi profond » (Seles, 1999, p. 259).

Prendre le contrôle lorsque c'est possible

Monica Seles a adopté une nouvelle philosophie: contrôler ce qu'elle pouvait et lâcher prise pour les choses qu'elle n'était pas en mesure de contrôler. Si elle ne pouvait pas contrôler le décès de son père ni l'agression dont elle avait été victime à Hambourg par exemple, elle s'est rendu compte qu'elle pouvait contrôler la manière dont elle gérait son corps et sa vie. Dorénavant, elle allait faire preuve de « bienveillance » à son égard (au lieu de s'infliger sans cesse des critiques) et adopter des habitudes alimentaires saines, et ce, par choix et non par obligation ou par contrainte. S'alimenter de manière sensée apparaissait maintenant comme une décision personnelle dont elle était responsable et qu'elle pouvait contrôler.

Consulter son journal alimentaire

Monica Seles tenait un journal alimentaire dans lequel elle notait sa consommation d'aliments, son régime d'entraînement, ses résolutions et d'autres réflexions personnelles. Elle le lisait quand elle avait besoin de trouver une nouvelle source d'inspiration ou de motivation. « Je lisais certains de mes anciens journaux et cela me rappelait à quel point je ne voulais pas revivre ça » (Wertheim, 1999, p. 98).

Conséquences pour les entraîneurs

Quels enseignements les entraîneurs peuvent-ils tirer des révélations de Monica Seles sur son combat contre la boulimie? Nous vous proposons ici d'analyser plus en détail les recommandations clés parmi toutes celles qui sont énumérées au tableau 3.

Recommandations à l'intention des entraîneurs (adaptation de: Arthur-Cameselle et Baltzell, 2011; Garner et Rosen, 1991; Sherman et Thompson, 2001; Sundgot-Borgen et Korstveit, 2010).
<ul style="list-style-type: none">• S'informer sur la boulimie pour être davantage sensibilisé à ce problème• Mettre l'accent sur une alimentation saine et équilibrée ainsi que sur les exercices physiques (plutôt que sur le poids et l'apparence physique)• Choisir des modèles à suivre qui ont un poids corporel normal• Mettre l'accent sur le développement des compétences plutôt que sur le poids corporel comme stratégie pour atteindre des objectifs sportifs• Choisir ses mots avec soin (p. ex., poids, régime)• Éviter d'isoler des joueurs en raison de leur poids ou de leur morphologie• Éliminer les pesées individuelles et en groupe• Mettre fin au mythe selon lequel les plus minces sont les meilleurs• Se montrer compatissant envers les joueurs et les joueuses, en particulier par rapport à des événements traumatisants qu'ils ont vécus ou à des commentaires qui sont faits sur leur apparence physique• Acquérir une connaissance plus approfondie du rapport entre le poids et la performance, et avoir conscience que la perte de poids n'est pas la garantie de meilleurs résultats• Montrer l'exemple en adoptant un régime alimentaire sain et équilibré• Adopter une approche individuelle pour définir un programme d'entraînement et de compétition optimal pour chaque joueur et chaque joueuse• Discuter avec le joueur ou la joueuse si vous avez remarqué ou soupçonnez que votre élève souffre de boulimie. Cette initiative doit être prise de manière précoce, en abordant le sujet de manière directe et confidentielle, en particulier par rapport aux autres joueurs et joueuses. Obtenir le consentement du joueur ou de la joueuse avant de l'orienter vers un spécialiste (diététicien/nutritionniste, psychologue)• Jouer un rôle positif au sein de l'équipe qui entoure le joueur ou la joueuse (composée des parents, du psychologue, du préparateur physique et du nutritionniste) pour lui apporter le soutien nécessaire dans sa lutte contre la boulimie• Envisager la possibilité de remettre à plus tard votre collaboration avec un joueur ou une joueuse si sa santé est clairement à risque

Tableau 3. Recommandations à l'intention des entraîneurs pour minimiser les risques d'apparition de troubles alimentaires.

Prévention de la boulimie

• La sensibilisation à la boulimie passe par une meilleure compréhension de ce trouble alimentaire. Il peut donc s'avérer nécessaire pour les entraîneurs de s'informer davantage sur les causes et les symptômes de cette maladie. De nombreux renseignements sur la boulimie, ainsi que des ressources sur les principes d'une alimentation optimale et équilibrée, sont disponibles auprès des associations nationales d'entraîneurs ou encore sur le site Web de la Fédération internationale de tennis (<http://www.itftennis.com/scienceandmedicine/health/eating-disorders.aspx>).

• Sachant que les pressions incitant à la minceur constituent un facteur de risque majeur de la boulimie (Sundgot-Borgen et Torstveit, 2010), on conseille aux entraîneurs d'éviter d'exercer de telles pressions sur un athlète en l'obligeant à perdre du poids. L'un des meilleurs moyens de relativiser l'importance du poids est d'éviter de faire des commentaires à ce sujet: il est préférable de se concentrer sur l'amélioration des performances grâce au développement de nouvelles compétences sur les plans psychologique, technique et physique. Les mots ont un impact extrêmement important, c'est pourquoi les entraîneurs doivent les choisir avec la plus grande circonspection. Il ne faut jamais isoler un joueur ou une joueuse en raison de son apparence physique ou de son poids!

• Il est important que les entraîneurs adoptent une approche « holistique » lorsqu'ils travaillent avec des joueurs ou des joueuses. Ils doivent garder à l'esprit que le jeu d'un joueur ou d'une joueuse peut être grandement affecté par les difficultés et les pressions de la vie. Chaque athlète est unique, c'est pourquoi il faut veiller à considérer l'individu en tant que personne et non pas seulement en tant que joueur ou joueuse de tennis. La meilleure façon d'y parvenir est d'essayer de voir les choses à travers les yeux du joueur ou de la joueuse. Il est conseillé d'éviter toute comparaison avec les autres joueurs ou joueuses et de placer constamment au cœur de ses préoccupations les intérêts de l'individu et ce qui est le mieux pour lui. La compréhension, l'empathie et le soutien sont primordiaux lorsqu'un joueur ou une joueuse est confronté(e) à un bouleversement ou à une perte dans sa vie quotidienne.

• Il peut être intéressant pour un entraîneur de réfléchir à sa propre philosophie de l'entraînement. Pense-t-il que la perte de poids ou que la réduction du taux de graisse corporelle permettra d'améliorer les performances de son élève bien que les résultats des études menées dans ce domaine ne soient pas clairs (Sherman et Thompson, 2001)? Plutôt que de défendre l'idée selon laquelle le poids ou la graisse corporelle sont des facteurs déterminants pour réussir, l'entraîneur peut donner à son joueur ou à sa joueuse l'assurance que l'adoption d'une alimentation plus saine se traduira par un meilleur état de forme et, par conséquent, par de meilleurs résultats. Un joueur ou une joueuse qui respecte les principes d'une bonne alimentation et d'une bonne hydratation aura de fortes chances de réaliser de meilleures performances qu'un joueur ou une joueuse qui ne les respecte pas; il en va de même pour un joueur ou une joueuse qui n'est pas dans un état dépressif et qui n'a pas d'obsession par rapport à son alimentation ou à son poids. Dans ce contexte, les entraîneurs peuvent mettre l'accent sur le développement des compétences plutôt que sur le poids corporel comme stratégie pour réussir dans le tennis.

• Les entraîneurs peuvent montrer l'exemple en adoptant des habitudes alimentaires saines et équilibrées. Sachant que les entraîneurs sont souvent perçus comme des modèles par les joueurs et les joueuses, cette méthode peut être la plus efficace pour insister sur l'importance d'une alimentation appropriée.

Détection de la boulimie

• Les entraîneurs sont aux premières loges pour surveiller les comportements et les réactions de leurs joueurs ou de leurs joueuses (Sundgot-Borgen et Torstveit, 2010). Ils doivent donc être aux aguets, de manière à déceler les signes avant-coureurs de la boulimie, comme une prise de poids importante, des sautes d'humeur ou de brusques changements de l'état émotionnel (voir tableau 1). L'apparition combinée de tels changements peut être

le signe d'un problème de boulimie, auquel cas les entraîneurs doivent envisager la possibilité d'organiser une réunion privée avec leur joueur ou leur joueuse afin de discuter des problèmes auxquels il ou elle fait face. Il est alors important pour les entraîneurs d'aller droit au but, mais tout en se montrant compatissants. Il est aussi essentiel d'expliquer au joueur ou à la joueuse que cette discussion restera confidentielle et que vous ne l'orienterez vers un spécialiste qu'avec son consentement. Dans une certaine mesure, l'entraîneur a une marge de manœuvre limitée si le joueur ou la joueuse refuse d'admettre les faits ou de consulter un spécialiste (comme un nutritionniste, un diététicien ou un psychologue). Dans de tels cas, l'entraîneur peut demeurer sur ses gardes et continuer de soutenir le joueur ou la joueuse jusqu'à ce qu'il ou elle soit prêt(e) à demander l'aide d'un professionnel. Il arrive que les joueurs soient parfaitement capables de trouver eux-mêmes la solution à leur problème de boulimie. Les entraîneurs peuvent alors offrir leurs conseils, leur soutien et leur aide, de façon à amener le joueur ou la joueuse à découvrir par lui-même ou par elle-même les remèdes à ses maux (plutôt que de lui « dire », de lui « demander » ou de lui « ordonner » de se faire aider). Il demeure néanmoins primordial que les joueurs comprennent qu'ils peuvent obtenir de l'aide s'ils en ont besoin et que la recherche de soutien est peut-être le meilleur des moyens pour réussir ou pour continuer de réussir (Garner et Rosen, 1991).

- Si des indices amènent un entraîneur à penser que son joueur ou sa joueuse souffre de boulimie et que ce joueur ou cette joueuse a moins de 18 ans, l'entraîneur devrait faire part de ses inquiétudes aux parents. Comme nous l'avons précisé plus haut, il est important que l'entraîneur informe les parents que ces discussions sont confidentielles et qu'il se préoccupe avant toute chose du bien-être et de la santé de leur enfant.

Gestion de la boulimie

- Les entraîneurs peuvent jouer un rôle de soutien très important au sein d'une équipe composée d'un préparateur physique, d'un nutritionniste, d'un psychologue et des parents (Sherman et Thompson, 2001). En prêtant une oreille attentive à leurs joueurs ou à leurs joueuses, en leur montrant qu'ils se soucient de leur bien-être et en faisant preuve d'empathie et de compréhension, sans jamais porter de jugement par rapport à leurs troubles alimentaires, les entraîneurs peuvent devenir la « planche de salut » de leurs élèves. Pour un joueur ou une joueuse en proie à des problèmes de boulimie, le fait de mettre l'accent sur son avenir et sur les performances qu'il ou elle pourra atteindre grâce à ses compétences tennistiques peut constituer une réelle motivation à s'en sortir.

CONCLUSION

Le cas de Monica Seles nous montre que la boulimie est un mal bien plus profond et complexe que ce que l'on pense : ce n'est pas seulement le résultat d'une volonté de trouver du réconfort pendant des moments difficiles. La boulimie est un trouble fondamentalement destructeur qui est la manifestation d'un comportement totalement dysfonctionnel qui a failli détruire la vie de Monica Seles, son bonheur, sa santé et ses ambitions tennistiques. Heureusement, Monica est parvenue à trouver en elle les ressources nécessaires pour adopter un nouvel état d'esprit et venir à bout d'une maladie qui l'avait plongée dans la dépression en plus de lui faire perdre le contrôle sur son poids. Durant cette épreuve, elle a dû se battre de toutes ses forces pour redécouvrir le goût de vivre et retrouver un sentiment de bien-être.

Il est important que les entraîneurs prennent conscience que le combat de Monica Seles contre la boulimie n'est sans doute pas un cas isolé et qu'il est fort possible que d'autres joueurs ou joueuses soient confrontés à ce trouble alimentaire ou qu'ils risquent de l'être. Tout entraîneur responsable se devrait de connaître les signes avant-coureurs de la boulimie et savoir comment aborder ce problème avec un joueur ou une joueuse et comment lui venir en aide. Sachant que les pressions exercées sur les joueurs pour les inciter à perdre du poids et que les événements traumatiques constituent les principaux facteurs de risque susceptibles de favoriser l'apparition de la boulimie, les entraîneurs doivent comprendre qu'ils peuvent

jouer un rôle essentiel et positif dans la prévention, la détection et la gestion de ce trouble alimentaire. Mais surtout, les entraîneurs ont un devoir de vigilance afin de minimiser les risques de contribuer (sans le savoir) à l'apparition de la boulimie chez un joueur ou une joueuse en donnant trop d'importance au poids, à l'apparence physique et à la minceur. Il est primordial que les entraîneurs fassent partie de la solution pour lutter contre la boulimie, et non pas qu'ils en soient l'un des facteurs déclencheurs. Il est fort possible que la santé, le bien-être, le bonheur et la réussite tennistique d'un joueur ou d'une joueuse reposent entre leurs mains.

RÉFÉRENCES

- American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th edn). Washington, DC: American Psychiatric Association, p. 539-550.
- Arthur-Cameselle, J.N. et Baltzell, A. (2011). Learning from collegiate athletes who have recovered from eating disorders: advice to coaches, parents and other athletes with eating disorders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24, p. 1-9.
- Garner, D.M. et Rosen, L.W. (1991). Eating disorders among athletes: Research and recommendations. *Journal of Applied Sport Science Research*, 5(2), p. 100-107.
- Martin, K. et Love, P. (2010). Managing athletes with eating issues: the WTA Tour approach. *Journal of Medicine and Science in Tennis*, 15(2), p. 6-11.
- McNeil, E. (1999). Happy at last. *People*, 71(19), p. 91-92.
- Seles, M. (2009). *Getting a Grip on my game, my body, my mind... my self*. London, UK: JR Books.
- Sherman, R.T et Thompson, R.A. (2001). Athletes and disordered eating: Four major issues for the professional psychologist. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), p. 27-33.
- Sundgot-Borgen, J. et Korstveit, M.K. (2010). Aspects of disordered eating continuum in elite high intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20 (Supplement 2), p. 112-121.
- Wertheim, L.J. (2009). Monica Seles. *Sports Illustrated*, 111(2), p. 98.
- Wilson, G.T., Grilo, C.M. et Vitousek KM. (2007). Psychological treatment of eating disorders. *American Psychologist*, 62(3), p. 199-216.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICoACH (CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis  **Coach**

La fatigue neuromusculaire au tennis: Prédominance des facteurs nerveux sur les facteurs musculaires?

Olivier Girard (Université de Lausanne, Suisse)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 7-9

Résumé

Pour réussir dans les tournois auxquels ils participent, les joueurs de tennis doivent accélérer, décélérer, changer de direction, effectuer des déplacements rapides, maintenir leur équilibre et sans cesse exécuter des frappes d'une qualité optimale, et ce, pendant plusieurs heures d'affilée. Dans cet article, nous allons étudier comment la fatigue se manifeste pendant un match de tennis de longue durée et nous évoquerons les différents facteurs nerveux et musculaires qui sont susceptibles d'altérer les compétences et les performances des joueurs. En nous appuyant sur les résultats de recherches scientifiques, nous vous proposerons des conseils pratiques pour aider les joueurs à mieux résister à la fatigue pendant des matchs de tennis à la fois longs et intenses.

Mots clés: fonction neuromusculaire, fatigue, altération des performances

Article reçu: 10 janvier 2014

Adresse électronique de l'auteur: oliv.girard@gmail.com

Article accepté: 8 juin 2014

INTRODUCTION

La fatigue musculaire est souvent définie d'un point de vue quantitatif comme étant une diminution de la force maximale qu'un muscle peut exercer, mais son étiologie est complexe, en particulier dans le cadre d'une activité intermittente de haute intensité sollicitant l'ensemble du corps, à l'image du tennis. L'incapacité à générer ou à maintenir la force requise, incapacité qui risque d'altérer les déplacements sur le court et l'exécution des frappes, peut être attribuée à divers mécanismes potentiels se déroulant depuis les aires corticales jusque dans les éléments contractiles des cellules musculaires. Cependant, jusqu'à récemment, les ajustements neuromusculaires face à la fatigue n'avaient fait l'objet que d'un nombre limité d'études dans le domaine du tennis.

MANIFESTATION DE LA FATIGUE

Protocoles de recherche fondés sur les caractéristiques propres au tennis

Au cours des dernières décennies, plusieurs études ont permis d'apporter des preuves scientifiques pour étayer les observations des entraîneurs, selon lesquelles la fatigue nuit aux performances comme en témoignent les erreurs de timing (c.-à-d. puissance et précision) et l'altération des déplacements sur le court (c.-à-d. vitesse et placement par rapport à la balle). Des protocoles de fatigue ont été élaborés en vue de déterminer les effets de la fatigue sur l'exécution des frappes dans des conditions spécifiques, similaires à celles rencontrées en compétition (Davey et al. 2002; Hornery et al. 2007a; Vergauwen et al. 1998). Ces études ont mis en lumière des résultats contradictoires quant aux modifications observées en termes de vélocité et de précision des frappes. À titre d'exemple, Davey et al. (2002) ont constaté une diminution importante de la précision des coups joués (baisse d'environ *69 % et 30 % pour les coups de fond de court et le service, respectivement) lors d'un test de simulation de tennis épuisant, alors que, selon les résultats d'une autre étude, la précision des coups diminuait à peine (coups de fond de court) ou restait identique (service) après une intense séance d'entraînement sur le court de deux heures (Vergauwen et al. 1998). Cependant, l'absence de sensibilité analytique et la grande variabilité des variables sélectionnées limitent considérablement la généralisation de ces conclusions. Ces études présentent aussi une autre faille: il n'a pas été possible de reproduire dans le cadre de ces protocoles les niveaux de fatigue ressentis par les joueurs pendant les matchs (format du protocole, utilisation d'un lance-balles pour les évaluations des compétences sur le court avant et après les phases de fatigue; Davey et al. 2002). Par exemple, il semble légitime de se demander comment un test intermittent menant à un épuisement volontaire en *35 minutes pourrait induire un niveau de tension psychologique comparable à celui ressenti en compétition.

Conditions de match

Afin de venir à bout de ces limites, plusieurs chercheurs ont évalué les effets de la fatigue sur les performances dans des conditions reproduisant les situations rencontrées en match. À titre d'exemple, Mitchell et al. (1992) ont observé que la fatigue après un match de tennis d'une durée de trois h se manifestait par une diminution de la vitesse du service et par un ralentissement de l'exécution des courses navettes propres au tennis. Girard et al. (2006) ont récemment constaté une diminution progressive de la force maximale volontaire (*10-13 % dans les quadriceps) et de la raideur des jambes, fortement reliées à un renforcement de la perception subjective de l'effort et des douleurs musculaires au cours d'un match de tennis de trois heures, tandis que la force explosive restait au même niveau, ne diminuant qu'après l'exercice. Immédiatement après l'exercice, une perte de force d'une ampleur similaire (-15 %) a été observée au niveau des fléchisseurs plantaires, selon le même protocole de match (Girard et al. 2011). Cependant, le déroulement chronologique de ces adaptations diffère entre les muscles extenseurs du genou (adaptation progressive) et les muscles fléchisseurs plantaires (schéma biphasique avec perte marquée après 90 min.), comme illustré à la figure 1.

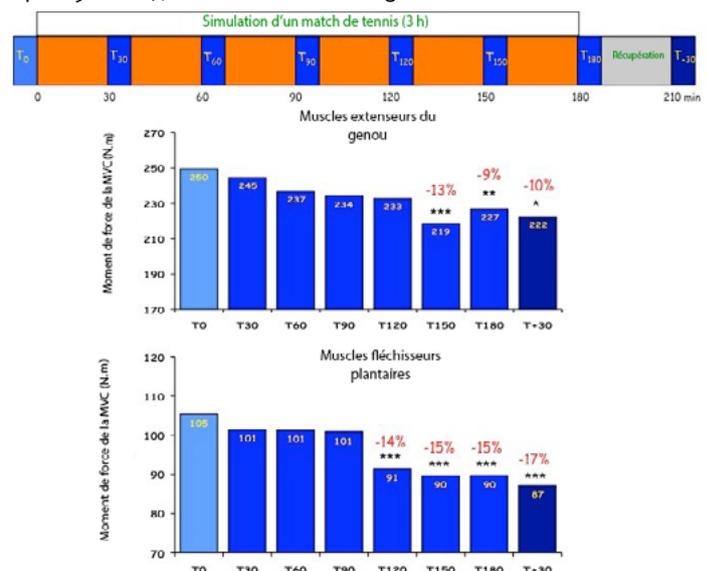


Figure 1. Moment de force lors de la contraction maximale volontaire (MVC) isométrique des muscles extenseurs du genou et des muscles fléchisseurs plantaires avant (T0), pendant (T30: 30e min; T60: 60e min; T90: 90e min; T120: 120e min; T150: 150e min), immédiatement après (T180), et 30 minutes après (T+30) un match de tennis d'une durée de trois heures (voir Girard et al. 2008 et Girard et al. 2011).



FACTEURS À L'ORIGINE DE LA FATIGUE

Définition et analyse quantitative de la fatigue neuromusculaire

La fatigue est un phénomène complexe, dont l'étiologie dépend des caractéristiques de la tâche réalisée (principe de dépendance à une tâche). L'incapacité à générer ou à maintenir la force requise peut être attribuée à divers mécanismes potentiels, se déroulant depuis les aires corticales (facteurs nerveux) jusque dans les éléments contractiles (facteurs musculaires). Chacune des étapes de la fatigue représente un possible facteur limitant pour la production de force et, au final, pour la performance sur le court. Selon l'approche traditionnelle utilisée pour déterminer les causes de la fatigue musculaire, on fait la distinction entre les mécanismes « centraux » (c.-à-d. une diminution de la force musculaire induite par l'exercice en raison d'une réduction du recrutement musculaire) et les mécanismes « périphériques » (c.-à-d. une diminution de la force en raison d'une baisse de la contractilité des fibres musculaires, essentiellement induite par des événements métaboliques se produisant à l'intérieur du muscle). Pour ce faire, on applique un stimulus électrique au nerf périphérique (nerf tibial ou fémoral) et on analyse les changements observés dans les électromyogrammes ainsi que dans les forces volontaire et évoquée (figure 2). Grâce à cette approche, il a été possible de prouver que des mécanismes nerveux (dégradation de l'activation musculaire) tout autant que contractiles (contractilité musculaire) contribuent à l'altération de la fonction neuromusculaire au fur et à mesure du déroulement du match, et ce, après trois h d'effort (Girard et al. 2008; Girard et al. 2011).

Mécanismes centraux et périphériques à l'origine de la fatigue

Un lien a été établi entre la réduction de l'activation centrale et des changements dans le métabolisme des neurotransmetteurs ou dans la réponse à la rétroaction sensorielle (c.-à-d. l'inhibition de l'excitabilité des motoneurons), probablement en raison de modifications des propriétés métaboliques ou mécaniques à l'intérieur du muscle (Gandevia, 2001). Concrètement, une commande nerveuse du muscle sous-optimale pourrait altérer la vitesse de développement de la force (c.-à-d. la capacité à atteindre une force musculaire plus élevée pendant la phase initiale de la contraction musculaire), élément considéré comme étant un facteur déterminant de la vitesse des mouvements des membres du corps. Parmi les causes de la fatigue au niveau musculaire, on a suggéré plusieurs facteurs, y compris une diminution de la disponibilité de la phosphocréatine, une hausse de l'acidité musculaire, une diminution des réserves de glucose (glycogène) stockées dans les muscles ou encore une faible glycémie (Fitts, 1994). La fatigue temporaire observée après des périodes d'exercice fatigant, comme de longs échanges ou plusieurs échanges intenses d'affilée, est probablement directement liée à des perturbations de l'homéostasie des ions dans les cellules musculaires, à une altération de la stimulation du sarcolemme (augmentation du potassium extracellulaire) ou à une accumulation de métabolites (c.-à-d. phosphocréatine, lactate).

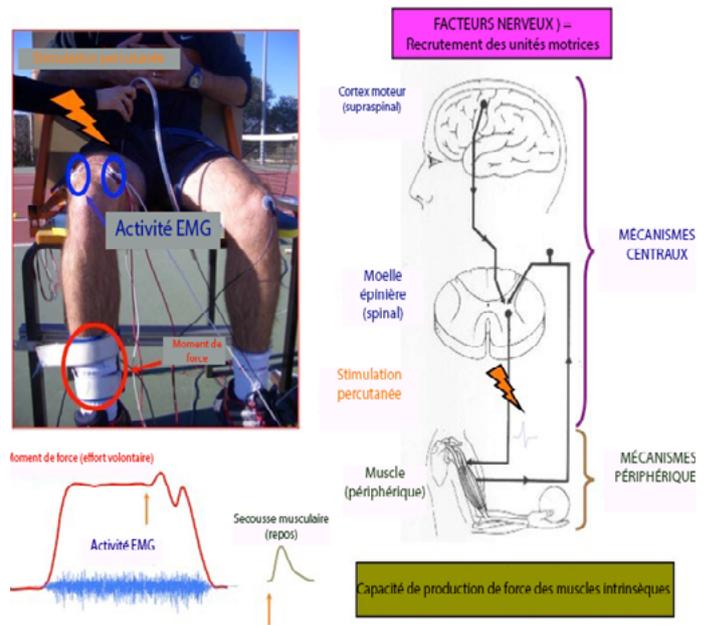


Figure 2. Une évaluation fiable de la fatigue musculaire peut être effectuée à l'aide de la technique de neurostimulation. En comparant, d'un côté, la secousse musculaire surimposée à une contraction volontaire maximale et, de l'autre, la secousse évoquée sur le muscle au repos (c.-à-d. la stimulation supramaximale du nerf fémoral par voie percutanée), la technique de la secousse surimposée, combinée à l'électromyographie de surface (EMG), peut constituer une méthode fiable et non invasive pour caractériser l'activation musculaire (facteurs nerveux). En examinant la modification de la secousse au repos, il est possible de déterminer si une perte des propriétés contractiles du muscle (facteurs musculaires) peut également contribuer à une altération de la fonction neuromusculaire (voir Girard et Millet, 2008).

Autres perturbations homéostatiques

La chaleur et la déshydratation sont deux facteurs qui aggravent la fatigue, tandis que la supplémentation en glucides avant ou pendant les compétitions peut permettre de retarder l'apparition de la fatigue (Hornery et al. 2007b). Lorsqu'un match de tennis se joue en pleine chaleur, il est probable que l'atteinte d'une température centrale élevée ($> 38,5$ °C) altère le fonctionnement du système nerveux central, ce qui se traduit par une diminution du niveau de commande nerveuse ou cognitive centrale des muscles (avec notamment de mauvais choix tactiques ou une perte de force). La régulation de la raideur des jambes est considérée comme étant un autre facteur déterminant pour l'optimisation de la performance locomotrice (sprint). La diminution progressive de la raideur des jambes au cours d'un match de tennis d'une durée de 3 heures laisse penser que certaines des dégradations observées au niveau des déplacements sur le court et induites par la fatigue pourraient en partie s'expliquer par des altérations des caractéristiques mécaniques du complexe musculo-tendineux (Girard et al. 2006). De plus, Hornery et al. (2007c) ont signalé une augmentation considérable de la créatine kinase circulante, ce qui semble être le signe d'une détérioration sévère des muscles. Ainsi, la détérioration des muscles causée par les nombreuses contractions excentriques associées aux déplacements sur le court pourrait constituer un facteur important à l'origine de la fatigue observée pendant le déroulement d'un match de tennis.

CONCLUSION

La fatigue nuit aux performances des joueurs de tennis et se manifeste par des erreurs de timing, une altération des déplacements sur le court et de mauvais choix cognitifs (c.-à-d. tactiques). L'étiologie de la fatigue musculaire est complexe (distinction entre la fatigue temporaire et la fatigue survenant pendant la phase finale d'une compétition) puisque la fatigue pourrait s'expliquer à la fois par une altération du processus nerveux (activation musculaire sous-optimale) et par une altération du processus contractile (accumulation de métabolites).

Applications pratiques

- Les facteurs nerveux sont en grande partie responsables des gains de force induits par l'entraînement à l'issue de programmes de stimulation électrique neuromusculaire ou de travail de la résistance. En respectant les schémas de déplacement et les exigences spécifiques du jeu (Bennie et Hrysonmallis, 2005), de tels programmes d'entraînement pourraient permettre d'améliorer les variables liées au tennis et de retarder la fatigue « centrale ».
- Les joueurs de tennis doivent sans cesse générer énormément de puissance lorsqu'ils exécutent des frappes explosives et des déplacements rapides sur le court. C'est pourquoi on estime que l'amélioration des processus structurels (p. ex., adaptations hypertrophiques) et biochimiques (p. ex., régulation des taux plasmatiques de potassium, propriétés contractiles de la secousse musculaire) au niveau des muscles peut offrir un avantage en matière de résistance à la fatigue (Behm et St Pierre, 1998).
- Le recours à des exercices pré-fatigants (p. ex., bonds, sauts en contrebass, exercices pliométriques, exercices avec médecine-ball), suivis d'un entraînement par intervalles de forte intensité sur le court, serait efficace pour réduire l'altération observée de la contractilité des muscles (découplage excitation-contraction).

RÉFÉRENCES

- Behm DG, St-Pierre D (1998). The effects of strength training and disuse on the mechanisms of fatigue. *Sports Med.*, 25(3), p. 173-189.
- Bennie J, Hrysonmallis C (2005). Resistance training considerations for the sport of squash. *Strength Cond J.*, 27(3), p. 30-38.
- Davey PR, Thorpe RD, Williams C (2002). Fatigue decreases skilled tennis performance. *J Sports Sci.*, 20(4), p. 311-318.
- Fitts RH (1994). Cellular mechanisms of muscle fatigue. *Physiol Rev.*, 74(1), p. 49-94.
- Gandevia SC (2001). Spinal and supraspinal factors in human muscle fatigue. *Physiol Rev.*, 81(4), p. 1725-1789.
- Girard O, Lattier G, Micallef J-P, Millet GP (2006). Changes in exercise characteristics, maximal voluntary contraction and explosive strength during prolonged tennis playing. *Br J Sports Med.*, 40(6), p. 521-526.

- Girard O, Lattier G, Maffiuletti NA, Micallef JP, Millet GP (2008). Neuromuscular fatigue during a prolonged intermittent exercise: application to tennis. *J Electromyogr Kinesiol.*, 18(6), p. 1038-1046.
- Girard O, Millet GP (2008). Neuromuscular fatigue in racquet sports. *NeurolClin.*, 26(1), p. 181-194.
- Girard O, Racinais S, Micallef J-P, Millet GP (2011). Spinal modulations accompany peripheral fatigue during prolonged tennis playing. *Scand J Med Sci Sports*, 21(3), p. 455-64.
- Hornery D, Farrow D, Mujikal, Young W (2007a). Caffeine, carbohydrate, and cooling use during prolonged simulated tennis. *Int J Sports Physiol Perform.*, 2(4), p. 423-438.
- Hornery D, Farrow D, Mujika I, Young W (2007b). Fatigue in tennis. Mechanisms of fatigue and effect on performance. *Sports Med.*, 37(3), p. 199-212.
- Hornery D, Farrow D, Mujika I, Young W (2007c). An integrated physiological and performance profile of professional tennis. *Br J Sports Med.*, 41(8), p. 531-536.
- Mendez-Villanueva A, Fernandez Fernandez J, Bishop D (2007). Exercise-induced homeostatic perturbations provoked by single tennis match play with reference to the development of fatigue. *Br J Sports Med.*, 41(11), p. 717-22.
- Mitchell JB, Cole KJ, Grandjean PW, Sobczak RJ (1992). The effect of a carbohydrate beverage on tennis performance and fluid balance during prolonged tennis play. *J Appl Sport Sci Research.*, 6(2), p. 174-180.
- Vergauwen L, Spaepen AJ, Lefevre J, Hespel P (1998). Evaluation of stroke performance in tennis. *Med Sci Sports Exerc.*, 30(8), p. 1281-1288.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis  **iCoach**

La résilience chez les entraîneurs: De quoi s'agit-il, en quoi est-ce important et comment la développer?

Janet Young (Victoria University, Melbourne, Australie)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 10-12

Résumé

« La résilience évoque la promesse d'un dénouement positif à la suite d'une malchance ou d'un malheur, une lueur d'espoir toujours présente même dans l'adversité. Il est rare que la vie nous épargne indéfiniment. Tôt ou tard, nous passons tous par de dures épreuves. » (Dyer et McGuinness, 1996, p. 276) Dans cet article, nous allons étudier la notion de « résilience », c'est-à-dire la capacité à résister aux épreuves de la vie et à rebondir. Nous évoquerons la nature de la résilience, ses caractéristiques propres et le rôle qu'elle joue. Enfin, nous proposerons des conseils sur les différentes manières de surmonter l'adversité pour mieux s'épanouir.

Mots clés: résilience, adversité, entraîneur

Article reçu: 1 janvier 2014

Adresse électronique de l'auteur: janet_young7@yahoo.com.au

Article accepté: 21 février 2014

INTRODUCTION

S'il peut s'avérer gratifiant, le métier d'entraîneur réserve aussi son lot de contraintes et de défis (Martens, 2004). Au cours de sa carrière, tout entraîneur sera en effet amené à faire face à toutes sortes de difficultés, qu'il s'agisse des petites contrariétés de la vie quotidienne ou bien des épreuves les plus marquantes de la vie. Certains entraîneurs parviennent à rebondir après des expériences ou des événements négatifs, mais ce n'est pas le cas de tout le monde: d'autres n'arrivent pas à s'en remettre, ils ne sont pas capables de surmonter l'obstacle qui se dresse devant eux ni de s'adapter aux nouvelles contraintes exercées par des expériences stressantes. Un des éléments qui permet de comprendre pourquoi certains entraîneurs sont en mesure de résister aux différentes pressions qu'ils subissent et de s'épanouir se nomme la « résilience », une notion qui désigne la capacité à réagir de manière positive à l'adversité. Cet article a donc pour objet d'étudier la résilience, d'en donner une définition, d'expliquer son importance et de présenter différentes pratiques permettant aux entraîneurs d'acquérir et de cultiver cette qualité. Il est capital pour un entraîneur de bien saisir la notion de résilience, car elle permet de se remettre plus facilement d'une épreuve et de grandir dans l'adversité tout en renforçant son bien-être.

En quoi consiste la résilience?

Définition de la résilience

Le mot « résilience » vient du verbe latin « resiliere » qui signifie « sauter en arrière » ou « rebondir ». D'après Soanes et Stevenson (2006, p. 1498), la résilience désigne « la capacité à résister à des conditions difficiles et à s'en remettre rapidement ». Depuis, de nombreuses définitions ont été proposées dans la littérature, toutes insistant sur les notions d'adversité et d'adaptations positives. Voici deux définitions parmi les plus connues:

- « Capacité à réagir de manière positive pour surmonter les expériences négatives, traumatiques ou stressantes » (Tugade et Fredrickson, 2004, p. 320)
- « Capacité à rebondir ou à s'en sortir malgré des obstacles majeurs » (Rutter, 1985, p. 599)

Caractéristiques de la résilience

Plusieurs qualités vont de pair avec la résilience, cet état qui permet de faire face et de s'adapter plus facilement aux difficultés et aux épreuves que l'on peut rencontrer dans la vie (Giordano, 1996). Parmi ces qualités, citons notamment: la débrouillardise, la persévérance, la confiance en soi, l'auto-discipline, la sagesse, la souplesse, la capacité à entretenir des relations positives, l'aptitude à résoudre les problèmes et l'adaptabilité. Giordano a par ailleurs fait la constatation suivante:

Lorsqu'on pense à des personnes résilientes, on les décrit généralement comme étant des personnes pleines de ressources, qui s'adaptent facilement et qui ont toute une panoplie de solutions face aux problèmes qu'elles peuvent rencontrer. Les personnes

résilientes restent organisées dans les situations de changement ou de stress et elles parviennent à surmonter les chocs traumatiques. Elles ont confiance en elles, sont curieuses, disciplinées et ont une grande capacité d'adaptation (p. 1032).

Il est intéressant de noter que l'optimisme est perçu comme l'un des facteurs clés de la résilience. Comme l'a expliqué Seligman (2011), les individus « qui ne baissent pas les bras ont l'habitude de considérer les coups durs comme étant une situation temporaire que l'on peut changer. En d'autres termes: cela ne va pas durer, c'est juste un problème isolé qu'il est possible de surmonter » (p. 102). Les personnes résilientes estiment qu'il y a toujours de l'espoir, même dans l'adversité, et poursuivent leur chemin en dépit des revers qu'elles peuvent subir.

Nature de la résilience

La résilience n'est pas une aptitude innée, elle s'acquiert avec le temps. Tout un chacun possède un « potentiel de résilience » qu'il est possible de développer à n'importe quel moment de la vie (Tugade et Fredrickson, 2004). La résilience s'acquiert en grande partie au travers des épreuves. Ainsi que l'a mentionné Walsh (2003), « la résilience désigne la force de résistance au stress, dans des situations de crise, et se forme au contact de l'adversité » (p. 52). De plus, la résilience est considérée comme étant « fluide », c'est-à-dire qu'une personne peut réagir de manière positive face à l'adversité à un moment donné de sa vie, mais elle n'y parviendra pas forcément à d'autres moments.

Il est également intéressant de noter que la résilience permet à certaines personnes de surmonter l'adversité en en ressortant encore plus fortes, car elles ont dû puiser en elles des ressources qu'elles n'auraient jamais développées autrement (Jackson, Firtko et Edenborough, 2007). Pour d'autres en revanche, l'exposition répétée à des situations de stress peut conduire à une érosion de leur résilience. À cet égard, l'un des principaux facteurs à prendre en considération est la perception des situations de stress par chaque individu. En effet, ceux qui acceptent les difficultés de la vie et s'attendent à y être confrontés sont davantage susceptibles de s'épanouir et de trouver un sens et une raison à l'adversité. Ils ont tendance à grandir et à se développer quels que soient les obstacles qui se placent en travers de leur route ! Dans ce contexte, on peut comparer l'adversité à une sorte de « signal d'alarme ou de révélation qui fait brutalement prendre conscience aux individus de l'importance des êtres chers, donnant ainsi une nouvelle perspective à leur vie et un nouveau souffle à leurs relations » (Walsh, 2003, p. 65).

Effets de la résilience

La résilience peut avoir de nombreux effets bénéfiques : capacité à surmonter les difficultés, sentiment de contrôle, accomplissement et épanouissement, développement personnel et bien-être (Fletcher et Sarkar, 2013). Les personnes résilientes prennent la vie du bon côté, en faisant preuve d'optimisme, d'énergie et d'entrain ; elles

sont ainsi moins sujettes à la dépression, à l'épuisement et à d'autres troubles liés au stress. Cela ne signifie pas pour autant que les personnes résilientes ne peuvent pas être ébranlées par une perte ou une expérience négative. Elles ne sont pas invincibles: elles ne ressortent pas toujours indemnes des moments difficiles ou ne parviennent pas toujours à tout simplement rebondir. Elles vont bel et bien connaître des périodes de souffrance et de mal-être. Mais, ce qui fait qu'elles sont résilientes, c'est qu'elles vont être en mesure de puiser en elles des ressources existantes, latentes ou insoupçonnées qui vont leur permettre de surmonter l'obstacle qui se dresse devant elles. Résultat: elles développent des forces nouvelles, observent leur vie sous un nouveau jour et renforcent les liens qui les unissent aux membres de leur entourage grâce aux difficultés qu'elles rencontrent (Walsh, 2003).

Recherches sur la résilience dans le sport

À ce jour, la résilience n'a fait l'objet d'aucune recherche intensive dans le domaine du sport, exception faite de deux études qui méritent d'être mentionnées, l'une portant sur 12 champions olympiques (Fletcher et Sarkar, 2012) et l'autre portant sur 10 athlètes universitaires et professionnels (Galli et Vealy, 2008). Dans cette dernière, les chercheurs en sont arrivés à la conclusion suivante :

« Les athlètes ont mentionné plusieurs effets positifs de la résilience face à l'adversité: l'apprentissage, la mise en perspective des événements de la vie, l'incitation à aider autrui, la prise de conscience de l'importance du soutien offert par son réseau social et, de manière générale, le sentiment de ressortir grandi d'une telle expérience » (p. 327).

Lorsqu'on s'attarde sur les publications dans le domaine du sport, on constate qu'aucune étude n'a été menée sur la résilience chez les joueurs de tennis ou les entraîneurs. Néanmoins, il existe quantité d'observations empiriques qui laissent penser que de nombreux joueurs célèbres possèdent un haut niveau de résilience. Parmi les exemples qui viennent immédiatement à l'esprit, nous pouvons citer Rafael Nadal qui, après une blessure aux genoux, a été en mesure de revenir au plus haut niveau pour conquérir son 8^e titre à Roland Garros, et Serena Williams qui, après avoir surmonté de graves problèmes de santé, est parvenue à triompher à Roland Garros en 2013 alors qu'elle avait été éliminée au premier tour de ce même tournoi un an auparavant.

Stratégies visant à développer et à renforcer la résilience chez les entraîneurs

Récemment, Seligman (2011) nous a rappelé que « cette qualité remarquable qu'est la résilience face à l'adversité ne doit pas demeurer un mystère. Il ne s'agit pas d'une aptitude innée, mais bien d'une qualité que l'on peut acquérir » (p. 30). Alors comment les entraîneurs peuvent-ils s'y prendre pour développer leur résilience et la cultiver ? Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui ont été élaborés à partir des données trouvées dans la littérature sur la résilience (notamment Earvolino-Ramirez, 2007 et Jackson et al., 2007). Il est bien évidemment possible d'adapter ces conseils à sa propre situation et à ses propres besoins.

- Développez et entretenez vos relations et vos réseaux professionnels, véritables bouées de sauvetage dans les moments difficiles: tournez-vous vers les membres de votre entourage qui, en plus de vous épauler et de vous prêter une oreille attentive, sauront aussi vous encourager à vous dépasser et auront confiance dans votre capacité à surmonter les obstacles.
- Faites profiter les autres de votre expérience et venez-leur en aide : mettez en place un groupe de soutien ou utilisez tout autre moyen auquel vous pensez pour faire prendre conscience aux autres des difficultés qui peuvent surgir, des solutions les plus efficaces pour y faire face et des effets bénéfiques qui peuvent découler de notre refus de lâcher prise dans l'adversité.
- Apprenez à accepter ce qui s'est produit et qui ne peut plus changer: prenez conscience qu'il est parfois tout simplement impossible de revenir en arrière et de changer les choses. Déterminez les leçons que vous pouvez tirer de ces expériences passées afin de comprendre quels sont les échecs ou les erreurs qui ont précipité une perte ou un événement traumatisant ou désagréable.

- Fixez-vous un objectif et mettez au point un plan de match: définissez des buts clairs et motivants. Donnez-vous une raison de vous lever le matin et de donner le meilleur de vous-même. Établissez un ensemble de stratégies qui vous aideront à progresser pour atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé.

- Cherchez à obtenir les faits: recueillez l'information dont vous avez besoin pour établir les faits (lorsque c'est possible) afin de mieux comprendre les difficultés auxquelles vous êtes confronté, de cerner leur cause profonde et de déterminer les solutions à votre disposition.

- Apprenez à relativiser les choses: envisagez le pire des scénarios et partez de là pour surmonter vos difficultés. Mettez toujours les choses en perspective.

- Prenez le temps et le recul nécessaires: ayez conscience qu'il n'y a pas forcément de solution rapide à votre problème et prenez tout le temps et le recul dont vous avez besoin pour panser vos plaies et vous remettre de vos maux.

- Adoptez une approche axée sur les solutions du type « le verre à moitié plein »: faites preuve d'une attitude optimiste et pleine d'espoir. Recherchez les aspects positifs des événements qui se sont produits, puis concentrez toute votre énergie vers les solutions, les possibilités, les occasions et les résultats positifs qui découleront (immanquablement) de cette situation, aussi décourageante qu'elle puisse paraître.

- Ne vous avouez jamais vaincus: engagez-vous à ne jamais abandonner, quelles que soient les difficultés que vous réserve la vie.

- Entraînez-vous à résoudre les problèmes: effectuez des activités (par exemple des mots croisés et des jeux de carte) qui vous aideront à rester constamment en alerte.

- Faites le bilan de vos forces et de vos compétences: faites une liste de vos forces et capacités personnelles (comme la souplesse et le courage) et mettez-la à jour régulièrement.

- Remémorez-vous les succès passés: consignez par écrit les moments de votre vie où vous avez fait preuve de résilience et relisez ces comptes rendus lorsque vous serez confronté à de nouvelles épreuves.

- Maintenez-vous en forme et en santé: faites de l'exercice de manière régulière, mangez sainement et veillez à dormir suffisamment. Menez une vie équilibrée en prévoyant des activités sportives, des sorties en famille et d'autres activités en dehors du travail selon vos centres d'intérêt.

- Poursuivez votre perfectionnement professionnel: actualisez régulièrement vos compétences et vos qualifications (par exemple en participant à des stages de formation d'entraîneurs, à des conférences ou à des tournois) et tirez parti des ressources à votre disposition (comme le livre de Seligman [1990] sur l'apprentissage de l'optimisme).

- Prenez exemple sur les personnes qui ont survécu à des chocs traumatiques: laissez-vous inspirer par ceux qui ont enduré les pires épreuves et qui ont su trouver la force de continuer à vivre (par exemple Nelson Mandela, les personnes ayant survécu à des attaques terroristes ou à des catastrophes naturelles).

- Gardez votre sens de l'humour: dans les moments difficiles, un sourire ou un éclat de rire peut s'avérer le remède idéal.



CONCLUSION

La résilience désigne la capacité à s'adapter de manière efficace même lorsqu'on est confronté à des situations difficiles, à la perte, au stress, à l'adversité, au changement ou à des événements négatifs. Les entraîneurs ne sont pas épargnés par ce type d'expériences douloureuses. Si certains entraîneurs ont plus de chance que d'autres, tous risquent un jour ou l'autre de vivre des expériences extrêmement traumatisantes, telles que des agressions verbales de la part de parents, des pressions financières, la perte de son emploi, un déménagement, une rupture, un acte de discrimination, la perte inattendue d'un être cher, la maladie, etc. La manière de gérer ces situations peut faire toute la différence. De nombreux entraîneurs sont capables de rebondir après une expérience douloureuse et de poursuivre leur chemin. Mais pour d'autres, une telle expérience peut se traduire par des pensées et des sentiments négatifs dont les effets se feront sentir à long terme.

Cet article propose des pistes pour développer la résilience chez les entraîneurs. Il ne s'agit pas d'une tâche aisée. Il faut en effet faire preuve de ténacité, de courage et d'optimisme et, surtout, il faut adopter un état d'esprit positif pour être en mesure d'accepter le caractère inévitable des épreuves que la vie nous réserve tout en ayant les ressources nécessaires pour déceler les occasions, les possibilités et les solutions qui peuvent émerger de ces situations délicates. Les bénéfices que l'on peut tirer d'une telle résilience peuvent être multiples: (re)découverte de ses propres forces, renforcement des liens qui nous unissent aux membres de notre entourage et sentiment de bien-être.

Se peut-il que l'adversité soit un « mal pour un bien »? Ceux qui possèdent un haut niveau de résilience pourraient bien s'entendre pour dire qu'ils ont beaucoup appris de leurs expériences les plus douloureuses et qu'ils en sont sortis grandis. Il se pourrait que les entraîneurs réussissent là où ils auraient échoué s'ils n'avaient pas connu l'adversité et s'ils n'avaient pas réussi à la surmonter. Il ne s'agit pas ici de suggérer que les entraîneurs devraient rechercher l'adversité, mais plutôt qu'ils devraient, en temps de crise, saisir cette occasion pour rebondir et développer encore davantage les compétences qui les caractérisaient avant l'épreuve à laquelle ils ont dû faire face. Sans nul doute, la résilience est une qualité que tous les entraîneurs ont tout intérêt à développer.

En conclusion, la résilience est d'une importance capitale chez les entraîneurs, comme le rappelle Walsh (2003) en expliquant que la résilience consiste à « donner le meilleur de soi dans les pires moments, en tirant parti de toutes les occasions qui se présentent » (p. 70). Les pires moments de la vie peuvent faire ressortir ce qu'il y a de mieux chez un entraîneur résilient!

RÉFÉRENCES

- Dyer, J. G. et McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 5, p. 277-282.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), p. 73-82.
- Fletcher, D. et Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18(1), p. 12-23.
- Fletcher, D. et Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, p. 669-678.
- Gallie, N. et Vealy, R. S. (2008). 'Bouncing back' from adversity: Athletes experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, p. 316-335.
- Giordano, B. (1996). Resilience – a survival tool for the nineties. *AORN Journal*, 65(6), p. 1032-1033.
- Jackson, D., Firtko, A. et Edeborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), p. 1-9.
- Martens, R. (2004). *Successful coaching* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, p. 598-611.
- Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. Sydney, Aust.: Random House Australia Pty Ltd.
- Seligman, M. (2011). Building resilience. *Harvard Business Review*, p. 101-106.
- Soanes, C. et Stevenson, A. (2006). *Oxford dictionary of English* (2nd edn.). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Tugade, M. et Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, p. 320-333.
- Walsh, F. (2003). Crisis, trauma and challenge: A relationship resilience approach for healing, transformation and growth. *Smith College Studies in Social Work*, 74(1), 2003.

**SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)**

Tennis iCoach

Programmes de Mentorat: Étude de cas portant sur le programme établi par Tennis Coach Ireland

Peter Farrell (Tennis Coach Ireland, Irlande), Merlin van de Braam (ITF, Irlande)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 13-15

Résumé

Le Mentorat est un outil pédagogique efficace qui est utilisé dans de nombreuses disciplines allant de la gestion d'entreprise à la médecine, en passant par l'entraînement sportif. Grâce à ce processus, les professionnels inexpérimentés peuvent apprendre et se spécialiser plus rapidement dans leur domaine de prédilection. Dans cet article, nous aborderons la question du mentorat sous l'angle des initiatives prises par l'association Tennis Coach Ireland, dans le cadre desquelles le programme de Mentorat établi visait principalement à venir en aide aux entraîneurs ayant manifesté le désir de se perfectionner et de développer leur plein potentiel sur le plan professionnel.

Mots clés: Mentorat, formation professionnelle continue, octroi de permis d'exercice

Article reçu: 21 mars 2014

Adresse électronique de l'auteur: peter.farrell@tennisireland.ie

Article accepté: 31 juin 2014

QU'EST-CE QUE LE MENTORAT ?

Le Mentorat est un outil pédagogique efficace qui est utilisé dans de nombreuses disciplines allant de la gestion d'entreprise à la médecine, en passant par l'entraînement sportif. Outre le fait qu'il constitue une méthode d'apprentissage accéléré, le Mentorat permet à des professionnels inexpérimentés d'éviter les nombreux pièges qui peuvent se dresser sur la voie de la spécialisation dans le domaine qu'ils ont choisi. Le Mentorat englobe de nombreux types d'expériences et de relations différents qui ont été décrits dans les ouvrages spécialisés comme faisant partie d'un ensemble homogène allant de relations amicales ou de relations non organisées à des programmes de Mentorat plus structurés entrant dans le cadre d'un système de qualification ou de formation professionnelle continue (Stafford, 2011). Plutôt qu'un simple processus unidirectionnel dans le cadre duquel le mentor fournit de l'information, le Mentorat doit prendre la forme d'un dialogue mutuel axé sur le co-apprentissage où les deux parties ont la possibilité de développer des compétences.

Dans le contexte du métier d'entraîneur de tennis, le Mentorat renvoie à une situation où un entraîneur chevronné et compétent sert de guide à un entraîneur moins expérimenté dans le but d'aider ce dernier à se perfectionner sur le plan professionnel. Pour les besoins de cet article, un Mentor est un entraîneur qui fait bénéficier un autre entraîneur de ses connaissances et de son expérience. À l'inverse, un Mentoré est un entraîneur « moins expérimenté » qui souhaite développer au maximum ses capacités. Dans cet article, la question du Mentorat sera abordée sous l'angle des initiatives prises par l'association Tennis Coach Ireland.

Mentorat et coaching

Bien que le Mentorat et le coaching aient de nombreuses caractéristiques en commun, Crawford (2009) fait valoir qu'il existe plusieurs distinctions importantes à faire entre les deux. Ainsi, alors que le coaching fait habituellement intervenir des activités d'enseignement et de soutien et un retour d'information fourni en temps opportun, le Mentorat, quant à lui, repose davantage sur l'apprentissage, l'expérience et l'inspiration. D'autre part, le but du coaching est de permettre à la personne accompagnée de s'améliorer dans un domaine particulier à un moment donné, tandis que le but du Mentorat est davantage de donner au Mentoré les moyens d'être à la hauteur des fonctions qui lui seront confiées ou de certaines exigences professionnelles.

Le programme de Mentorat de l'association Tennis Coach Ireland

C'est en 2007, à la suite d'une enquête qu'elle avait menée auprès des 250 entraîneurs présents lors de son congrès national des entraîneurs, que l'association Tennis Coach Ireland a commencé à mettre en œuvre un programme de mentorat structuré. Devant le vif intérêt manifesté par plus de 41% des entraîneurs interrogés pour un projet de Mentorat, l'association s'est immédiatement mise au travail pour étudier la question, puis établir le programme en vue

d'apporter son soutien aux entraîneurs. À partir des renseignements fournis par les entraîneurs les plus expérimentés du pays, il a été possible de rassembler les profils de mentors potentiels dans un document unique, qui allait être distribué à tous les entraîneurs au moment du lancement du programme.

Profil de Mentor	
<p>John Smith Coordonnées: jsmit@outlook.com TÉL. : 088 910 1234 Lieu d'exercice: Nord de Dublin</p>	
<ol style="list-style-type: none">1. Programmes de mini-tennis dans les écoles2. Programmes de mini-tennis et de midi-tennis dans les clubs3. Programmes de tennis loisirs dans les clubs4. Programmes axés sur le tennis de haut niveau5. Programmes de tennis pour les joueurs adultes débutants6. Programmes de tennis pour les joueurs adultes confirmés (championnats par équipes)7. Programmes de cardio-tennis8. Gestion de programmes pour jeunes et adultes dans les clubs9. Travail en collaboration avec des comités de clubs10. Programmes de tennis en fauteuil roulant <p>Je souhaite jouer le rôle de mentor auprès d'entraîneurs venant de toutes les régions d'Irlande et les guider sur tous les aspects qui touchent l'entraînement et le tennis.</p>	<p>Entraîneur de haut niveau (niveau 3), je compte plus de 20 années d'expérience dans le domaine de l'enseignement du tennis. J'ai notamment occupé les postes d'entraîneur en chef et de directeur de l'entraînement dans des clubs établis en Irlande et au Royaume-Uni. Ayant exercé le métier d'entraîneur à temps plein pendant plus de 23 ans, j'ai acquis une connaissance approfondie de tous les aspects de l'enseignement du tennis auprès de publics allant de joueurs débutants à des joueurs de haut niveau. Je possède également une grande expérience dans les domaines de la mise en œuvre de programmes de tennis et du développement du tennis à l'échelle des clubs.</p>

Figure 1. Exemple de profil de Mentor.

Qui peut jouer le rôle de mentor et auprès de qui ?

Dans le cadre du programme de mentorat mis en place par Tennis Coach Ireland, il a été convenu qu'un entraîneur ne devrait jouer le rôle de mentor qu'auprès d'entraîneurs moins qualifiés que lui. Le schéma ci-dessous illustre comment cela se traduit par rapport au système de qualification établi par Tennis Ireland (fédération irlandaise de tennis).

Possibilités de Mentorat				
	Tennis Assistant 1	Tennis Assistant 2	Entraîneur de niveau 1	Entraîneur de niveau 2
Entraîneur de niveau 2	Oui	Oui	Oui	No
Entraîneur de niveau 3	Oui	Oui	Oui	Oui

Figure 2. Possibilités de Mentorat offertes aux entraîneurs selon leur niveau de qualification.

Qui doit être à l'origine du processus de Mentorat?

Tennis Coach Ireland recommande que ce soit le Mentoré qui prenne l'initiative de la prise de contact initiale visant à établir la relation avec le Mentor. Si le but recherché par le Mentoré concorde avec celui du Mentor et qu'un ensemble d'objectifs est ensuite fixé, l'étape suivante consistera à préciser les modalités de la relation. Celles-ci peuvent porter sur différents éléments, tels que les suivants:

- (i) fréquence à laquelle les deux parties se rencontreront
- (ii) modes de communication qui seront privilégiés (téléphone, Skype, courrier électronique, présence aux cours donnés par l'autre entraîneur ou déplacement dans le club de l'autre entraîneur)
- (iii) fréquence des communications et conditions qui y seront rattachées (p. ex., aucun appel téléphonique après 21 h)
- (iv) dates de début et de fin de la relation de Mentorat
- (v) méthode à utiliser pour mettre un terme à la relation à n'importe quel moment si l'une ou l'autre des parties en exprime le désir
- (vi) honoraires et dispositions pratiques. Chaque relation est unique du point de vue du niveau d'engagement requis de la part du mentor. Ainsi, tel entraîneur souhaitera simplement discuter d'un thème particulier avec un Mentor pendant une heure, tel autre aura plutôt envie d'observer le mentor au travail pendant une période prolongée avec des rencontres de suivi. À titre d'exemple, dans le cadre de la présente étude de cas, la question des honoraires serait entièrement de la responsabilité du Mentor et du Mentoré. Ni Tennis Coach Ireland, ni Tennis Ireland n'auraient à intervenir dans le processus de négociation.

Dispositions, activités et contextes propres à la relation de mentorat

Quelles sont précisément les activités auxquelles les deux parties pourraient se consacrer dans le but d'atteindre les objectifs du programme?

- (i) Rencontres en tête-à-tête
- (ii) Conversations par téléphone ou via Skype
- (iii) Correspondance par courrier électronique
- (iv) Séances d'observation du Mentor dans le club de l'entraîneur
- (v) Observation du mentor par l'entraîneur dans l'environnement de travail du Mentor
- (vi) Examen du plan de cours de l'entraîneur (pour chaque cours auquel le Mentor n'assiste pas)
- (vii) Rencontre sur le lieu d'un tournoi pour observer les joueurs, analyser leur jeu et établir leur profil
- (viii) Recommandations de livres, de DVD, de sites Web par le Mentor
- (ix) Définition par le Mentor, en accord avec l'entraîneur, des tâches que l'entraîneur doit accomplir ainsi que des délais à respecter
- (x) Soutien apporté par le Mentor à l'entraîneur dans le but de lui permettre d'améliorer son niveau de jeu et ses compétences de démonstration
- (xi) Constitution, à partir de tous les documents produits par chacune des parties pendant le processus de Mentorat, d'un « carnet de réflexion ». Le but de cette dernière activité est de conserver une trace écrite de la relation de Mentorat, mais aussi de permettre aux deux parties de poursuivre leur formation et leur apprentissage.

Avantages du Mentorat

Mentoré	Mentor
<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre et découvrir des styles et des méthodes d'enseignement exemplaires au contact direct du Mentor • Renforcer sa confiance au moyen des encouragements du Mentor • Développer des connaissances propres au sport que le Mentor a peut-être mis des années à acquérir • Commencer à nouer des relations de travail positives dans son domaine • Accélérer le processus d'apprentissage • Bénéficier d'un cadre d'apprentissage plus souple que celui des stages organisés 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajout de nouvelles compétences à sa « carte de visite » • Croissance personnelle, réflexion sur soi et développement personnel en tant qu'éducateur • Nouvelles découvertes grâce aux échanges de points de vue avec d'autres entraîneurs • Satisfaction de participer au développement professionnel d'autres entraîneurs • Possibilité de travailler aux côtés des entraîneurs de la « génération suivante » • Rétribution, convenue avec l'entraîneur, pour les services rendus

Figure 3. Avantages du Mentorat

Qualités d'un bon Mentor

- Plus qu'une personne qui fournit de l'information, un bon Mentor est avant tout une personne capable d'établir avec un candidat une relation bienveillante fondée sur le désir de servir de guide.
- Un bon Mentor doit aussi être capable de porter un regard critique sur lui-même et sur les candidats qu'il encadre; la réussite du mentorat passe donc par un excellent sens de la communication.

INTÉGRER LE MENTORAT À UN PROGRAMME DE FORMATION D'ENTRAÎNEURS

Attribution de points dans le cadre du programme de formation professionnelle continue

L'attribution de points de formation professionnelle est un excellent moyen de favoriser la participation à un programme de Mentorat. À titre d'exemple, Tennis Coach Ireland prévoit que tout entraîneur qui adhère au programme de Mentorat se voit attribuer des points dans le cadre du programme de formation professionnelle continue.

Soutien aux candidats désireux d'obtenir une qualification d'entraîneur

Auparavant, les candidats qui avaient échoué aux épreuves d'évaluation à l'issue du stage de formation d'entraîneurs de niveau 1 ou de niveau 2 devaient recommencer le stage. Désormais, les candidats qui se retrouvent dans cette situation ont la possibilité d'étudier et d'acquérir de l'expérience pratique auprès d'un mentor, notamment dans les domaines dans lesquels ils doivent s'améliorer. À l'issue de la période de Mentorat, la possibilité leur est donnée de repasser les épreuves d'évaluation. De fait, cette mesure est devenue l'une des initiatives les plus concrètes et les plus efficaces du programme: en effet, une très forte proportion de candidats qui s'inscrivent au programme de Mentorat après avoir échoué aux examens permettant d'obtenir une qualification officielle réussissent ensuite ces mêmes examens à l'issue de leur période de Mentorat.

CONCLUSION

Le mentorat institutionnalisé est un outil efficace qui doit faire partie de tout programme de formation d'entraîneurs intégrant un volet de formation professionnelle continue. De nos jours, le Mentorat est considéré comme une composante de plus en plus essentielle des programmes de développement professionnel des entraîneurs (Bloom et al., 1998). Parce qu'il s'adresse à tout le monde, quel que soit le niveau de compétence ou d'expérience, le Mentorat non seulement constitue un outil pédagogique efficace, mais offre aussi un degré élevé de souplesse. Le programme de mentorat mis en place par Tennis Coach Ireland s'est avéré un complément très utile

au programme global de développement et de formation continue des entraîneurs en Irlande. Les fédérations qui n'ont pas encore établi un tel programme devraient par conséquent envisager de le faire. Nous espérons que l'expérience de Tennis Coach Ireland, dont nous avons exposé les grandes lignes dans cet article, servira à d'autres fédérations dans le monde entier.

RÉFÉRENCES

- Bloom, G. A., Durand-Bush, N., Schinke, R. J. et Salmela, J. H. (1998). The importance of Mentoring in the development of Coaches and Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29, p. 267-281
- Crawford, C.J. (2009). *Manager's guide to coaching*. New York: McGraw Hill.

Jones, E. et Simmons, G. (2010). *Recruit into coaching: Mentoring guide*. Document récupéré sur Internet le 27 mai 2014 à partir de l'adresse suivante: http://www.sportscoachuk.com/sites/default/files/Mentoring_guide.pdf

Stafford, I. (2011). *Mentoring in Sport*. Leeds; The National Coaching Foundation.

**SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)**

Tennis iCoach

Analyse de tennis en fauteuil roulant de compétition

Alejandro Sánchez-Pay (Université de Jaén, Espagne), Gema Torres Luque (Université de Jaén, Espagne), [David Sanz Rivas](#) (Real Federación Española de Tenis, Espagne)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 16-18

Résumé

Depuis que le tennis en fauteuil roulant est devenu sport paralympique aux Jeux de Barcelone en 1992, il s'est énormément développé sur le plan professionnel. En conséquence de quoi, le nombre d'articles scientifiques traitant de cette discipline a augmenté. Dans le présent article, nous avons rassemblé des informations qui décrivent la structure temporelle, ainsi que les exigences physiologiques, du tennis en fauteuil roulant dans le but d'améliorer la qualité des systèmes d'entraînement actuels.

Mots clés: tennis en fauteuil roulant, compétition, schémas de jeu, exigences physiologiques

Article reçu: 3 janvier 2014

Adresse électronique de l'auteur: a.s.pay@hotmail.com

Article accepté: 30 juin 2014

INTRODUCTION

Le tennis en fauteuil roulant fait partie des handisports dont la pratique s'est le plus développée au cours des dernières années. Contrairement aux matches de tennis traditionnel qui peuvent se dérouler au meilleur des cinq manches, les rencontres de tennis en fauteuil roulant se disputent toujours au meilleur des trois manches. Le tennis en fauteuil roulant se joue sur les trois grands types de surface, soit la terre battue, le dur et le gazon. La principale différence par rapport au tennis pratiqué par les valides est que les joueurs de tennis en fauteuil roulant peuvent laisser la balle rebondir deux fois avant de la renvoyer (ITF, 2012).

Depuis qu'il est devenu un sport officiel aux Jeux paralympiques de Barcelone en 1992, le tennis en fauteuil roulant s'est développé sur les plans professionnel et institutionnel ; aujourd'hui, il est pratiqué dans plus de 41 pays et quelque 160 compétitions internationales sont organisées dans le cadre du circuit NEC (Bullock et Sanz, 2010). Cette croissance de la pratique du tennis en fauteuil roulant s'est accompagnée ces dernières années d'une augmentation du nombre d'articles scientifiques traitant de ce sport et, plus particulièrement, de domaines tels que la physiologie (Croft et al., 2010; Sindall et al., 2013; Sanz et al., 2005), la tactique (Filipic et Filipic, 2009; Sánchez-Pay et al., 2013) ou le contrôle moteur (Reina et al., 2007). Dans cet article, nous nous intéresserons toutefois principalement aux principales exigences de ce sport, notamment à sa structure temporelle et à ses exigences sur le plan physiologique.

Structure temporelle du tennis en fauteuil roulant

Les règles du tennis en fauteuil roulant prévoient un maximum de 20 secondes entre les points et de 90 secondes pendant les changements de côté (ITF, 2012). Lorsqu'on analyse la structure temporelle d'un sport, le premier élément à prendre en considération est le volume total d'effort que sa pratique exige (Christmass et al., 1995; Galiano et al., 1996). En règle générale, et bien que les caractéristiques d'un match dépendent en grande partie du niveau des joueurs qui s'affrontent, du type de blessure dont ils peuvent souffrir et de la surface de jeu (Filipic et Filipic, 2006, 2009; Sindall et al., 2013; Sánchez-Pay et al., 2013), entre autres facteurs, la durée totale de jeu d'une rencontre de tennis en fauteuil roulant en simple s'établit entre 50 et 80 minutes (Croft et al., 2010; Filipic et Filipic, 2009 ; Roy et al., 2006; Sánchez-Pay et al., 2013; Sanz et al., 2008; Sindall et al., 2013).

La majorité des compétitions internationales se disputent selon deux tableaux établis en fonction du classement des compétiteurs: les joueurs les mieux classés s'affrontent dans le tableau principal, tandis que les autres participants jouent dans le tableau secondaire. Sindall et al. (2013) ont comparé la durée totale des matches disputés dans les tableaux principaux et secondaires des compétitions internationales, qui allait de 40,1 à 74,8 minutes, et n'ont établi aucune différence significative entre les deux types de

tableau. De leur côté, Filipic et Filipic (2009) ont mesuré la durée de jeu de 22 simulations de rencontres disputées par des joueurs amateurs et ont constaté que la durée moyenne était de 54,13 minutes

Le tennis en fauteuil roulant est au programme des quatre tournois du Grand Chelem. Les chercheurs Sanchez-Pay et al. (2013) ont donc comparé la durée des matches disputés à l'US Open et à Roland Garros lors de deux années consécutives et ont constaté que les rencontres duraient moins longtemps sur la surface rapide de l'US Open ($68,30 \pm 23,32$) que sur la surface lente en terre battue du tournoi de Roland Garros ($81,57 \pm 29,83$). Bien que les différences ne soient pas considérables, la tendance est comparable à celle observée dans les matches de tennis disputés par les joueurs valides, puisque la durée totale de ces rencontres est également plus longue sur les courts plus lents que sur les courts plus rapides (Morante et Brotherhood, 2005; O'Donoghue et Ingram, 2001). Même si d'autres études devront être réalisées sur le sujet, il semblerait qu'il existe une disparité des données si l'on compare la durée des matches simulés, soit 54 minutes (Filipic et Filipic, 2006), à celle des matches disputés dans des compétitions officielles (Croft et al., 2010; Sánchez-Pay et al., 2013; Roy et al., 2006; Sindall et al., 2013), qui s'établit dans une fourchette allant de 68 à 81 minutes.

Le tennis en fauteuil roulant est un sport de type intermittent: sa pratique est composée de phases de travail entrecoupées de phases de repos. La connaissance de cette caractéristique facilite l'élaboration d'un entraînement spécifique. Selon plusieurs études, le temps de jeu réel représente entre 15 et 20 % de la durée de jeu totale, ce qui équivaut à un rapport travail/repos situé entre 1:1 et 1:4 (Sanz, 2007; Filipic et Filipic, 2009; Roy et al., 2006).

Un autre facteur important dont il faut tenir compte est la durée du point. À l'instar du paramètre précédent, la connaissance de ce facteur permettra d'élaborer des stratégies visant à améliorer l'entraînement des joueurs pratiquant le tennis en fauteuil roulant en compétition. Le peu d'études qui ont été menées sur le sujet montrent que la durée d'un point varie de quatre à 10 secondes (Bullock et Pluim, 2003; Filipic et Filipic, 2009) (Tableau 1). Plus précisément, nous pouvons citer l'analyse de Bullock et Pluim (2003) qui portait sur trois (3) rencontres disputées lors des Jeux paralympiques de Sydney en 2000 ; les auteurs de cette étude ont enregistré une durée moyenne de 9,65 secondes par point, ainsi qu'un écart important entre la durée minimale (6,02 secondes) et la durée maximale (11,75 secondes). De leur côté, Filipic et Filipic (2009) ont observé que lors de 22 matches de tennis loisirs simulés, la durée moyenne des points s'établissait à 4,16 secondes et que 70% des points disputés duraient de zéro à cinq secondes. Bien qu'il n'existe qu'un nombre limité d'études sur la structure temporelle de la pratique du tennis en fauteuil roulant, il semblerait que les points tendent à être disputés de plus en plus rapidement (Bullock

et Sanz, 2010). D'ailleurs, les résultats de l'étude comparative de Sanz et al. (2009) portant sur les matches de demi-finale et de finale des Jeux paralympiques d'Athènes (2004) et de Pékin (2008) ont mis en évidence une diminution des durées de jeu, ainsi qu'une augmentation notable du nombre de joueurs frappant la balle après le premier rebond, entre ces deux éditions des Jeux.

Le tableau 1 ci-dessous illustre les résultats des principales études sur le sujet.

Auteurs	Échantillon	Matches	DT (min)	DR (min)	DP (s)
Bullock et Plum (2003)	10 meilleurs joueurs	3 matches disputés aux Jeux paralympiques de Sydney	–	–	9,65
Roy et al. (2010)	6 joueurs de haut niveau	Compétition internationale	70,9	–	–
Filipic et Filipic (2009)	15 joueurs (dont 10 ne possédaient pas de classement ITF)	22 matches simulés disputés sur surface dure	54,13	10,32 19,68 %	4,16 ± 0,60
Roy et al. (2006)	6 joueurs pratiquant un tennis loisirs	6 matches simulés	70,2 ± 14,4	10,5 ± 1,3 15,15 ± 1,4 %	–
Sánchez-Pay et al. (2013)	54 joueurs possédant un classement ITF	27 matches de Grand Chelem	81,57 ± 29,83 (terre battue) 68,30 ± 23,32 (dur)	–	–
Sindall et al. (2013)	14 joueurs (7 ≤ 25 ITF et 7 ≥ 350 ITF)	Matches de compétition	52,0 ± 9,1	–	–

Tableau 1. Principales études sur la structure temporelle du tennis en fauteuil roulant. DT = durée totale du match; DR = durée réelle du match; DP = durée du point

Exigences physiologiques de la pratique du tennis en fauteuil roulant

La connaissance du profil physiologique du joueur a pour but de faciliter l'établissement des exigences physiologiques et contextuelles qui ont une incidence sur la performance sportive de sorte à organiser les séances d'entraînement en conséquence et à optimiser le profil du joueur (Sanz et al., 2009).

En raison de la nature intermittente du tennis, évoquée ci-dessus, les joueurs doivent produire des efforts brefs suivis d'intervalles de repos lors d'un match. Cet aspect a été largement étudié dans le cadre du tennis pratiqué par les personnes valides (Fernandez-Fernandez et al., 2009; Kovacs, 2007). En ce qui concerne les travaux de recherche propres au tennis en fauteuil roulant, les variables liées au contrôle de l'intensité d'un match qui ont été principalement étudiées sont la fréquence cardiaque ou la concentration de lactate dans le sang (Bernardi et al., 2010; Sindall et al., 2013).

Dans le tennis en fauteuil roulant, la fréquence cardiaque varie de 120 à 140 battements par minute, soit une intensité située entre 65 et 75 % de la fréquence cardiaque maximale et entre approximativement 50 et 68 % de la VO₂max; de ce fait, le tennis en fauteuil roulant peut être considéré comme un sport d'intensité modérée à élevée (Barfield et al., 2009; Bernardi et al., 2010; Coutts, 1988; Croft et al., 2010; Roy et al., 2006; Sindall et al., 2013). D'après les différents documents étudiés, ces valeurs ne sont pas différentes dans le cas de l'analyse de la pratique en compétition, que ce soit au niveau amateur ou au niveau professionnel (Sindall et al., 2013).

Dans le cadre d'une analyse portant sur quatre joueurs disputant des matches simulés, Bernardi et al. (2010) ont observé en fin de match des valeurs moyennes de concentration de lactate dans le sang s'élevant à 3,75 mmol·l⁻¹ ± 0,76.

Le tableau 2 ci-dessous illustre les résultats des principales études sur le sujet.

Auteurs	Échantillon	Matches	FC moyenne (b.min-1)	FC max (en %)	VO ₂ max (en %)
Barfield et al. (2009)	11 joueurs pratiquant un tennis loisirs	90 minutes d'un match simulé	121 ± 14	68,17 ± 0,17	–
Bernardi et al. (2010)	4 joueurs	Matches simulés	137 ± 17,9	77,6 ± 2,90	73,0 ± 1,91
Cotts et al. (1988)	3 joueurs	Matches simulés	128 ± 4,1	–	–
Croft et al. (2010)	6 joueurs de haut niveau	Compétition	146 ± 16	75,3 ± 7,8	68,3 ± 11,8
Roy et al. (2006)	6 joueurs pratiquant un tennis loisirs	6 matches simulés	121,7 ± 9,6	69,4 ± 8,9	49,9 ± 14,5
Sindall et al. (2013)	14 joueurs (7 ≤ 25 ITF et 7 ≥ 350 ITF)	Matches de compétition	134 ± 14	–	–

Tableau 2. Principales études sur les exigences physiologiques de la pratique du tennis en fauteuil roulant. FC moyenne = fréquence cardiaque moyenne; FC max = fréquence cardiaque maximale

CONCLUSION

L'augmentation du nombre d'articles scientifiques parus au cours des dernières années sur le tennis en fauteuil roulant apporte un nouvel éclairage sur la pratique de ce sport, permettant ainsi aux entraîneurs d'améliorer la qualité de leurs séances de travail. Après avoir examiné les données publiées, il est possible d'affirmer que ce sport, intermittent par nature, se caractérise par des matches d'une durée de 50 à 80 minutes au cours de laquelle les joueurs frappent la balle de 15 à 20% du temps. En raison de ce caractère intermittent, la durée moyenne d'un point est située entre 4 et 10 secondes et on observe généralement un temps de repos de 20 secondes entre les points. Le rapport travail/repos se situe à un niveau tel que la fréquence cardiaque du joueur varie entre 120 et 140 battements par minute tout au long d'un match. De ce fait, le tennis en fauteuil roulant peut être considéré comme un sport d'intensité modérée à élevée. Quoi qu'il en soit, d'autres études devront être réalisées car, selon le type de blessure dont les joueurs peuvent souffrir, la surface de jeu sur laquelle ils évoluent ou leur niveau de jeu, on enregistre une grande diversité de valeurs.

En dépit de ce constat, nous pouvons établir un certain nombre de consignes que l'entraîneur ou le préparateur physique doit suivre lors de la planification des séances de travail: a) travail de volume élevé et d'intensité faible lors des périodes « d'accumulation »; b) augmentation de l'intensité et diminution du volume, avec un rapport travail/repos de 1:1, lors des périodes de « transformation »; c) efforts d'intensité élevée d'une durée de 6 à 8 secondes simulant la pratique en compétition, avec des périodes de repos de 20 secondes entre les répétitions, lors des périodes de « réalisation ».

RÉFÉRENCES

- Barfield, J. P., Malone, L. A. et Coleman, T. A. (2009). Comparison of heart rate response to tennis activity between persons with and without spinal cord injuries: implications for a training threshold. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(1), p. 71-77.
- Bernardi, M., Guerra, E., Di Giacinto, B., Di Cesare, A., Castellano, V. et Bhambhani, Y. (2010). Field evaluation of paralympic athletes in selected sports: implications for training. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 42(6), p. 1200-1208.
- Bullock, M. et Plum, B. (2003). Wheelchair tennis and physical conditioning. *Wheelchair Tennis Coaches Review*, 9, p. 2-10.
- Bullock, M. et Sanz, D. (2010). Wheelchair tennis in 2010. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 50, p. 30-31.
- Christmass, J. L., Richmond, S. E., Cable, N. T. et Hartmann, P. E. (1995). A metabolic characterisation of single tennis. Dans : T. Reilly, M. Hughes, M., A. Lees. *Science and Racket Sports I*, (p. 3-9). Londres : E & Fm Spon.

- Coutts, K. D. (1988). Heart rates of participants in wheelchair sports. *Paraplegia*, 26, p. 43-49.
- Croft, L., Dybrus, S., Lenton, J. et Goosey-Tolfrey, V. (2010). A comparison of the physiological demands of wheelchair basketball and wheelchair tennis. *Int J Sports Physiol Perform*, 5(3), p. 301-15.
- Filipić, T. et Filipić A. (2006). Analysis of tennis strokes in wheelchair tennis. *Wheelchair Tennis Coaches Review*, 14, p. 17-21.
- Filipić, T. et Filipić, A. (2009). Time characteristics in wheelchair tennis played on hard surfaces. *Kinesiology*, 41(1), p. 67-75
- Galiano, D., Escoda, J. et Pruna, R. (1996). Aspectos fisiológicos del Tenis. *Apunts*, 44-45, p. 115-121.
- Goosey-Tolfrey, V. et Moss, A. (2005). Wheelchair velocity of tennis players during propulsion with and without the use of racquets. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22, p. 291-301.
- ITF. (2012). Rules of tennis. Londres : ITF.
- Kovacs, M. S. (2007). Tennis physiology: Training the competitive athlete. *Sports Med* 37, p. 189-198.
- Morante, S. et Brotherhood, J. (2005). Match Characteristics of Professional Singles Tennis. *Medicine and Science in Tennis*, 10(3), p. 12-13.
- O'Donoghue, P. et Ingram, B. (2001). A notational analysis of elite tennis strategy. *Journal of Sport Science*. 19(2), p. 107-115.
- Reina, R., Moreno, F. J. et Sanz, D. (2007). Visual behaviour and motor responses of novice and experienced wheelchair tennis players relative to the service return. *Adapt Phys Activ Q*, 24, p. 254-271.
- Roy, J. L., Meneer, K. S., Schmid, M. M., Hunter, G. R. et Malone, L. A. (2006). Physiological responses of skilled players during a competitive wheelchair tennis match. *J Strength Cond Res*, 20(3), p. 665-71.
- Sánchez-Pay, A., Torres-Luque, G., Fernández-García, A. I. et Sanz-Rivas, D. (2013). Análisis de la influencia de la superficie de juego en el tenis en silla de ruedas. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 24(8), p. 217-222.
- Sanz, D. (2007). Investigación en el tenis en silla de ruedas de competición. Dans *Actas Congreso Internacional de Deporte Adaptado*. Fundación Andalucía Olímpica: Málaga.
- Sanz, D., Reina, R., Ávila, F. et Alvero, R. (2005) Valoración de la condición física del tenis en silla de ruedas. *Actas del I Congreso Internacional de Deporte Adaptado*. Octubre. Toledo, 2005.
- Sanz, D., Cid J., Fernández, J. et Reina, R. (2009). Patrón de actividad en el tenis en silla de ruedas de alta competición. Dans *STMS World Congress*, Octubre, Valencia, 2009.
- Sindall, P., Lenton, J. P., Tolfrey, F., Cooper, R. A., Oyster, M. et Goosey-Tolfrey, V. L. (2013). Wheelchair tennis match-play demands: effect of player rank and result. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(1), p. 28-37.
- Torres-Luque, G., Sánchez-Pay, A., Bazaco, M.J. et Moya, M. (2011). Functional aspects of competitive tennis. *Journal Of Human Sport & Exercise*, 6(3), p. 528-539.

**SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)**

Tennis iCoach

Le jeu de gaucher au tennis: Les aspects tactiques, l'entraînement et la préparation physique

Doug Eng (Lesley University, États-Unis) et [Mark Kovacs](#) (International Tennis Performance Association, États-Unis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 19-22

Résumé

Il a souvent été admis que les gauchers avaient un avantage au tennis en raison de la particularité de leurs schémas tactiques et de l'effet qu'ils pouvaient imprimer à la balle. Selon des études menées récemment, cet avantage est minime sur le circuit professionnel, mais peut encore jouer un rôle important chez les joueurs de club. Il semblerait également que cet avantage soit conditionné par la fréquence, dans la mesure où dès lors qu'un droitier s'habitue à affronter des gauchers, l'avantage initial se trouve neutralisé. La fréquence d'entraînement avec des gauchers serait aussi un facteur important qui permettrait de mieux préparer les droitiers dans les domaines du service et des schémas tactiques de coup droit. Dans cet article, nous vous proposerons des recommandations sur les aspects tactiques, la préparation physique et l'entraînement.

Mots clés: avantage tactique des gauchers, préférence manuelle, schémas tactiques, effet

Article reçu: 2 mars 2014

Adresses e-mail des auteurs: deng@lesley.edu, kovacs@itpa-tennis.org

Article accepté: 4 avril 2014

INTRODUCTION ET MISE EN CONTEXTE

Les gauchers ont-ils un avantage sur les droitiers? Voilà une question qui fait l'objet d'un débat parmi les plus passionnés du monde du tennis. Au milieu des années 1970, les gauchers ont pris d'assaut le circuit professionnel à l'image des Connors, McEnroe, Laver, Vilas, Roche, Orantes et Tanner qui figuraient parmi les meilleurs joueurs mondiaux. L'ascendant que Nadal a pris sur Federer amplifie également le débat puisqu'il est largement reconnu que les schémas tactiques et la lourdeur du lift de Nadal permettent au joueur espagnol de neutraliser le jeu de Federer.

Loffing, Hagemann et Strauss (2012) ont mené une vaste étude sur la préférence manuelle chez les joueurs de tennis, dans le cadre de laquelle ils ont effectué une analyse, sur une période de 38 ans, de 3 793 joueurs et joueuses évoluant dans les clubs ou sur le circuit professionnel. Il est ressorti de cette étude que les gauchers du circuit ATP jouissaient d'un avantage par le passé, mais que cet avantage s'est fortement amoindri au cours des dernières années. Chez les joueuses de la WTA en revanche, aucun avantage n'a pu être établi en faveur des gauchères. En comparaison, chez les joueurs et joueuses de club, les classements semblent indiquer que les gauchers et gauchères disposent d'un léger avantage. Les résultats de l'étude montrent que l'avantage des gauchers et gauchères est conditionné par la fréquence; en d'autres termes, moins on affronte de gauchers et plus leur avantage est important. Il semblerait également que cet avantage se soit fortement estompé en raison de deux facteurs principaux: l'entraînement, d'une part, et la multiplication des affrontements avec les gauchers, d'autre part.

On estime généralement qu'environ 10% des êtres humains sont gauchers. Cependant, on a souvent observé que la proportion de gauchers était plus importante dans de nombreux sports. Le fait d'être gaucher constitue un avantage tactique dans plusieurs disciplines sportives telles que le baseball ou le hockey sur glace, où de 25 à 50% des athlètes professionnels sont gauchers. Il est frappant de constater que, souvent, les sportifs ne sont pas des gauchers naturels. C'est par exemple le cas de Rafael Nadal qui, bien qu'il soit droitier de nature, joue de la main gauche. Dans d'autres sports, comme le golf, les gauchers sont rares en raison du manque d'équipement adapté, ce qui force certains gauchers à apprendre à jouer de la main droite. On a par ailleurs mis en évidence des adaptations culturelles dans certains pays où les traditions sont encore très ancrées, à l'image du Japon ou de l'Inde, où le fait d'être gaucher continue d'être mal perçu et où les gauchers peuvent parfois ne représenter que 4% de la population (Shimizu et Endo 1983). En revanche, dans des sociétés progressistes sur le plan social, comme la Belgique et les Pays-Bas, Perelle et Ehrman ont

recensé près de 16% de gauchers (Perelle et Ehrman 1994.) Dans les sociétés primitives, il a été démontré que plus la violence qui y règne est élevée, plus il y a de gauchers (Faurie et Raymond 2005). Faurie et Raymond ont émis l'hypothèse selon laquelle le fait d'être gaucher offre un avantage dans le contexte d'une confrontation violente, car l'effet de surprise peut souvent conduire à la mort.

L'étude menée par Loffing et ses confrères laisse penser que la fréquence a une influence importante sur l'avantage dont disposent les gauchers. Le principe est simple: plus les droitiers s'habituent à affronter des gauchers, plus l'avantage de ces derniers s'estompe. De plus, si la population de gauchers est suffisamment importante, cet avantage tactique disparaît totalement. Par exemple, si 50% de nous étions gauchers, tout le monde aurait autant l'habitude de jouer contre des droitiers que contre des gauchers. On peut alors se demander quelle serait la proportion maximale de gauchers à ne pas dépasser pour que les gauchers conservent leur avantage tactique. Dans le cadre de l'étude des sociétés primitives, c'est chez les Yanomami, une tribu d'Amérique du Sud (Faurie et Raymond 2005), qu'on a observé le plus grand nombre de gauchers puisque ces derniers y représentent 22,6% de la population. Parmi toutes les tribus étudiées, les Yanomami sont les plus violents. Que ce soit chez les joueurs de baseball ou chez les Yanomami, les gauchers conservent leur avantage tant que leur nombre ne dépasse généralement pas les 25% de la population. Ce pourcentage pourrait représenter le seuil maximal au-delà duquel le fait d'être gaucher cesse d'être un avantage.

Dans les faits, il y a peu de sports d'affrontement où le nombre de gauchers dépasse 20% des pratiquants. Selon Raymond et ses confrères (Raymond, Pontier, Dufour et Møller 1996), la population de gauchers la plus importante se retrouve dans le tennis de table, le baseball et l'escrime. Dans le sport, le nombre de gauchers varie également selon la position occupée sur le terrain. Au baseball, la confrontation la plus importante est celle qui oppose le lanceur au receveur; en général, on retrouve environ un quart de gauchers à ces positions. De plus, certaines positions sur le terrain donnent un avantage aux gauchers d'un point de vue géométrique, en particulier la première base où, en 1941, 67% des joueurs de la ligue majeure de baseball occupant cette position étaient gauchers (Miller 2009). En 2002, cette proportion a fortement chuté pour s'établir à 36%, en partie en raison des longues balles qui ont réduit l'importance des joueurs de première base gauchers. Le jeu dans le champ intérieur était plus important aux débuts du baseball (par exemple en 1941) qu'en 2002.

Contrairement à ce que l'on peut observer sur le circuit ATP, les statistiques du circuit WTA ne laissent entrevoir aucun avantage pour les gauchères (Loffing, Hagemann et Strauss 2012). Plusieurs raisons pourraient expliquer ce constat. Tout d'abord, les services de gauchères n'ont pas un effet et une vitesse suffisamment prononcés pour procurer un réel avantage. Ensuite, sur le circuit WTA, les joueuses disposent en général d'un coup droit et d'un revers d'une qualité assez similaire, et ce, contrairement à la plupart des joueurs de l'ATP dont le coup droit est le coup fort. En comparaison, le tennis de table exige une plus grande réactivité et l'effet apparaît comme un avantage tactique plus important.

Il y a plusieurs choses qu'un entraîneur peut faire pour permettre tant à des joueurs droitiers que gauchers de se préparer efficacement en vue de garantir leur succès.

S'entraîner avec des gauchers

Les joueurs devraient s'entraîner fréquemment avec des gauchers afin de s'habituer à leur service. Comme nous l'avons mentionné plus haut, le nombre magique pourrait se situer aux alentours de 25%; en d'autres termes, pour bien se préparer, un joueur devrait consacrer 25% de son temps d'entraînement à retourner des services de gauchers de haut niveau. Ce facteur n'est pas aussi important pour les joueuses. En général, en plus d'apprendre à retourner des services de gauchers, il peut s'avérer très utile de disputer des points contre des gauchers. Les jeunes joueurs n'impriment pas forcément autant d'effet à la balle que les joueurs professionnels, ce qui peut réduire l'avantage des gauchers, mais la fréquence d'entraînement avec des gauchers peut néanmoins jouer un rôle important pour s'habituer aux particularités des coups droits et des revers. Si vous entraînez une équipe de joueurs de lycée ou d'université, il est judicieux de garder quelques gauchers pour les séances d'entraînement. Les joueurs débutants devraient pour la plupart s'entraîner avec des gauchers, non seulement en simple, mais aussi en double. Il peut être intéressant de demander à un gaucher de faire des rotations parmi les partenaires d'entraînement droitiers (même s'il existe un écart de niveau) en s'assurant que tous les joueurs puissent tirer parti de cette expérience.

Schémas d'entraînement: Contrôler un échange croisé, les coups court croisés et les slices

Les séquences de coups de fond de court évoquées ici sont étudiées dans le contexte d'une opposition entre un joueur droitier et un joueur gaucher. Il conviendrait de travailler ces séquences en fonction des forces et des faiblesses. Dans la plupart des affrontements entre droitiers et gauchers, les échanges croisés du côté des égalités peuvent être dictés par le coup droit du droitier. Lors d'échanges croisés du côté des avantages en revanche, c'est le coup droit du gaucher qui vient trouver le revers du droitier. Lorsque Stan Wawrinka a battu Nadal lors de l'édition 2014 de l'Open d'Australie, il a parfaitement réussi à mettre à profit son coup droit croisé.

Les gauchers comme les droitiers devraient travailler leurs coups droits croisés, en particulier les courts croisés, pour ouvrir le court ou forcer l'adversaire à effectuer un slice de défense. Les coups droits courts croisés sont importants pour créer un avantage tactique lorsqu'on fait face à un joueur dont la main dominante est l'opposé de la sienne. La figure 1 illustre une combinaison gagnante pour un gaucher: un coup droit lifté court croisé, qui déporte l'adversaire droitier à l'extérieur du court, suivi d'un coup long de ligne dans le côté ouvert du terrain. En comparaison, dans un match entre droitiers, un des deux joueurs va souvent essayer d'effectuer un coup décroisé ou le long de la ligne pour atteindre le revers de son adversaire.

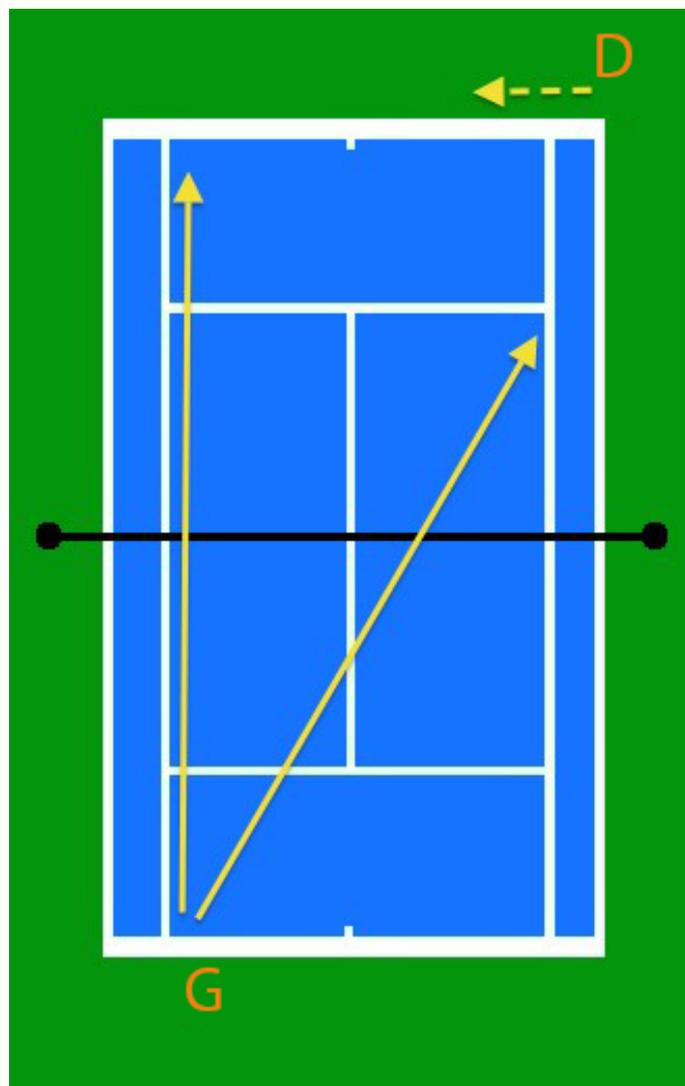


Figure 1. Combinaison tactique d'un gaucher, avec un coup droit court croisé suivi d'un coup droit long de ligne.

Un revers long de ligne solide peut permettre de neutraliser l'avantage qu'ont les gauchers avec leur coup droit. Par exemple, Novak Djokovic peut contrer de manière très efficace le coup droit de Rafael Nadal. Lorsque Nadal repousse Djokovic dans le coin revers, Djokovic parvient à le déjouer grâce à son revers long de ligne qui met la pression sur le côté revers de l'Espagnol. Federer, en revanche, n'est pas en mesure d'exploiter le revers de Nadal aussi efficacement que Djokovic, car il lui est plus difficile d'effectuer un revers long de ligne du côté des avantages.

Parfois, deux joueurs droitiers se lancent dans un échange de revers slicés croisés du côté des avantages. Cependant, lorsqu'un droitier réalise un très bon revers slicé croisé, il peut réussir à neutraliser un coup droit de gaucher, en particulier si celui-ci est réalisé avec une prise western. Bien entendu, cette constatation vaut également pour le revers slicé du gaucher face au coup droit du droitier. Même si on peut penser qu'un joueur qui exécute des coups droits est en position de force par rapport à un adversaire qui serait contraint de jouer son coup le plus faible, à savoir le revers, l'utilisation du slice de revers peut permettre de neutraliser efficacement les coups droits adverses si ceux-ci sont joués avec une prise western. Si le slice croisé est suffisamment solide, il peut même devenir un coup d'approche efficace contre un joueur avec une prise western qui joue de la main opposée.

Service slicé et schémas tactiques

Afin d'exploiter un peu plus leur avantage, les gauchers ont tout intérêt à accroître la vitesse et l'effet de leurs coups pour réduire le temps de réaction et le niveau de confort de leur adversaire. Pour tout joueur qui affronte un adversaire dont la main dominante est l'opposé de la sienne, le slice de revers est recommandé.

Si aucun gauchier n'est disponible, un entraîneur droitier peut utiliser une technique permettant de reproduire l'effet caractéristique du service de gaucher. L'entraîneur peut tenir sa raquette avec une prise western. Il peut alors effectuer un geste de service quasiment identique à son geste habituel, mais en déplaçant la raquette de la droite vers la gauche pour imiter le service slicé du gaucher.

Pour tous les joueurs, le service slicé oblige l'adversaire, dont la main dominante est l'opposé de la sienne, à effectuer un déplacement latéral plus important du côté de son revers, ce qui ouvre le court. Chez la plupart des joueurs, le revers est moins efficace que le coup droit. Pour aider les joueurs à s'exercer à effectuer des services extérieurs, l'entraîneur peut placer des cibles selon des angles courts croisés, à environ deux mètres de distance de la ligne de service, comme illustré à la figure 2. Si le revers est le coup faible de l'adversaire (ce qui est généralement le cas), cette tactique peut s'avérer très utile pour ouvrir le court.

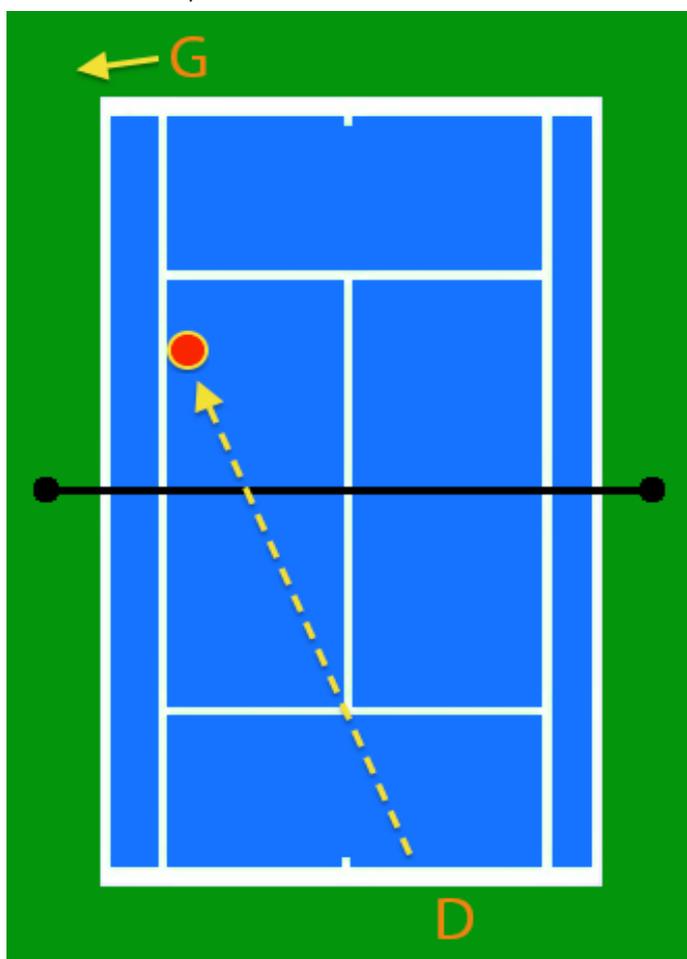


Figure 2. Zone cible pour le travail du service slicé de coup droit sur le revers d'un adversaire gaucher.

De plus, les joueurs peuvent travailler certains schémas tactiques à partir du service. Par exemple, un droitier peut effectuer un service extérieur du côté des égalités, puis se préparer à frapper un coup droit décroisé sur le coup suivant. Dans le cas de ce schéma tactique, il y a souvent des subtilités à prendre compte: de nombreux joueurs peuvent en effet décider de relancer le service extérieur avec un slice de revers, c'est pourquoi il faut s'entraîner à exécuter le coup droit décroisé en négociant une balle basse coupée.

Une autre combinaison pourrait être possible, à savoir: service extérieur slicé, retour de revers slicé et coup d'approche slicé croisé. Ce schéma tactique peut s'avérer payant face à un relanceur en bout de course avec une prise western de coup droit.

Partenaire de double

De nombreux joueurs considèrent qu'il peut être avantageux de s'associer avec un partenaire de double dont la main dominante est l'opposé de la leur. On retrouve en effet cette combinaison dans de grandes équipes de double: les frères Bryan, Woodforde-Woodbridge, McEnroe-Fleming et Navratilova-Shriver. Il est fréquent de voir les équipes placer les coups droits sur les côtés extérieurs du court, mais ce n'est pas forcément nécessaire puisque le fait de disposer de deux smashes et de deux coups droits au centre du court peut constituer un réel avantage. Dans cette dernière configuration, les retours de service ont peu de rythme et il arrive que l'équipe adverse ne soit pas préparée à gérer ce genre de situation.

Répétition mentale et repères

La préparation mentale est importante, en particulier pour les joueurs droitiers qui doivent faire l'effort de se rappeler d'effectuer des ajustements tactiques. Pour commencer, les joueurs doivent définir un plan de match ainsi que les schémas tactiques à privilégier. Ils doivent avoir conscience des plans de match et des schémas tactiques à leur disposition et les passer en revue. Ils doivent également s'appuyer sur des repères qui les aideront à se souvenir de leurs choix tactiques. Ainsi, lorsqu'ils se préparent à servir ou à relancer le service adverse, ils doivent avoir des pense-bêtes sur lesquels ils pourront compter de temps à autre. Il peut également s'avérer utile de recourir davantage à la visualisation. Pour les joueurs qui pratiquent le tennis comme un loisir à raison d'une à deux fois par semaine, les repères mentaux peuvent faciliter leur préparation. Compte tenu du nombre de gauchers, un joueur droitier peut être amené à affronter un gaucher une fois toutes les quatre ou six semaines. S'il ne s'est pas préparé, il peut se retrouver en difficulté pendant les premiers jeux. Le même constat vaut pour deux gauchers qui s'affrontent. Même si on pourrait penser que les chances sont égales dans ce type de confrontation, les deux gauchers doivent tout de même se préparer mentalement avant le match s'ils veulent prendre un bon départ.

Préparation physique

La préparation physique, que ce soit pour les gauchers ou les droitiers, doit être symétrique. Le tennis est un sport fortement asymétrique, notamment au service et si l'on privilégie le coup droit ou le revers à une main. Même si la préparation physique n'est pas toujours fondée sur des principes tactiques, elle joue toujours un rôle important en ce qui concerne l'asymétrie du tennis. Les exercices effectués sur une jambe ou faisant intervenir un seul côté du corps, peuvent constituer un moyen efficace d'évaluer les lacunes physiques d'un joueur ainsi que sa proprioception et son équilibre. Il est important d'avoir une force physique bien équilibrée pour prévenir les risques de blessure. Les joueurs doivent également tester leurs déséquilibres et leurs lacunes physiques de temps à autre en raison de la nature asymétrique du tennis.

En outre, il convient de travailler et d'améliorer la vitesse et la force physique. Souvent, lorsqu'on doit s'adapter au jeu d'un gaucher, la rapidité des pas d'ajustement peut constituer un véritable atout. Les joueurs qui sont plus véloce ou plus forts physiquement sont en mesure d'effectuer des sauts d'allègement et de se placer plus rapidement; ils peuvent aussi contourner plus facilement une faiblesse ou encore contrer une balle très travaillée grâce à une plus grande vitesse de la tête de raquette ou à un coup plus efficace dans leur arsenal.

Entraînement en équipe ou en groupe

Dans bien des cas, les groupes d'entraînement ne comptent que trois ou quatre élèves, ce qui n'est pas forcément idéal pour créer un environnement qui permette de se préparer à faire face à des styles de jeu variés. Dans les équipes de club ou d'école, les joueurs ont l'avantage d'évoluer dans des groupes qui sont souvent plus grands. Si l'équipe est composée de 12 joueurs, il y a des chances qu'il y ait un à trois gauchers parmi eux. L'entraîneur doit alors veiller à ce que les gauchers s'entraînent au service avec tous les autres joueurs, de sorte que ceux-ci puissent se préparer à gérer ce genre de situation en match. Les entraîneurs de club se voient généralement confier des petits groupes de quatre, ce qui limite la variété des styles de jeu. Si le club a un vaste programme d'entraînement, les entraîneurs

peuvent envisager la possibilité de demander aux quelques joueurs gauchers de faire de temps à autre une rotation sur les autres courts. Enfin, il peut être judicieux pour une équipe de songer à faire appel à des partenaires d'entraînement qui ne font pas partie du groupe, sachant que les gauchers de l'équipe peuvent être en nombre insuffisant ou avoir un niveau de jeu trop faible.

CONCLUSION

Que les joueurs se préparent à affronter un gaucher ou non, ils doivent effectuer une préparation physique, car il s'agit d'une composante fondamentale de tout entraînement. Il incombe aux entraîneurs de faire en sorte que tous les joueurs puissent s'entraîner avec des gauchers et avec des joueurs aux styles de jeu variés. Il est nécessaire d'encourager les joueurs à élaborer des plans de match et des schémas tactiques qui soient efficaces face à des gauchers. La répétition mentale et les repères peuvent s'avérer de bons moyens pour rappeler aux joueurs la stratégie tactique à adopter face à leur adversaire. Enfin, avant un match, les entraîneurs peuvent rappeler à leurs joueurs de garder à l'esprit leur plan de match.

RÉFÉRENCES

- Faurie C., Raymond M. (2005). Handedness, homicide and negative frequency-dependent selection. *Proc. R. Soc. B*, 272, p. 25–28.
- Loffing F., Hagemann N., Strauss B. (2012). Left-Handedness in Professional and Amateur Tennis. *PLoS ONE*, 7 (11) : e49325.

Miller, S. (2009). The decline of left-handed first basemen. *The New York Times*, article publié en ligne le 29 mars 2009.

Perelle, I.B. et Ehrman L. (1994). An international study of human handedness: The data. *Behavior Genetics*, 24, p. 217-227.

Raymond, M., Pontier, D., Dufour, A., Møller, A.P. (1996). Frequency-dependent maintenance of left-handers in humans. *Proc. R. Soc. Lond. B*, 263, p. 1627-1633.

Shimizu A., Endo M. (1983). Handedness and Familial Sinistrality in a Japanese Student Population. *Cortex*, 19 (2), p. 265–272.

**SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)**

Tennis iCoach

Le développement du jeune joueur de tennis: Petit guide à l'intention des parents

Frank Giampaolo (Maximising Tennis Potential, États-Unis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 23-24

Résumé

*Le processus de développement d'un jeune joueur de tennis est un processus complexe qui peut poser bien des défis pour les parents du joueur. En effet, il y a un grand nombre d'obstacles à franchir simultanément et la gestion de ces difficultés peut s'avérer une épreuve insurmontable. La fixation d'objectifs et l'établissement d'une stratégie sont des éléments essentiels à la réussite du joueur. Les parents ont un rôle central à jouer dans le processus de développement du joueur. Le présent article, qui s'appuie sur l'ouvrage *The Tennis Parent's Bible* de Frank Giampaolo, aborde tous ces aspects.*

Mots clés: parents, entraîneur, compétition, stratégie

Article reçu: 4 avril 2014

Adresse électronique de l'auteur: fgsa@earthlink.net

Article accepté: 3 juillet 2014

INTRODUCTION

Le niveau d'instruction des parents peut accélérer la réussite de l'enfant. Dans le monde d'aujourd'hui, l'entraînement sportif est sorti de la sphère du terrain de jeu pour entrer dans tous les aspects de la vie. La présence d'un parent bien informé et instruit dans la vie du joueur peut être l'une des meilleures garanties de sa réussite. Si le niveau d'engagement de l'enfant ou ses intentions à l'égard du tennis sont différents de ceux du parent, ou inversement, il pourra en résulter une situation de conflit ou certains malentendus. En tant que parent, essayez de déterminer les raisons pour lesquelles il est important à vos yeux que votre enfant pratique le tennis et discutez avec lui de ses aspirations.

Les meilleurs joueurs ont une chose en commun: ils ont été motivés par des forces externes puissantes. Découvrez les facteurs qui motivent votre enfant.

Voici quelques exemples de facteurs qui peuvent être sources de motivation:

1. La garantie d'un meilleur avenir
2. Le sentiment de devoir se maintenir au même niveau que ses frères et sœurs
3. Être le témoin de la réussite d'une personne comme soi
4. Avoir un entraîneur expérimenté qui croit en soi
5. L'envie de faire partie d'un groupe
6. Aspirer à une vie meilleure
7. La célébrité
8. La fortune
9. Avoir des parents qui vous soutiennent
10. L'amour du jeu

Il n'existe pas un modèle unique

Une erreur courante à ne pas commettre quand vous êtes le parent d'un joueur de tennis est de partir du principe que l'expérience de votre enfant sera à l'image de la vôtre. Il en va de même lorsqu'on est entraîneur de tennis : on ne peut pas décemment s'attendre à ce qu'un joueur pratique le même style de jeu ou qu'il adopte la même technique que soi. Un entraîneur doit donc faire preuve de souplesse dans son enseignement du tennis et être disposé à modifier ses séances d'entraînement en fonction des besoins propres de chaque joueur.

Stade de la compétition

La participation à un programme de formation continue pour les parents et l'établissement d'un dialogue ouvert et franc peuvent réduire un certain nombre des problèmes que les entraîneurs rencontrent généralement avec les parents (Knight et Harwood, 2009). Il est indispensable que les parents fassent connaître clairement leurs attentes à l'entraîneur dès le départ de la relation

si l'on souhaite éviter que ces problèmes ne prennent de l'ampleur et finissent par avoir des conséquences négatives sur le joueur. Quant à l'entraîneur, la communication de sa philosophie du métier d'entraîneur constituera une base solide à partir de laquelle il pourra établir une relation saine avec les parents du joueur. Enfin, il ne faut pas oublier que les besoins du joueur évolueront et se transformeront au fil de sa carrière.

Fixation d'objectifs

Lorsqu'un joueur passe du tennis pratiqué comme loisirs au tennis de compétition, il est essentiel que des objectifs clairs soient définis pour des périodes à long terme et à court terme. La fixation et l'organisation d'objectifs doivent être utilisées dès que l'enfant accède au stade de la compétition. À l'issue d'une épreuve, prévoyez de fixer certains objectifs qui serviront de cadre aux prochaines séances. Faites le bilan avec l'enfant et effectuez une analyse des derniers matches disputés à un moment opportun. Le fait d'être bien préparé et organisé favorisera une attitude positive chez le joueur. Il y a quatre compartiments du jeu sur lesquels vous pouvez travailler. Consignez par écrit ces quatre domaines et détectez pour chacun d'eux un point faible qui peut être amélioré.

Technique: revers slicé

Tactique: stratégie pour battre un joueur qui joue des balles hautes ou pratique un jeu défensif

Déplacement/préparation physique: renforcement et stabilité des muscles du tronc

Mental/concentration: travail des situations où on doit conclure un set lorsqu'on mène 5-2

Prenez le temps de parler avec votre enfant de vos attentes. Elles doivent correspondre à des objectifs en lien avec la performance sportive : niveau d'effort fourni, gestion du temps, règles à suivre en matière de diététique, persévérance et éthique du travail. N'exigez pas de votre enfant qu'il remporte chacun des tournois qu'il dispute. Passez en revue les principes et les règles de votre famille et discutez de l'importance du respect de ces directives. Rappelez à votre enfant que le but ultime de telles mesures est de lui permettre de devenir un jeune adulte autonome.

Lors des tournois, on assiste souvent à des situations où des parents ou des entraîneurs inexpérimentés mettent en péril, sans le savoir, les résultats futurs du joueur en détournant complètement l'attention des objectifs qui ont été fixés sur le plan de la performance sportive. Comment s'y prennent-ils? Simplement en parlant de la réussite des adversaires de leur enfant. Retenez les points positifs. Ayez des mots réconfortants. Il est primordial de saluer l'effort fourni par l'enfant. Une fois par mois, au début de la carrière tennistique de votre enfant, prévoyez de rédiger une lettre dans laquelle vous lui dites à quel point vous êtes fier de lui et déposez-la sur son lit le soir venu.

Développer des principes familiaux

Les chefs d'équipe, qui sont principalement les parents des joueurs de tennis, doivent entretenir une ambiance familiale positive pour garantir la réussite de leurs enfants. Une étape importante dans cette démarche consiste à définir les rôles que l'on souhaite jouer en tant que parent et la manière d'élever ses enfants. Au niveau de la compétition, être le parent d'un joueur de tennis est l'une des aventures les plus enrichissantes, mais aussi les plus exigeantes, que vous puissiez entreprendre. Les parents qui ont une idée claire des principes de vie propres à leur famille sont davantage susceptibles d'éviter les situations de crise et de stress, ainsi que les malentendus.

Si le parent n'est pas capable de maîtriser ses propres angoisses, il lui sera difficile de demander à son enfant d'être fort mentalement lorsque celui-ci est confronté à des conditions défavorables, car le message positif qu'il essaie de transmettre sera réduit à néant. La pratique du tennis forge le caractère. Au quotidien, il est important d'encourager les parents à démontrer les mêmes traits de caractère positifs que ceux que l'on développe par la pratique du sport afin de renforcer l'efficacité des leçons de vie que le sport nous enseigne. Les principes de la famille représentent les croyances, les attitudes et le sens moral de ses membres.

EXEMPLE

Développer des principes personnels

Le fait de développer des principes personnels permet à une personne, aux membres d'une famille ou à des enfants d'éviter toute pression ou tension inutile. Le fait d'avoir des règles prédéfinies facilite chez l'enfant l'acquisition de principes personnels. De la même manière, cela permet aux parents de trouver les bons entraîneurs tout au long des différentes étapes du développement de l'enfant en tant que joueur. Les chefs d'équipe, qui sont principalement les parents des joueurs de tennis, doivent entretenir une ambiance familiale positive pour garantir la réussite de leurs enfants. Une étape importante dans cette démarche consiste à définir les rôles que l'on souhaite jouer en tant que parent et la manière d'élever ses enfants.

Styles de parents

Vous trouverez ci-dessous un bref aperçu de dix styles de parents couramment observés.

Le parent scientifique – Ce type de parent s'adresse souvent à son enfant en des termes complexes et ne fait que l'embrouiller au lieu de l'aider.

L'athlète – Les parents de ce type continuent de se considérer comme des athlètes de haut niveau. Souvent, ils font davantage d'étirements avant le match de leur enfant que leur enfant lui-même.

La victime soumise – L'enfant dissimule sa frustration et devient alors soumis.

Le parent qui favorise le développement de son enfant – Ce type de parent met toujours en évidence les leçons de vie de manière positive.

Le sergent instructeur – Ce type de parent prend toutes les décisions de manière autoritaire. Son cri de ralliement: « Parce que c'est ce que j'ai dit de faire ! »

Le parent qui juge – Le parent de ce type s'est fait une spécialité de juger et de critiquer les autres. Il est capable de repérer 47 choses qui ne vont pas en moins d'une minute et pense aider son enfant en agissant ainsi.

L'ancien pro – « Lorsque je faisais partie des meilleurs joueurs... »: C'est peu ou prou en ces termes que les parents de ce type commencent tous leurs commentaires.

Le parent négatif – Il s'attend au pire dans quasiment toutes les situations possibles.

Le parent qui parle tout le temps – Ce type de parent passe les trois-quarts de la leçon de tennis d'une heure de son enfant à parler à l'entraîneur, puis se plaint qu'aucun progrès n'a été accompli.

Le parent qui disparaît – Ce type de parent a pour habitude de déposer son enfant à 10 h le matin pour sa leçon de 15 h et ne réapparaît au club qu'à la nuit tombée pour venir le récupérer.



CONCLUSION

Selon les conseils qu'ils auront reçus de leurs parents et de leurs entraîneurs, les jeunes sportifs réagiront de manière positive ou de manière négative. Il est essentiel de comprendre que la vie et le tennis sont dans un état d'évolution permanente. Chaque génération apporte son lot de changements, d'ajustements et d'améliorations. Le très haut niveau est fait pour être dépassé. Les records sont faits pour être battus. Soyez attentif aux progrès de votre enfant et apprenez à lire entre les lignes. Encouragez-le et félicitez-le pour ses efforts. Ne niez pas les difficultés de la tâche à laquelle il est confronté.

RÉFÉRENCES

Giampaolo, F (2010) The Tennis Parent's Bible: A comprehensive survival guide to becoming a world class parent (or coach)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis iCoach

Évaluation de la qualité du service offert lors des stages de formation des entraîneurs de la Fédération internationale de tennis

Karl Davies (USTA Southern, Royaume-Uni)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 24-27

Résumé

La nécessité de mettre en place des programmes de certification pertinents dans le domaine de la formation des entraîneurs se fait de plus en plus sentir à l'échelle mondiale pour de nombreuses raisons. Tout d'abord, on observe une très forte hausse du nombre d'enfants qui pratiquent un sport, que ce soit dans le cadre d'activités pour les jeunes ou de programmes interscolaires. De plus, on assiste à une hausse de la pratique du sport au sein de la population féminine et chez les personnes âgées, tandis que de nouvelles formes de sport ne cessent de faire leur apparition. Autant de facteurs qui contribuent à accroître la demande pour des entraîneurs et des moniteurs plus qualifiés, ce qui se traduit par une importance grandissante de la formation et de la certification des entraîneurs, en particulier au niveau débutant. Dans la plupart des pays en voie de développement qui utilisent le programme de formation des entraîneurs de l'ITF, il est exigé de tous les entraîneurs qu'ils soient affiliés et certifiés pour pouvoir exercer le métier d'entraîneur. Pour s'assurer que tous les entraîneurs passent par le système de certification, il est primordial de mettre en place des stages de formation, en particulier pour ceux qui s'occupent de joueurs en phase de développement, et ce, afin de pouvoir leur transmettre les connaissances appropriées pour réussir à fidéliser les joueurs. Dans cet article, nous vous présenterons une étude portant sur la qualité du service offert lors des stages de formation des entraîneurs de l'ITF.

Mots clés: entraîneurs de joueurs en phase de développement, joueurs débutants

Article reçu: 10 mars 2014

Adresse e-mail de l'auteur: karlmd17@gmail.com

Article accepté: 19 juin 2014

INTRODUCTION

Pour assurer la pérennité de leur activité, les entraîneurs de tennis de tout niveau doivent donner envie aux joueurs de rester fidèles à leur programme. Les entraîneurs qui ont généralement le plus d'influence sur la pratique du sport sont ceux qui interviennent lors de la phase de développement, c'est-à-dire ceux qui travaillent avec des joueurs de tennis débutants. Chez un joueur en herbe, le premier contact avec le sport est primordial puisqu'il déterminera son envie de poursuivre ou non cette discipline. En général, la découverte d'un sport quel qu'il soit se fait à l'occasion d'une séance d'entraînement (Gilbert et Trudel, 2004). Ainsi, la qualité de l'entraînement dispensé par les entraîneurs de joueurs en phase de développement aura une influence capitale, non seulement sur la réussite de leur propre programme, mais aussi sur la pratique du tennis. On pourrait penser que les entraîneurs de joueurs en phase de développement adoptent une attitude proactive en s'assurant de disposer des compétences requises pour offrir un entraînement efficace. Cela impliquerait notamment la participation à un stage organisé par la fédération nationale de leur pays. Malheureusement, il n'en va pas ainsi, car bien souvent les stages de formation des entraîneurs sont perçus de manière quelque peu négative: les participants ont en effet l'impression qu'on ne leur enseigne pas les connaissances suffisantes pour proposer des programmes d'entraînement de haute qualité (McCullick, Belcher et Schempp, 2005).

Les études menées jusqu'à ce jour ont prouvé que les stages de formation des entraîneurs avaient une influence positive sur le niveau de confiance et d'efficacité des entraîneurs (Vargas-Tonsing, 2007). Dans le contexte de la mondialisation du sport, y compris du tennis, la formation des entraîneurs et la recherche d'entraîneurs qualifiés prennent une importance grandissante. À la lumière de ces nouveaux enjeux, les instances du tennis ont redoublé d'efforts pour offrir aux entraîneurs une formation de meilleure qualité grâce à l'organisation de stages de formation fondés sur les toutes dernières études en matière d'enseignement du tennis et tirant parti de ressources pédagogiques parfaitement adaptées (Crespo, McInerney et Reid, 2006). Selon Santos, Mesquita, Garca et Rosado (2001), il apparaît que la qualité d'un programme d'entraînement a un impact direct sur la réussite et la satisfaction des participants et, en fin de compte, sur leur volonté de poursuivre la pratique du sport. Nous avons observé un changement dans l'approche des

chercheurs dans le domaine de l'enseignement du tennis: ils n'axent plus leurs recherches sur les comportements et les performances des entraîneurs, mais plutôt sur les réflexions et les connaissances qui sous-tendent les actions des entraîneurs (Gilbert et Trudel, 2004). De nombreuses fédérations de tennis bien établies ont élaboré leurs propres modèles de formation et de certification des entraîneurs avec un objectif double: veiller à ce que les personnes qui travaillent avec les jeunes les plus prometteurs appliquent les pratiques d'entraînement les plus récentes, mais aussi s'assurer qu'elles adoptent une méthodologie et une philosophie centrées sur les joueurs, en plaçant ainsi la santé et le bien-être des athlètes en tête de leurs préoccupations (Crespo et al., 2006).

La Fédération internationale de tennis est l'instance dirigeante du tennis à l'échelle mondiale et, à ce titre, elle est responsable du développement de la pratique de ce sport dans le monde. Le département Développement de l'ITF a donc pour mission d'aider les pays en voie de développement à promouvoir la pratique du tennis. Parmi ses initiatives de développement, l'ITF propose ainsi de mettre à la disposition de ces pays un programme de formation des entraîneurs s'ils n'en ont pas. La plupart des pays développés disposent de leur propre programme et n'ont par conséquent pas besoin du soutien de l'ITF. Actuellement, 80 fédérations utilisent, sous une forme ou sous une autre, le programme de formation des entraîneurs de l'ITF (Miley, 2011). Ainsi, de par cette adoption massive, l'ITF influence un grand nombre d'entraîneurs aux quatre coins de la planète. C'est pourquoi le programme de formation des entraîneurs de l'ITF devrait aujourd'hui être le fer de lance de la conception des programmes de formation, avec pour objectif ultime la promotion de la pratique du tennis à l'échelle mondiale.

L'entraîneur représente l'un des éléments clés qui contribuent à la pratique du tennis. Dans la plupart des cas, il est le premier point de contact des jeunes qui souhaitent s'initier au tennis. Des études ont montré que la qualité d'un programme d'entraînement a un impact direct sur la réussite et la satisfaction des participants et, en fin de compte, sur leur volonté de poursuivre la pratique du sport. Même si la qualité de l'entraînement n'est pas la seule variable intervenant dans le choix des joueurs de poursuivre ou non la pratique de leur sport, il s'agit d'un facteur qui, comme tout le monde le reconnaît, joue un rôle important dans le développement et la fidélisation des joueurs.

LA RECHERCHE

Finalité

L'évaluation de la qualité de service offerte dans les stages de formation des entraîneurs devient un élément fondamental pour garantir le développement de la pratique du tennis. D'un point de vue pédagogique, la formation d'entraîneurs sportifs est un processus complexe qui exige non seulement un programme individualisé, mais aussi, dans bien des cas, des filières d'apprentissage aléatoires (Nelson et Cushion, 2006). Il est essentiel que les programmes de formation des entraîneurs prennent en compte cet aspect et s'adaptent aux exigences des entraîneurs puisque ces derniers jouent un rôle clé dans le développement et le maintien de la pratique du tennis. Misener et Danylchuk (2009) justifient l'importance des entraîneurs en ces termes: « Les entraîneurs sont des figures qui influencent le développement social, physique, psychologique et émotionnel des athlètes. »

Instrument

Dans le cadre de l'étude présentée dans cet article, un instrument d'analyse quantitative et qualitative a été utilisé. Pour la partie quantitative de l'étude, la méthode choisie a été celle de l'enquête ; le retour d'information obtenu dans le cadre du volet quantitatif de l'étude a ensuite été mis à profit pour le volet qualitatif. Le questionnaire normalisé SERVQUAL portant sur la qualité du service a servi d'instrument d'analyse quantitative: l'objectif était d'évaluer les attentes avant le service et les perceptions après le service d'un groupe d'entraîneurs de tennis participant au stage de formation d'entraîneurs de joueurs débutants de l'ITF. Les entraîneurs se sont vu remettre un questionnaire avant et après le stage afin d'analyser cinq dimensions de la qualité de service. Les dimensions en question étaient les suivantes: la fiabilité du service, la prévenance du prestataire du service, l'assurance, les éléments tangibles et l'empathie du prestataire du service. Les 19 sous-dimensions qui ont servi à analyser les écarts entre les attentes des répondants et leur perception de la performance réelle du service sont récapitulées dans le tableau 1.

Les sous-dimensions de la qualité du service
Crédibilité des formateurs et des moniteurs
Conception du stage de formation
Contexte pédagogique
Organisation des séances d'entraînement
Organisation avant le stage
Organisation pendant le stage
Organisation après le stage
Promotion du stage
Styles et stratégies d'apprentissage
Styles et stratégies de formation
Différentes méthodes utilisées pour dispenser la formation
Styles et stratégies didactiques
Environnement d'apprentissage créé par les formateurs
Sollicitation de commentaires
Qualité des supports de formation
Intégration des acquis antérieurs
Enseignement des principes techniques
Enseignement des principes tactiques
Enseignement des principes scientifiques propres au tennis

Tableau 1. les sous-dimensions de la qualité du service.

Les sous-dimensions du modèle SERVQUAL ont été utilisées dans deux questionnaires. Ces sous-dimensions portaient sur le contexte pédagogique dans lequel la formation était dispensée, fournissant des commentaires pertinents qui ont permis d'atteindre l'objectif final de l'étude, à savoir déterminer la qualité du service offert lors

du stage de formation d'entraîneurs de joueurs débutants de l'ITF. Le questionnaire proposé avant le stage était divisé en deux parties. Dans la première partie, les entraîneurs étaient invités à fournir des renseignements démographiques. Dans la deuxième partie, il leur était demandé d'évaluer, selon une échelle de Likert allant de un à cinq, l'importance qu'ils accordaient à chacune des 19 sous-dimensions représentant les cinq composantes de la qualité du service. Le questionnaire proposé à l'issue du stage était également divisé en deux parties. La première partie reprenait les éléments du questionnaire soumis avant le stage, avec l'évaluation des sous-dimensions selon les cinq niveaux de l'échelle de Likert. La deuxième partie invitait les entraîneurs à donner leur consentement à participer à des entretiens menés dans le cadre de l'étude.

Le volet de l'étude portant sur l'analyse qualitative consistait en effet en un entretien individuel approfondi. Cet entretien avait pour objectif de mieux cerner l'importance que chaque entraîneur accordait aux différents aspects du stage de formation d'entraîneurs de joueurs débutants de l'ITF.

Échantillon

Au total, 96 entraîneurs (n = 96) participant à quatre stages de formation d'entraîneurs de joueurs débutants de l'ITF ont été sollicités pour participer au volet de l'étude portant sur l'analyse quantitative. Sur ces 96 entraîneurs, 71 (Afrique du Sud n = 22, Vietnam n = 24, Seychelles n = 11, Sainte-Lucie n = 14) ont accepté de participer à l'enquête SERVQUAL. Enfin, 56 participants ont été sélectionnés pour l'analyse finale de l'étude.

Le deuxième volet de l'étude, consacré à l'analyse qualitative, s'appuyait sur huit entretiens effectués avec des participants qui avaient consenti à fournir des renseignements supplémentaires sur leurs attentes. L'égalité des sexes étant impérative, quatre hommes et quatre femmes ont été sélectionnés pour ce volet de l'étude.

RÉSULTATS

Les observations présentées ci-dessous ont été obtenues à partir des réponses fournies à la fois dans le questionnaire sur les attentes avant le stage et dans le questionnaire sur la satisfaction après le stage.

- Les sous-dimensions « Enseignement des principes techniques et tactiques » et « Environnement d'apprentissage créé par les formateurs » ont été mentionnées comme étant les plus importantes aux yeux des répondants.
- Les sous-dimensions « Promotion du stage » et « Intégration des acquis antérieurs » n'ont pas été perçues comme des éléments importants par les répondants qui leur ont attribué les notes les plus basses.
- La sous-dimension « Organisation pendant le stage » a obtenu la note la plus élevée en termes de satisfaction.
- La sous-dimension « Promotion du stage » a obtenu la note la moins élevée en termes de satisfaction.
- Selon l'analyse des écarts, la sous-dimension « Intégration des acquis antérieurs » est celle qui a permis d'atteindre la qualité de service la plus élevée.
- Selon l'analyse des écarts entre les attentes et le niveau d'importance, la sous-dimension « Promotion du stage » est celle qui s'est traduite par la qualité de service la moins élevée.
- Selon l'analyse des écarts entre les attentes et le niveau de satisfaction, la dimension « Assurance » est celle qui a été la mieux classée par les répondants.
- Selon l'analyse des écarts entre les attentes et le niveau de satisfaction, la dimension « Éléments tangibles » est celle qui a été la moins bien classée par les répondants.
- La sous-dimension « Enseignement des principes techniques » a obtenu une évaluation négative: alors qu'elle arrivait en tête des éléments les plus importants aux yeux des entraîneurs, elle a obtenu une note de satisfaction basse, représentant l'un des écarts de notation les plus importants.

- Les sous-dimensions « Crédibilité des formateurs et des moniteurs », « Styles et stratégies didactiques » et « Sollicitation de commentaires » ont obtenu une note égale en termes d'importance et de satisfaction.

CONCLUSION

Il ressort clairement de cette étude que le stage de formation d'entraîneurs de joueurs débutants de l'ITF offre une qualité de service élevée. Compte tenu de la portée mondiale de l'échantillon sélectionné pour le travail d'analyse et d'interprétation de cette étude, il apparaît que l'ITF met tout en œuvre pour influencer de manière positive les entraîneurs. L'intégration de la modification des règles du tennis au programme de formation des entraîneurs de l'ITF a été perçue de manière positive par les entraîneurs ayant participé à l'étude. Les entraîneurs ont ainsi toute confiance dans leur capacité à attirer et à fidéliser les joueurs de tennis grâce à cette initiative. Si tous les entraîneurs qui suivent le stage de l'ITF acquièrent les connaissances requises et déploient tous les efforts nécessaires pour fidéliser les joueurs, ils auront une influence sur la pratique du tennis à l'échelle mondiale. Il s'agit là de l'objectif ultime de l'ITF étant donné que l'état et l'avenir de la pratique du tennis sont entre les mains des entraîneurs. Du point de vue de la formation des entraîneurs, l'ITF remplit pleinement son objectif.

RÉFÉRENCES

- Crespo, M., McInerney, P. et Reid, M. (2006). Long-Term Tennis Coach Development. *ITF Coaching and Sports Science Review*, 42(14), p. 2-4.
- Davies, K. (2013). Measuring the service quality of International Tennis Federation Coach Education Courses. Thèse de maîtrise. University of Pretoria.
- Gilbert, W. et Trudel, P. (2004). Role of the coach: How Model Youth Team Sport Coaches Frame their roles. *The Sport Psychologist*, 18, p. 21-43.

ITF (2011). About the ITF [page Web]. ITF, London. Accessible à partir de l'adresse <http://beta.itftennis.com/about/home.aspx> [Accès à la page effectué le 2 octobre 2011].

McCullick, B., Belcher, D. et Schempp, P. (2005). What works in coaching and sport instructor certification programs? The participants' view. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10 (2), p. 121-137.

Miley, D. (2011). The role of the ITF Development programme in coach education. *ITF Coaching and Sports Science Review*, 54(19), p. 3-4.

Misener, K. et Danylchuk, K. (2009). Coaches' Perceptions of Canada's National Coaching Certification Program (NCCP): Awareness and Value. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4 (2), p. 233-242.

Santos, S., Mesquita, I., Garca, A. et Rosado, A. (2001). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, p. 62-70.

USTA (2008). News, [page Web] USTA, New York. Accessible à partir de l'adresse http://www.usta.com/About_Us/Organization/PressRelease/2009/US_tennis_participation_tops_30_million_people/ [Accès à la page effectué le 8 octobre 2011].

Vargas-Tonsing, T. M. (2007). Coaches' preferences for continuing coaching education. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), p. 25-35.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis  **iCoach**

Le rôle de l'entraîneur dans la formation initiale

Cyril Genevois (Centre de Recherche et d'Innovation sur le Sport, France)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 62 (22): 28-29

Résumé

Les phases initiales de la formation du joueur de tennis représentent de nombreux défis pour les entraîneurs, car ceux-ci doivent aider le joueur à acquérir rapidement les gestes techniques, l'exécution des coups et les fondamentaux du jeu. Le rôle de l'entraîneur est de créer des conditions optimales favorisant l'engagement du joueur et un « climat de plaisir ». L'entraîneur doit donc adopter un comportement qui participe à la réussite du joueur et lui permet de se former à un rythme rapide. Dans cet article, nous abordons les moyens dont dispose l'entraîneur pour y parvenir.

Mots clés: formation, les phases initiales, talent

Adresse électronique de l'auteur: cyril.genevois@aol.fr

Article reçu: 19 mars 2014

Article accepté: 25 juin 2014

INTRODUCTION

Il est désormais admis que le « talent », à partir d'un potentiel de base, ne serait que le résultat d'une pratique intense réalisée pendant un minimum de dix ans, nommée « pratique délibérée » (Ericsson, 1993), et qui met en évidence trois types de contraintes (matérielles, motivationnelles et d'effort) avec lesquelles la triade enfant/parents/entraîneur devra s'accommoder tout au long de la formation vers le haut-niveau. La formation des jeunes vers le haut-niveau est un processus par étapes modélisé par Côté (1999) comprenant une phase initiale (6/12 ans), une phase de spécialisation (13/15 ans) et une phase d'investissement (16 ans et +). Cette phase initiale de la formation est essentielle pour développer chez l'enfant sa confiance en lui et l'estime qu'il peut avoir de son niveau de compétence mais également dans l'acquisition des fondamentaux pour qu'il puisse continuer de progresser techniquement, physiquement et mentalement tout au long des différentes étapes de son développement (Lubbers, 2003). Ainsi, l'entraîneur devra à la fois adopter un comportement favorisant la qualité de la relation avec son élève afin de faciliter son apprentissage (Jowett et Poczwardowski, 2007) mais également proposer un contenu efficient car il est toujours plus facile de créer de bonnes empreintes dès le départ plutôt que de devoir envisager des corrections ultérieures toujours mal vécues et coûteuses en énergie.

La qualité de la relation entraîneur/entraîné:

D'après Backer (2003), les comportements de l'entraîneur ont une influence sur: le niveau de plaisir, l'implication dans l'objectif, la motivation pour réussir et l'estime de soi.

Jackson (2010) a évalué l'incidence du modèle tripartite de Lent et Lopez (2002) concernant les croyances d'efficacité (les siennes, celles de l'autre, celles que l'on estime que l'autre a de nous) sur celui de Jowett (2007) qui, lui, a proposé un modèle décrivant trois constructions relationnelles caractérisant les relations bénéfiques mutuelles dans le duo entraîneur/entraîné: l'affectivité, le dévouement et la complémentarité. Il en résulte qu'un haut degré de confiance dans les capacités de l'autre prédit une augmentation du dévouement pour les deux membres du duo. Cette confiance en l'autre serait plus fortement reliée à des résultats individuels pour le joueur que pour l'entraîneur, certainement en liaison avec la position occupée dans le duo (lien de subordination dans l'entraînement des jeunes qui pourrait disparaître voire s'inverser à haut-niveau). De plus, l'estimation des croyances de l'autre sur sa propre efficacité aurait une influence sur l'augmentation du dévouement chez les deux membres du duo suggérant un potentiel d'événements en chaîne (louanges, support émotionnel, plan à long terme... qui, lorsqu'ils sont détectés par le joueur, stimulent son dévouement). L'objectif prioritaire de l'entraîneur sera donc de créer un climat de coopération optimal en se montrant capable:

• D'exprimer des émotions verbales et non-verbales (surtout pour les joueuses) et de faire preuve d'empathie (Haselwood et al. 2005).

• Donner plus de choix dans le cadre de la séance en expliquant les objectifs à atteindre, apporter du soutien et des encouragements afin de faire progresser l'estime que le joueur a de lui-même (Coatsworth & Conroy, 2007).

Un contenu efficient

L'application d'une technique évolutive, permettant d'exploiter un maximum de situations tactiques, peut être une source de conflit en raison du caractère non ludique de la méthode répétitive obligatoire pour parvenir à un objectif de stabilisation et de perfectionnement des acquis. La précision et la vitesse des performances cognitives, perceptuelles et motrices seraient améliorées grâce à:

• La motivation de réussite (Unierzyski, 2003): motivation du joueur pour réaliser la tâche et faire des efforts afin d'améliorer sa performance en répétant celle-ci (Ericsson et al. 1993).

• Un feedback immédiat adéquat (compétence de l'entraîneur) et une connaissance de ses résultats (Ericsson et al. 1993).

• L'intégration pertinente du « self-talk » pour accentuer l'efficacité du travail (Hardy, 2006).

Pour combiner cet objectif obligatoire d'apprentissage (la Pratique Délibérée) avec la recherche du plaisir nécessaire dans la formation initiale (plus souvent liée au Jeu), l'application du concept de « Jouer à Apprendre » (Genevois, 2011) apparaît comme pleinement adaptée à cette étape et cette tranche d'âge.

Les principes du « Jouer à Apprendre »:

• Match entre l'entraîneur et l'élève ou entre plusieurs élèves : victoires/défaites, classement

• Le gain du point est basé sur la réussite de l'exercice proposé. Par exemple enchaîner un coup de fond de court avec une montée au filet et une volée dans des zones prédéfinies : point pour le joueur s'il réussit l'enchaînement sinon point pour l'entraîneur et premier à 10.

• Le choix de l'exercice est laissé à l'élève parmi plusieurs répondants à l'objectif.

• L'exercice est proposé avec différents paramètres au choix de l'élève (niveau de précision, nombre de coups, ...) répondant dans tous les cas à un niveau optimal de concentration pour parvenir à sa réalisation.

Ce concept permet de développer plusieurs aspects:

• Capacité de concentration accrue (« sinon je perds ») et motivation intrinsèque.

• Sentiments de compétence, de contrôle de la situation et d'estime de soi développés par un challenge constant visant soit un développement de nouvelles compétences, soit une stabilisation des compétences acquises.

• Qualité de la relation entraîneur/entraîné accrue (surtout quand l'entraîneur perd !)

Pour analyser l'impact de son enseignement sur l'acquisition des fondamentaux techniques, l'entraîneur pourra se servir des référentiels édités par sa Fédération et utiliser la vidéo pour un suivi longitudinal et une prise de conscience par l'enfant du chemin parcouru (son carnet de bord). Pour analyser le « climat de plaisir », c'est en observant l'évolution du comportement de l'enfant au cours de la séance que l'entraîneur trouvera des indices comme par exemple l'expression du visage (sourire ou visage fermé), l'expression corporelle (dynamisme ou non) et en faisant particulièrement attention aux périodes de récupération entre les exercices (ramassage des balles) qui peuvent être le moment d'échanges verbaux liés ou non à la séance et permettant d'orienter différemment celle-ci si l'entraîneur et l'enfant en éprouvent le besoin (remotivation ou changement d'objectif).

CONCLUSION

En conclusion, toute la difficulté pour l'entraîneur intervenant dans la formation initiale sera d'être suffisamment exigeant avec lui-même pour mettre en place rapidement les fondamentaux techniques évolutifs tout en créant un climat de plaisir dans la relation au travers du concept du « Jouer à Apprendre ».

BIBLIOGRAPHIE

- Baker, J., Yardley, J., & Cote, J. (2003). Coach behaviors and athlete satisfaction in team and individual sports. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 226-239.
- Coatsworth, J., Conroy, D. (2007). Assessing autonomy supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 611-614.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.Th. & Tesch-Römer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, vol.100, 3, 363-406.

Genevois, C. (2011, 07). Formation du joueur de tennis vers le haut-niveau : le rôle des parents et de l'entraîneur. 1er Congrès Psyrene, 6-8 juillet, Lyon, France.

Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.

Haselwood, D.M., Joyner, A.B, Burke, K.L, Geyerman, C.B., Czech, D.R., Munkasy, B.A., & Zwald, A.D. (2005). Female athletes 'perceptions of head coaches 'communication competence. *Journal of Sport Behavior*, 28, 216.

Jackson, B., Robert Grove, J., & Beauchamp, M.R. (2010); Relational efficacy beliefs and relationship quality within coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(8), 1035-1050.

Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds), *Social psychology in sport* (pp. 3-14). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lent, R.W., & Lopez, F.G. (2002). Cognitive ties that bind: A tripartite view of efficacy beliefs in growth-promoting relationships. *Journal of social and Clinical Psychology*, 21, 256-286.

Lubbers, P. (2003). Les différentes étapes de la formation des joueurs de niveau mondial. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 30, 2-2.

Unierzyski, P.(2003). Level of achievement motivation of young tennis players and their future progress. *Journal of Sports Science and Medecine*. 2, 184-186.

**SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)**

Tennis iCoach

Marketing et communication appliquées aux organisations de tennis

Jordi Gázquez (Real Federación Española de Tenis, Espagne)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 30-32

Résumé

Le but de cet article est d'aider les entraîneurs, les dirigeants de club, les écoles et les fédérations à prendre conscience du rôle que peuvent jouer les médias dans la réussite ou l'échec d'un événement dans la carrière d'un joueur. Vous y trouverez donc un certain nombre d'éléments à prendre en considération et de suggestions qui, dans le cadre d'un plan de communication, sont indispensables pour atteindre les objectifs prévus.

Mots clés: médias, sponsor, promotion, communication

Adresse électronique de l'auteur: jordi@3setscomunicacio.com

Article reçu: 14 mars 2014

Article accepté: 19 juin 2014

CONSIDÉRATIONS PRÉALABLES

Les médias diffusent auprès du public toutes les informations que celui-ci souhaite avoir au sujet des organisations de tennis; ils constituent par conséquent un outil incontournable pour attirer les sponsors susceptibles de nous aider à mettre en œuvre les activités visant à promouvoir notre sport ainsi qu'à développer nos différents programmes de tennis.

Les médias ne s'intéresseront pas directement aux activités de nos organisations, car elles ne constituent pas pour eux une fin en soi. C'est donc à nous que revient la responsabilité de faire connaître notre actualité et nos projets. Ainsi, il nous appartient de gérer la communication de nos organisations si nous voulons que nos projets aient le retentissement attendu. Le plan de communication est l'outil qui nous permettra d'établir une relation fructueuse avec les médias.

Plan de communication

La figure 1 ci-dessous représente les différents éléments d'un plan de communication.



Figure 1. Les éléments d'un plan de communication.

Afin de concevoir notre plan de communication, nous devons définir nos objectifs, c'est-à-dire ce que nous souhaitons obtenir une fois que nous aurons analysé les besoins de notre institution, les besoins propres à notre événement ou les besoins de notre joueur. Ces objectifs doivent être réalistes et respecter le budget disponible. Par ailleurs, il est essentiel de désigner au sein de l'organisation une personne qui sera chargée de la mise en œuvre du plan de communication.

Que pouvons-nous communiquer?

Le tableau 1 ci-dessous récapitule les différents éléments en lien avec le tennis qui peuvent faire l'objet d'une communication.

Éléments pouvant faire l'objet d'une communication
Présentation d'un événement
Personnes nommées à certains postes au sein de l'organisation
Actualité de l'institution ou de l'événement
Projets futurs
Remise de prix et de récompenses
Position de l'organisation par rapport à un sujet d'intérêt public en lien avec les activités de l'organisation ou le milieu du tennis
Communication au sujet de la participation d'un joueur à un événement ou de ses résultats

Tableau 1. Éléments pouvant faire l'objet d'une communication.

Auprès de quels médias allons-nous communiquer? Il va de soi que les médias locaux et régionaux seront davantage disposés à relayer les informations que nous souhaitons leur communiquer, simplement en raison du fait qu'elles peuvent présenter un certain intérêt pour le public local. Nous devons également porter notre attention sur les médias spécialisés dans le tennis et dans le sport sans toutefois oublier qu'il peut s'avérer intéressant de prendre contact de temps à autre avec ceux qui se spécialisent dans d'autres domaines (société, politique, etc.).

Quels sont les outils à notre disposition? Nous avons à notre disposition tout un ensemble de supports de communication nous permettant de diffuser nos informations auprès des médias. Le tableau 2 ci-dessous offre un aperçu de ces différentes ressources.

Outils ou supports de communication
Actions de communication
Bases de données
Communiqués de presse
Programme d'un événement / magazine d'un club / dossier sur un joueur de tennis
Site Web
Médias sociaux (Facebook, Twitter, Youtube, Instagram, etc.)
Bulletin ou lettre d'information électronique
Blog

Tableau 2. Outils ou supports de communication.

Vous trouverez dans les paragraphes suivants une présentation détaillée des outils et supports de communication les plus courants.

Communiqués de presse

Le but d'un communiqué de presse est de faciliter la diffusion d'une information ou de convier des personnes à un événement particulier. Il doit se composer principalement des éléments suivants: date, nom et logo de l'institution, titre, corps du texte, signature et coordonnées. Le communiqué de presse ne doit pas faire plus d'une page. Le style doit être concis et direct et le ton aussi journalistique que possible. Il est également conseillé d'inclure une image de haute définition ou un lien vers un site Web. Il est utile de prévoir un calendrier de sorte que les communiqués de presse soient diffusés selon le plan de communication établi. Il est par ailleurs recommandé de faire suivre l'envoi d'un communiqué de presse par des appels téléphoniques. En ce qui concerne la teneur du communiqué de presse, ses principales caractéristiques doivent être les suivantes : un titre court incluant le nom du sponsor, du tournoi, du club ou de la personne mentionné(e). Le premier paragraphe du communiqué doit permettre au lecteur d'avoir la réponse aux questions suivantes : « Quoi ? », « Qui ? », « Quand ? », « Où ? » et « Comment ? » Enfin, il est indispensable de mettre entre guillemets les citations de toute personne interviewée.

Programme de l'événement / guide pour la presse

Ce support contient des informations sportives, sociales et pratiques en lien avec l'événement à venir. Il est généralement publié sous forme de magazine papier ou de magazine électronique au format PDF. Le programme se compose habituellement d'un message d'accueil des organisateurs de l'événement, d'un guide technique, d'une liste honorifique, d'une liste des joueurs ou des exposants qui participent à l'événement, d'informations générales sur l'événement, d'informations sur les installations et les services, d'une section sur les sponsors et la publicité, des coordonnées de l'équipe chargée de l'événement et, le cas échéant, d'un article sur l'événement ou sur le tennis en général.

Site Web

S'il s'agit du site Web d'un club, cet outil de communication doit être conçu comme un support permettant de diffuser des informations complètes et actualisées. Par conséquent, un site Web ne doit pas être une ressource statique. Il doit être mis à jour régulièrement par une personne désignée (Sotelo, 2012). Un autre aspect important est de prévoir une signature visuelle pour le site de sorte à lui donner plus de valeur; par ailleurs, les menus doivent être clairs et faciliter la navigation. La place laissée aux sponsors doit être suffisante et proportionnelle à l'aide accordée à l'institution. S'il s'agit du site Web d'un tournoi ou d'un événement, le site devra inclure des informations générales sur le tournoi ou l'événement, le programme du jour, les résultats, les tableaux, la liste des joueurs, des informations sur le lieu et l'accès au site, le guide du tournoi, une section consacrée à son histoire, une autre consacrée aux dernières nouvelles, ainsi que des photos et des vidéos.

Médias sociaux

Les médias sociaux doivent nous servir à gérer la réputation sur le Web de l'organisation que nous représentons. C'est pourquoi nous devons faire preuve de dynamisme dans notre démarche afin de créer une communauté d'abonnés fidèles, ce qui nous permettra d'attirer plus de sponsors et de renforcer notre présence médiatique. Cependant, il est essentiel de surveiller de près les réseaux sociaux et d'en modérer l'utilisation. Les deux plateformes les plus populaires sont Twitter et Facebook: la première revêt un caractère plus institutionnel, la seconde un caractère plus ludique. Toutes deux ont un impact considérable sur le tennis et peuvent à ce titre nous aider à améliorer notre visibilité dans les moteurs de recherche.

Bulletin d'information électronique

Ce support permet d'offrir un service d'information permanent à des abonnés qui souhaitent être informés de notre actualité. Le bulletin d'information électronique est le plus souvent envoyé par e-mail au format PDF. Il doit être relativement bref ou alors contenir un sommaire des sujets traités avec un accès direct au site Web.

Il est important que la conception graphique du bulletin soit uniforme d'une édition à l'autre et que les bulletins soient diffusés à intervalles réguliers. D'autre part, une visibilité appropriée doit être donnée aux sponsors. De même, la protection des données doit être garantie conformément aux lois en vigueur dans chaque pays.

Blogs

Les blogs nous permettent de renforcer notre présence sur Internet, car ils constituent un espace sur le Web où nous pouvons publier fréquemment des articles et des analyses sur des sujets d'actualité ou diffuser les dernières nouvelles de notre organisation. Les blogs peuvent être alimentés par un ou plusieurs auteurs et les billets publiés contenir du texte, des images, du contenu multimédia ou des liens. L'idée est de débattre de sujets divers et d'établir un dialogue de sorte à créer une communauté de participants dans le but de nouer des relations sociales et professionnelles d'une manière dynamique et cohérente tout en faisant la promotion des entités qui travaillent avec nous ou nous soutiennent financièrement.

Actions de communication

Un grand nombre d'actions peuvent être planifiées dans le cadre d'un plan de communication. Voici quelques exemples d'actions pertinentes possibles: diffusion d'informations sur l'événement prévu auprès des personnes concernées, organisation de présentations ou de conférences de presse au sujet de l'événement, planification de rencontres informelles avec des journalistes (tournoi de tennis pour les membres des médias, repas de Noël, etc.). Il est indispensable de rester en contact fréquent avec les journalistes et de les faire participer aux différentes activités de notre organisation.

À quel moment communiquer?

Il va de soi qu'il est essentiel de communiquer lorsque nous avons une information essentielle à transmettre: l'organisation d'un événement, d'un tournoi ou d'un atelier, la venue d'un grand joueur ou d'une célébrité, une victoire importante d'une équipe, d'un club ou d'un joueur de la fédération, la programmation d'une activité en lien avec le tennis ou non. Il nous incombe d'accorder à l'information communiquée l'importance qu'elle mérite.

Quoi qu'il en soit, il est important de savoir que dans le monde du tennis, certaines périodes de l'année peuvent être plus propices que d'autres pour la publication d'informations dans les médias. En effet, les médias peuvent avoir un volume moins élevé d'informations à diffuser à certains moments. En règle générale, ce cas de figure se produit à la fin de la saison de tennis, par exemple après les Masters ou la finale de la coupe Davis, au moment des fêtes de fin d'année ou lors des premiers jours de la nouvelle année, ou encore durant l'été, lorsque l'actualité sportive est moins dense (par exemple, une fois la saison de football terminée). Il faut savoir repérer et exploiter les occasions qui se présentent à nous.

Mesure de l'impact de la communication

Afin de savoir si la politique de communication mise en place est efficace, il est essentiel d'intégrer au plan de communication un compte rendu sur son impact. Ce compte rendu devra porter sur tous les éléments de communication créés, les communiqués de presse envoyés, les supports utilisés, les activités organisées, les contacts établis au sein des médias, les représentants des médias ayant assisté aux événements, les articles publiés dans la presse et sur Internet, les diffusions à la radio et à la télévision, le volume de l'activité dans les réseaux sociaux, ainsi que la présence des sponsors.

De cette manière, nous serons en mesure de tirer des enseignements précieux qui nous permettront de modifier et d'adapter les étapes et le contenu de notre plan de communication de sorte à le rendre plus efficace et plus conforme à nos objectifs.

CONCLUSION

Les médias ont un impact indéniable sur la popularité d'un sport et la manière dont il est perçu. La place occupée par un sport dans une société donnée, en tant que loisirs ou sport de compétition, est donc directement influencée par les médias. Dans cet article, nous avons insisté sur le fait qu'Internet est aujourd'hui devenu la principale source d'information et la position prépondérante de ce média n'est qu'amplifiée par la présence incontournable des appareils mobiles.

Le XXI^e siècle est l'ère de la communication 2.0 (Olabe, 2009) et le risque d'une saturation de l'information est élevé. Il est donc essentiel de s'assurer de l'authenticité de toute information véhiculée et de se rappeler que l'instantanéité l'emporte aujourd'hui sur la qualité. L'utilisateur doit apprendre à consommer l'information en veillant à contrôler la fiabilité des sources qu'il consulte.

D'autre part, toute personne qui est responsable de l'organisation des activités tennistiques au sein de n'importe quelle organisation devra mettre en place une politique de communication active et dynamique dans le but de promouvoir les événements organisés et d'atteindre un public aussi large que possible.

RÉFÉRENCES

Gázquez, J. (2014). Comunicación y marketing aplicado a clubes y escuelas de tenis. VII Jornadas técnicas de actualización, RFET-FCT, Barcelona.

Mediavilla, G. (2001). La comunicación corporativa en el deporte: cómo organizar y gestionar la imagen de una empresa, institución o evento deportivo. Editorial Gymnos. Madrid.

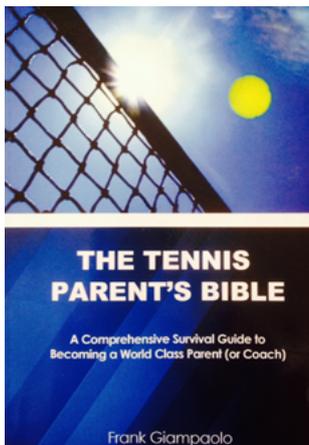
Olabe, F. (2009). La comunicación no convencional en los clubes de fútbol. *Pensar la Publicidad*, vol. III, nº 1, p. 121-138.

Sotelo, J. (2012). Deporte y social media: el caso de la Primera División del fútbol español. *Historia y Comunicación Social*, Vol. 17., p. 217-230.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH
(CLIQUEZ SUR LES LIENS CI-DESSOUS)

Tennis  **iCoach**

Ouvrages recommandés

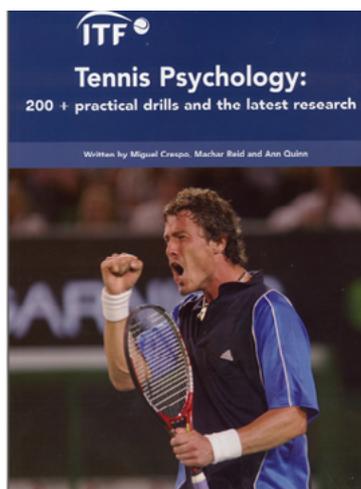


THE TENNIS PARENT'S BIBLE: A COMPREHENSIVE SURVIVAL GUIDE TO BECOMING A WORLD CLASS PARENT (OR COACH)

Auteur: Frank Giampaolo. Langue: Anglais. Format: Livre de 245 pages. Niveau: Tous les niveaux.

Année de parution: 2010

Le livre The Tennis Parent's Bible est un guide complet conçu pour aider les parents à gérer les difficultés, tant sur le plan mental que sur le plan émotionnel, inhérentes à l'éducation d'un jeune sportif de niveau mondial. En plus d'offrir des outils aux parents pour leur permettre de conseiller leur enfant tout au long de sa formation de joueur de tennis, cet ouvrage explique comment surmonter les problèmes et apporte des réponses et des solutions aux questions et aux situations épineuses auxquelles les parents peuvent être confrontés. Le livre comprend également une évaluation de 14 pages personnalisée, ainsi qu'un entretien avec un joueur professionnel de l'ATP qui se révèle être un complément des plus intéressants. En conclusion, il s'agit d'un ouvrage incontournable pour quiconque souhaite comprendre l'importance des fondamentaux du tennis dans les domaines de l'exécution des coups, de la diététique, de la physiologie et de la préparation en dehors du court, notamment de la préparation mentale.



E-BOOK TENNIS PSYCHOLOGY: 200+ PRACTICAL DRILLS AND THE LATEST RESEARCH

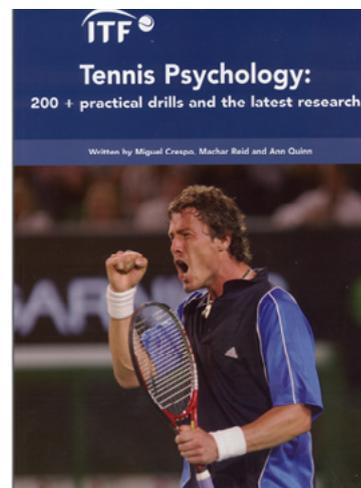
Auteurs: Miguel Crespo, Machar Reid et Ann Quinn (disponible en anglais et en espagnol). Langue: Anglais. Format: Ebook. Niveau: Tous les niveaux. Année de parution: 2014

L'ouvrage ITF Tennis Psychology vise tout d'abord à informer les entraîneurs au sujet des aspects théoriques sur lesquels reposent les différentes stratégies psychologiques, et ce, dans le but de les aider à améliorer leur compréhension des habiletés mentales. Ensuite, et cet aspect est peut-être le plus important pour les entraîneurs, ce livre numérique fournit de nombreux exemples d'habiletés et de techniques mentales qu'ils peuvent mettre en pratique dans le cadre du travail qu'ils accomplissent avec les joueurs de tennis, qu'il s'agisse de jeunes joueurs ou de joueurs évoluant sur le circuit professionnel. Désormais disponible au format numérique, ce livre peut être téléchargé directement à partir du site Web d'Amazon.

TENNIS PSYCHOLOGY: 200+ PRACTICAL DRILLS AND THE LATEST RESEARCH

Auteurs: Miguel Crespo, Machar Reid et Ann Quinn (disponible en russe). Langue: Anglais. Format: Livre de 243 pages. Niveau: Tous les niveaux. Année de parution: 2006

L'ouvrage 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 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.



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

EDITEUR

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

RÉDACTEURS EN CHEF

Miguel Crespo, Ph.D. and Dave Miley.

RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Tom Sutton and Abbie Probert.

COMITÉ DE RÉDACTION

Alexander Ferrauti, Ph.D. (Bochum University, Germany)
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)
Ann Quinn, Ph.D. (Quinnesential Coaching, UK)
Anna Skorodumova Ph.D. (Institute of Physical Culture, Russia)
Babette Pluim, M.D. Ph.D. (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Bernard Pestre (French Tennis Federation, France)
Boris Sobkin (Russian Tennis Federation, Russia)
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association, USA)
Bruce Elliott, Ph.D. (University Western Australia, Australia)
Cesar Kist (Confederação Brasileira de Tênis, Brazil)
David Sanz, Ph.D. (Real Federación Española de Tenis, Spain)
Debbie Kirkwood (Tennis Canada, Canada)
E. Paul Roetert, Ph.D. (AAHPERD, USA)
Frank van Fraayenhoven (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Geoff Quinlan (Tennis Australia, Australia)
Hani Nasser (Egyptian Tennis Federation, Egypt)
Hans-Peter Born (German Tennis Federation, Germany)
Hemant Bendrey (All India Tennis Association, India)
Hichem Riani (Confederation of African Tennis, Tunisia)
Hyato Sakurai (Japan Tennis Association, Japan)
Janet Young, Ph.D. (Victoria University, Australia)
Kamil Patel (Mauritius Tennis Federation, Mauritius)
Karl Weber, M.D. (Cologne Sports University, Germany)
Kathleen Stroia (Womens Tennis Association, USA)
Louis Cayer (Lawn Tennis Association, UK)
Machar Reid, Ph.D. (Tennis Australia, Australia)
Mark Kovacs, Ph.D. (United States Tennis Association, USA)
Ms Larissa Schaefer (Federación Paraguaya de Tenis, Paraguay)
Ms Yayuk Basuki (Indonesian Tennis Association, Indonesia)
Patrick McEnroe (United States Tennis Association, USA)
Per Renstrom, Ph.D. (Association of Tennis Professionals, USA)
Stuart Miller, Ph.D. (International Tennis Federation, UK)
Tito Vázquez (Asociación Argentina de Tenis, Argentina)

THÈMES

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

PÉRIODICITÉ

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

FORMAT

Les articles doivent être rédigés sur ordinateur à l'aide de Microsoft Word (de préférence) ou de tout autre logiciel de traitement de texte compatible avec Microsoft. Les articles doivent contenir 1 500 mots au plus et être accompagnés d'un maximum de 4 photographies. Les manuscrits doivent être dactylographiés en double interligne avec des marges suffisantes pour impression sur du papier au format A4. Toutes les pages doivent être numérotées. En règle générale, les articles devront être structurés de manière classique : introduction, partie principale (méthodes et procédures, résultats, discussion / revue de la littérature propositions/exercices), conclusion et bibliographie. Les schémas doivent être réalisés avec le logiciel Microsoft PowerPoint ou tout autre logiciel compatible avec Microsoft. Les tableaux, figures et photographies doivent avoir un rapport avec le sujet de l'article et être accompagnés de légendes explicites. Celles-ci doivent être insérées dans le corps de l'article. Les articles doivent inclure entre 5 et 15 références bibliographiques qui devront être insérées (auteur(s), année) à l'endroit du texte où elles se rapportent. A la fin de l'article, toutes les références bibliographiques doivent être listées par ordre alphabétique sous l'intitulé "Bibliographie" en respectant les normes bibliographiques de l'A.P.A. Les titres doivent être dactylographiés en gras et en majuscules. Mention doit être faite de toute bourse de recherche. L'article doit également contenir un maximum de quatre mots clés.

STYLE ET LANGUES DES ARTICLES SOUMIS

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

AUTEURS

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

SOUSSION DES ARTICLES

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

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

PROCESSUS D'ÉVALUATION

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

REMARQUE

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

COPYRIGHT

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

RÉFÉRENCIEMENT

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



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

ITF Coaching and Sport Science Review
[www.itftennis.com/coaching/
sportsscience/](http://www.itftennis.com/coaching/sportsscience/)

ITF Coaching:
www.itftennis.com/coaching/
ITF Development:
www.itftennis.com/development/
ITF Tennis...Play and Stay website:
www.tennisplayandstay.com

ITF Tennis iCoach website:
www.tennisicoach.com
ITF Store:
<https://store.itftennis.com>
ITF Junior Tennis School:
www.itfjunior.tennisschool.com/
ITN:
www.itftennis.com/itn/