

Pg.	Titre / Auteur
2	Editorial
3	Dixième anniversaire de la campagne Play and Stay : tour d'horizon de la promotion et de l'enseignement du tennis de l'âge (pré)scolaire à l'âge adulte en Allemagne Philipp Born, Hans-Peter Born, Rüdiger Bornemann, Alexander Jakubec et Tobias Vogt (GER)
6	La campagne Play and Stay, source d'inspiration de la recherche : qu'avons-nous découvert sur la modification du matériel au tennis ? Tim Buszard (AUS), Machar Reid (AUS) et Damian Farrow (AUS)
9	De l'importance d'adapter le matériel aux joueurs débutants : développement du concept Play and Stay en Espagne David Sanz (ESP)
12	États-Unis : promouvoir la pratique du tennis, en version adaptée ! Karl Davies (USA)
15	Avantages de la méthode Play and Stay pour le développement physique des jeunes joueurs de tennis Fernando Vilches (ARG)
18	Pratique du tennis chez les femmes : coup d'œil sur les programmes « She Rallies » et « Girl Power Camps » Julie Gordon (GBR), Judy Murray (GBR) et Emma Doyle (AUS)
21	Programme « Play and Stay » – Études de cas en Amérique du Sud, en Afrique de l'Ouest, en Afrique centrale et en Afrique du Nord Cesar Kist (BRA) et Amine Ben Makhlof (MOR)
23	Programme ANZ Tennis Hot Shots : Développer, nourrir et promouvoir la participation Patrick McInerney (AUS), Rob Urquhart (AUS), Rebecca McDonald (AUS) et Mitchell Hewitt (AUS)
26	Comment mieux initier les adultes débutants au tennis de loisir et les inciter à continuer de pratiquer ce sport idéal pour la vie, la santé et la condition physique Dave Miley (IRL)
29	Le programme Tennis For Kids de la LTA ou comment augmenter le nombre de pratiquants Sam Richardson (GBR) et Merlin van de Braam (IRL)
32	Galaxie Tennis: Une étude de cas Bernard Pestre (FRA)
35	Livres numériques recommandés Éditeurs
36	Liens Web recommandés Éditeurs
37	Directives pour la soumission d'articles à la revue ITF Coaching & Sport Science Review Éditeurs

La publication officielle de la Fédération Internationale de Tennis sur la science et la formation sportives

EDITORIAL

Nous sommes heureux de vous présenter le numéro 72 de ITF Coaching & Sport Science Review. Le deuxième numéro de l'année 2017 est une monographie consacrée à l'étude des effets de la campagne Tennis Play and Stay de l'ITF qui fête cette année ses dix ans d'existence.

Depuis son lancement en 2007, la campagne Tennis Play and Stay de l'ITF a pour but de présenter le tennis comme un sport facile, amusant et sain et de donner à tous les joueurs débutants les moyens de servir, disputer des échanges et 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, l'objectif étant que le premier contact avec le tennis soit une expérience positive dans le cadre de laquelle les joueurs sont en mesure de jouer.

Les articles de ce numéro présentent, entre autres, des études de cas issues de différents pays dans le monde qui mettent en valeur les effets de la campagne, et des initiatives connexes, sur l'augmentation de la pratique du tennis et la fidélisation d'un plus grand nombre de joueurs. Ils nous livrent des enseignements précieux provenant de divers travaux de recherche sur la modification du matériel au tennis et les conséquences qui en ont découlé sur le développement des habiletés, les méthodes d'enseignement, la compétition, ainsi que sur la croissance générale du tennis au cours des dix dernières années.

L'ITF entreprend actuellement une étude exhaustive afin « d'évaluer les effets de la campagne Tennis Play and Stay sur le secteur du tennis depuis qu'elle a été lancée en 2007 ». Les travaux de recherche, qui seront conduits sous la responsabilité de l'université de Victoria en Australie, viseront à parvenir à une meilleure compréhension de l'adoption réelle de la campagne ainsi que de ses résultats. À cet effet, une vaste consultation sera menée auprès des différentes parties concernées : les fédérations nationales de tennis, les fournisseurs et fabricants d'articles de tennis, les enseignants et entraîneurs responsables de l'exécution des programmes liés à la campagne ainsi que les joueurs. Pour apporter votre soutien et participer à l'étude, veuillez cliquer ici.

L'ITF est heureuse d'annoncer que l'appli « ITF ebooks » propose désormais des publications en chinois en téléchargement gratuit ou à un tarif préférentiel par rapport aux versions imprimées. Cette offre vient s'ajouter aux titres déjà disponibles en anglais, en espagnol, en français et en russe.

La 20e édition du Congrès international des entraîneurs par BNP Paribas aura lieu du 11 au 14 octobre 2017 à l'hôtel Marinela à Sofia en Bulgarie. Organisé par l'ITF en partenariat avec la Fédération bulgare de tennis et Tennis Europe, le congrès aura cette année pour thème « The Journey of the Player ».

Plusieurs orateurs de marque ont déjà confirmé leur présence, parmi lesquels David Haggerty, président de l'ITF, Louis Cayer (Canada), Bruce Elliott (Australie), Machar Reid (Australie), Anne Pankhurst (Grande-Bretagne), Brian Hainline (États-Unis) et Kathleen Stroia (États-Unis). Pour obtenir plus de renseignements sur la marche à



suivre pour s'inscrire à cet événement, le plus important organisé par l'ITF dans le domaine de la formation des entraîneurs, veuillez visiter la page officielle en cliquant ici.

Le 3 juin dernier, la Commission des entraîneurs de l'ITF s'est réunie à Roland Garros lors d'une séance présidée par le Russe Aleksei Selivanenko, membre du Conseil d'administration de l'ITF. Les thèmes abordés à cette occasion portaient sur la 20e édition du Congrès international des entraîneurs par BNP Paribas, la question de la certification internationale des entraîneurs et notamment les efforts visant à améliorer la qualité et l'intégrité des professionnels, le coaching sur le court, l'offre d'une plate-forme de formation continue en ligne, la nouvelle appli « ITF ebooks » et l'utilisation des réseaux sociaux et de la technologie dans le domaine de l'entraînement.

Le site Web Tennis iCoach de l'ITF demeure un outil incontournable dans le domaine de la formation en ligne. Les entraîneurs du monde entier ont ainsi accès à des études récentes et à diverses ressources pédagogiques. Parmi les nouveautés publiées sur le site, citons une série de vidéos sur l'entraînement des joueurs de 12 ans et moins présentée par le Belge Ruben Neyens. Pour accéder au contenu du site Tennis iCoach de l'ITF, notamment à des présentations données par plusieurs des conférenciers qui ont confirmé leur présence à la prochaine édition du Congrès international des entraîneurs par BNP Paribas, il vous suffit de cliquer ici.

Nous avons le plaisir de vous annoncer que les systèmes de formation des entraîneurs mis en place par la Fédération croate de tennis et la Fédération de tennis de Hong Kong viennent d'être homologués au niveau Bronze. La Croatie et Hong Kong rejoignent ainsi la liste des pays dont les programmes de formation ont été agréés au niveau Bronze, parmi lesquels on retrouve la Biélorussie, la Bulgarie, Chypre ou encore le Sri Lanka.

Nous espérons que vous apprécierez l'information contenue dans cette 72e édition de la revue ITF Coaching & Sport Science Review et que les études de cas et travaux de recherche que nous présentons pour souligner les effets de la campagne Tennis Play and Stay de l'ITF permettront au tennis de poursuivre son essor et son évolution au cours des dix prochaines années.

Dixième anniversaire de la campagne Play and Stay : tour d'horizon de la promotion et de l'enseignement du tennis de l'âge (pré)scolaire à l'âge adulte en Allemagne

Philipp Born, Hans-Peter Born, Rüdiger Bornemann, Alexander Jakubec et Tobias Vogt (GER)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 3 - 5

RÉSUMÉ

L'Allemagne possède depuis longtemps une structure de formation des entraîneurs bien établie et elle s'est toujours appuyée sur des approches méthodologiques en matière d'enseignement et d'apprentissage du tennis. La mise en œuvre de la campagne Play and Stay par l'ITF en 2007 a insufflé un élan supplémentaire aux programmes déjà en place à l'époque et a permis d'ouvrir de nouveaux horizons au tennis allemand tout en le dotant d'un système de premier plan. Malgré quelques difficultés mineures, la campagne Play and Stay a été, et demeure, un franc succès en Allemagne.

Mots clés : Play and Stay, Allemagne, campagnes, programmes et initiatives

Article reçu: 10 Fév 2017

Adresse électronique de l'auteur : p.born@dshs-koeln.de

Article accepté: 08 Avr 2017

INTRODUCTION

Depuis toujours, l'Allemagne s'appuie sur des approches méthodologiques pour encadrer l'enseignement et l'apprentissage du tennis. De plus, ce pays a une longue tradition de formation des entraîneurs, qui repose sur une structure solidement établie. Le lancement de la campagne Play and Stay par l'ITF en 2007 a permis de donner une nouvelle impulsion aux programmes en place.

HISTORIQUE

Depuis 1970, la Fédération allemande de tennis (DTB) a instauré plusieurs programmes d'enseignement du tennis dans les écoles et s'est attachée à renforcer la collaboration entre les établissements scolaires et les clubs. Qui plus est, Schönborn et al. (1970) ont été les premiers à proposer des approches méthodologiques pour l'enseignement du tennis, en recommandant notamment que les enfants apprennent à jouer au tennis avec de petites raquettes en bois, ce qu'on appelait le « Holzbrett-Tennis ». S'inspirant de ces idées, la Commission allemande du tennis en milieu scolaire a publié une série de manuels (Lehrpläne des DTB, Brinker W., Dreibholz K. et al., 1975), qui contenaient principalement des instructions axées sur les aspects techniques. En 1977, Bornemann a publié la première théorie axée sur le jeu, mais à l'époque, seuls quelques entraîneurs, issus du milieu universitaire pour la plupart, ont mis cette approche en application.

Par la suite, à compter des années 1980, on a vu apparaître plusieurs initiatives et programmes visant à promouvoir la pratique du tennis chez les enfants, l'utilisation de matériel adapté (balles en mousse ou « ST-Ball ») et de nouvelles méthodes d'enseignement et d'apprentissage du tennis plus efficaces (tennis pratiqué sur des terrains de taille réduite ou « Kleinfeldtennis »). La fédération régionale du Wurtemberg a été la première, vers la fin des années 1980, à lancer une initiative dont l'objectif était de repérer et de recruter les enfants montrant des dispositions pour la pratique du tennis. C'est à la suite de cette initiative qu'ont été organisés les premiers tournois régionaux disputés sur des terrains de taille réduite, avec du matériel adapté et des jeux complémentaires d'habileté motrice. Ce type de compétition, appelé « Kleinfeld-Championat », existe encore aujourd'hui.

Plusieurs initiatives, telles que la « DTB-Talentcup » – compétition par équipes réunissant les meilleurs joueurs de 11 ans et moins – et le programme de tennis de rue « Street Tennis », ont été instaurées des années avant le lancement de la campagne Play and Stay en 2007 et sont toujours en place actuellement. Cependant, la plupart



de ces programmes et initiatives étant d'envergure régionale, ils n'ont donné lieu à aucune modification des règles du tennis en ce qui concerne les compétitions de jeunes.

MISE EN ŒUVRE DE LA CAMPAGNE PLAY AND STAY

En plus de tous les programmes déjà en place, la campagne Play and Stay a permis d'insuffler de nouvelles idées et de doter l'Allemagne d'un système évolué et complet, avec des méthodes d'entraînement, des terrains et raquettes de tailles variées, différents types de balles et des tournois. Après le lancement de la campagne en 2007, la Fédération allemande de tennis et ses fédérations régionales ont mis en application la méthode Play and Stay dans leurs programmes de formation et de perfectionnement des entraîneurs à tous les niveaux, ainsi que dans le système « Online Campus », plateforme en ligne officielle de la DTB consacrée à l'entraînement. Grâce à ces efforts, l'approche fondée sur le jeu a connu un véritable essor en tant que méthode d'initiation au tennis. Aujourd'hui, le concept Play and Stay est devenu l'instrument de base de la majorité des clubs de tennis allemands pour recruter de nouveaux membres et favoriser le développement des talents. Dans la plupart des cas, les débutants découvrent le tennis par l'intermédiaire des programmes « Tennis 10s », « Cardio Tennis », « Tennis Xpress » ou d'autres programmes liés à la campagne Play and Stay. En particulier, l'utilisation des balles vertes de stade 1 est très répandue auprès des adolescents et des adultes qui débent le tennis.

APPLICATIONS PRATIQUES

CAMPAGNES ET INITIATIVES

Les initiatives « Tennis 10s » et « Cardio Tennis » proposées dans le cadre de la campagne Play and Stay font partie du paysage du tennis allemand depuis 2007. En 2014, le manuel Tennis Xpress a été traduit en allemand et constitue depuis lors un élément à part entière de la formation des entraîneurs.

Outre ces programmes, la Fédération allemande de tennis – plus particulièrement le groupe de travail Play and Stay – et ses fédérations régionales ont lancé plusieurs initiatives et programmes s'inspirant de la campagne Play and Stay.

Congrès Play and Stay 2010

Le premier congrès allemand Play and Stay s'est tenu à Leipzig en 2010 pour promouvoir une diffusion plus large de la campagne en Allemagne. Cet événement était organisé sur le thème « Spielend in die Zukunft », que l'on pourrait traduire par « L'avenir, un jeu d'enfant ». Il s'adressait à tous les entraîneurs de tennis, aux représentants intéressés des fédérations régionales de tennis et des clubs ainsi qu'aux enseignants qui font découvrir le tennis aux enfants dans les écoles.

Compétition

Depuis toujours, les clubs de tennis et les compétitions de club par équipes organisées par les fédérations régionales constituent le fondement et le moteur du tennis allemand. Dans ces compétitions, les équipes de chaque club s'affrontent entre elles dans un système de ligue. Les équipes sont composées de six (ou parfois quatre) joueurs, qui disputent six (ou quatre) matchs de simple ainsi que trois (ou deux) matchs de double. Avant Play and Stay, tous les groupes d'âge participaient à ces compétitions, des enfants jusqu'aux seniors. Grâce à la campagne, il a également été possible d'organiser des compétitions par équipes sur les terrains rouges, orange et verts. Ces compétitions opposent soit des équipes de garçons et de filles distinctes, soit des équipes mixtes. En plus des matchs en simple et en double, plusieurs jeux d'habileté motrice sont prévus au programme (et peuvent être obligatoires dans certaines régions).

Outre les compétitions de club par équipes, le nombre de compétitions organisées en Allemagne a connu une forte augmentation après le déploiement de la campagne Play and Stay en 2007. Non seulement dénombre-t-on plus de tournois individuels standard destinés aux enfants de 10 ans et moins, mais on a également vu apparaître des séries de tournois régionaux organisés sur des terrains rouges, orange et verts, qui se concluent par un master régional disputé à la fin de chaque saison estivale. Pendant deux ans, un master national s'est tenu pendant la saison hivernale, mais il a été abandonné depuis en raison des inquiétudes soulevées par un grand nombre de fédérations régionales, qui estimaient qu'un championnat national n'était pas souhaitable pour des enfants si jeunes. L'une des devises de la campagne Play and Stay, « la compétition comme moteur du sport », a également joué un rôle décisif pour la promotion et l'adoption de cette approche en Allemagne.

Système ITN = Leistungsklassen

En prenant exemple sur le numéro ITN (International Tennis Number), système d'évaluation employé pour les joueurs de tous niveaux, la Fédération allemande de tennis a mis au point un système d'évaluation baptisé « Leistungsklassen » (LK), que l'on peut traduire par « catégories de performance ». Venant s'ajouter au classement allemand déjà en place, lequel était uniquement pertinent pour les joueurs confirmés et de haut niveau, le système LK a permis d'attribuer un numéro à tous les joueurs participant à des compétitions de club par équipes ou à des tournois, ou au deux,



sur le sol allemand. De la catégorie LK 1 (regroupant tous les joueurs figurant au classement national allemand) jusqu'à la catégorie LK 23, tous les joueurs sont classés selon leur niveau de jeu. En battant des joueurs de catégorie égale ou supérieure, on peut améliorer son classement LK. L'instauration de ce système a contribué à accroître le nombre de compétitions de même que le nombre de joueurs prenant part à des compétitions, toutes catégories d'âge et de niveau de jeu confondues, en particulier dans le tennis de masse (« Breitensport »).

Système d'insignes (« Tennis Sportabzeichen »)

En 2016, dans le cadre de la campagne Play and Stay, la Fédération allemande de tennis a décidé de relancer le programme d'insignes qui avait été créé en 1988. Inspiré du concept Play and Stay, ce programme consiste en un examen spécifique au tennis, auquel les joueurs de tous âges et de tous niveaux peuvent prendre part pour évaluer leur degré d'aptitude en réalisant différents exercices tennistiques. Cet examen, que l'on peut passer aux quatre stades du concept Play and Stay (rouge, orange, vert et jaune), est sanctionné, en cas de réussite, par des certificats ou médailles de bronze, d'argent ou d'or. Il est composé de quatre exercices qui couvrent les différents éléments propres au tennis, à savoir la technique, la tactique, la coordination et la performance physique. À chaque exercice correspond un certain nombre de points, qui sont ensuite additionnés pour déterminer le niveau atteint par le joueur et le certificat associé.

L'Allemagne joue au tennis (« Deutschland spielt Tennis »)

Chaque année depuis 2007, les clubs de tennis allemands donnent le coup d'envoi de la saison estivale en organisant une manifestation nationale sous le thème « L'Allemagne joue au tennis ». Lors de cette journée, plusieurs événements se déroulent dans les clubs de tennis pour célébrer le début de l'été et promouvoir le tennis en Allemagne, l'objectif étant d'attirer de nouveaux adeptes et d'accroître ainsi la pratique du tennis.

Talentinos

« Talentinos » est un concept d'entraînement et de marketing fondé sur la campagne Play and Stay. Il comprend un volet axé sur l'apprentissage du maniement des balles, destiné aux enfants âgés de 4 à 6 ans. Ce volet, qui se divise en 3 stades, applique le principe selon lequel l'« entraînement de base » (« Grundlagentraining ») doit constituer la pierre angulaire du développement des talents dans le tennis allemand en privilégiant l'acquisition d'habiletés motrices générales avant une spécialisation précoce dans le tennis. À la fin de ce premier volet, le concept « Talentinos » se poursuit en proposant un programme axé sur les trois stades (rouge, orange et vert) de la campagne Play and Stay.

Défis

La Fédération allemande de tennis se compose de 18 fédérations régionales, qui ont pour mandat d'assurer le développement du tennis dans leur région. Cette structure constitue la principale raison pour laquelle on observe encore ici et là des approches divergentes pour l'application de la méthode Play and Stay en Allemagne. C'est par exemple le cas pour la largeur du court au stade orange. La plupart des fédérations régionales organisent leurs compétitions sur un terrain de 18 m de long sur 8,23 m de large (soit la largeur d'un terrain standard). Certaines fédérations, en revanche, utilisent des courts qui font aussi 18 m de long, mais seulement 6,40 m de large. Ces disparités peuvent parfois créer une certaine confusion chez les joueurs qui participent à des tournois dans différentes régions.

Bien que le concept Play and Stay ainsi que les initiatives et programmes associés fassent l'objet d'une vaste promotion dans toute l'Allemagne et qu'ils soient intégrés à la formation de tous les entraîneurs, il arrive encore que certains entraîneurs ne suivent pas les recommandations et n'utilisent pas le matériel adapté, et ce, principalement en raison des coûts et des efforts supplémentaires que nécessite l'application de la méthode Play and Stay.

CONCLUSION

La mise en œuvre de la campagne Play and Stay en 2007 a ouvert de nouveaux horizons au tennis allemand tout en le dotant d'un système de premier plan. S'appuyant sur une longue et riche tradition de programmes de promotion de la pratique du tennis, la Fédération allemande de tennis a appliqué le concept de la campagne Play and Stay aux diverses initiatives qu'elles avaient déjà mises en place à l'époque pour donner naissance à de nouveaux programmes novateurs en vue de renforcer le pouvoir d'attraction du tennis. Malgré quelques difficultés mineures, la campagne Play and Stay a été, et demeure, un franc succès en Allemagne.

REMERCIEMENTS

Les auteurs souhaitent exprimer leur sincère gratitude à la Fédération allemande de tennis pour son appui à la rédaction du présent article.

RÉFÉRENCES

- Bornemann, R. (1977). Tennistechnik ein dynamischer Stereotyp? Tennis in Schulen und Hochschulen, vol. 1, 46-62.
- Brinker, W. et Dreibholz, K. (1975). Tennis-Lehrplan, 1: Holzbrett Tennis. Munich : BLV.
- DTB Online-Campus : <https://dtb.campus.tennisgate.com/>
- Schönborn, R., Biesenkamp, G., Bolardt, A. et Brabenec, J. (1970). Kindertennis. Hanovre : Deutscher Tennis Bund EV.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis*i*Coach

La campagne Play and Stay, source d'inspiration de la recherche : qu'avons-nous découvert sur la modification du matériel au tennis ?

Tim Buszard (AUS), Machar Reid (AUS) et Damian Farrow (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 6 - 8

RÉSUMÉ

Depuis le lancement de la campagne Play and Stay en 2007, de nombreux chercheurs se sont intéressés aux effets que pouvait avoir la modification du matériel sur la pratique du tennis chez les enfants. La plupart des études réalisées ont analysé la modification du matériel sous l'angle des habiletés motrices, notamment au moyen du traditionnel test visant à évaluer l'incidence des diverses adaptations apportées sur la performance des enfants. Les éléments probants recueillis démontrent, de manière systématique, que la modification du matériel constitue une méthode valable pour améliorer les résultats des joueurs de tennis (Buszard, Reid, Masters et Farrow, 2016 ; Farrow, Buszard, Reid et Masters, 2016).

Mots clés : Play and stay, matériel, modification, performance

Article reçu: 25 Jan 2017

Adresse électronique de l'auteur : tim.buszard@vu.edu.au.

Article accepté: 20 Juil 2017

INTRODUCTION

La campagne Play and Stay, source d'inspiration de la recherche : qu'avons-nous découvert sur la modification du matériel au tennis ?

Cet article passe en revue les différentes études qui se sont penchées sur la modification du matériel dans le cadre de la pratique du tennis chez les jeunes. Nous avons classé les recherches selon cinq domaines : 1) l'effet marqué de la modification du matériel sur les joueurs débutants, 2) l'effet marqué de la modification du matériel sur les joueurs confirmés, 3) l'effet de la modification du matériel sur le développement des habiletés, 4) l'effet de la modification du matériel sur les processus implicites entrant en jeu lors de l'exécution d'une habileté, et 5) le recensement des principales variables à prendre en compte pour la modification du matériel.

Effet marqué de la modification du matériel sur les joueurs débutants

Lorsqu'un enfant de 6 ans tente d'effectuer un coup droit, sa capacité à frapper la balle avec précision est influencée à la fois par la raquette et par la balle qu'il utilise. Dans le cadre d'une étude réalisée auprès d'enfants âgés de 6 à 9 ans auxquels il était demandé de réaliser des frappes de coup droit, l'association d'une raquette de 48 cm et d'une balle rouge faiblement pressurisée a permis d'atteindre un degré de précision plus élevé qu'avec d'autres combinaisons de raquettes et de balles (voir la figure 1 ; Buszard, Farrow, Reid et Masters, 2014a). Neuf combinaisons différentes ont été examinées, avec trois tailles de raquette (48 cm, 58 cm et 68 cm) et trois types de balles (rouge, verte et jaune). Lors de la même étude, les enfants ont effectué un geste de frappe avec une trajectoire de bas en haut et sont parvenus plus souvent à frapper la balle devant eux et sur le côté lorsqu'ils utilisaient la balle rouge. On peut donc en conclure que le fait de simplifier la tâche à accomplir en modifiant le matériel a eu une incidence positive sur la performance des enfants. Des résultats similaires ont été obtenus dans le cadre d'une étude menée auprès d'enfants âgés de 7 à 9 ans qui devaient effectuer des échanges avec un entraîneur professionnel (remarque : ces enfants jouaient au tennis depuis 2,5 ans \pm 1,2 an) en moyenne). Lorsque les enfants utilisaient une balle faiblement pressurisée, leur vitesse de frappe était supérieure de 6,5 km/h par rapport aux résultats enregistrés avec une balle standard, et leur niveau de précision était également meilleur (Larson et Guggenheimer, 2013).

Une des limites de ces études réside dans le fait que leur analyse des habiletés tennistiques a été réalisée dans un environnement sans aucune phase de jeu en conditions de match. Cette lacune a été rectifiée grâce à l'évaluation de la performance en match aux quatre

stades de la campagne Play and Stay (rouge, orange, vert et jaune). Les résultats ont révélé que les joueurs avaient tendance à disputer des échanges plus longs dans des conditions de jeu adaptées à leur taille (Fitzpatrick, Davids et Stone, 2016). Ce constat laisse penser que les enfants qui apprennent à jouer au tennis au stade du terrain rouge ont davantage d'occasions de frapper des balles (remarque : dans cette étude, les enfants au stade du terrain rouge jouaient au tennis depuis 2,1 ans \pm 0,9 an] en moyenne). Cette étude confirme l'hypothèse selon laquelle la modification du matériel peut accroître les chances de réussite des joueurs.

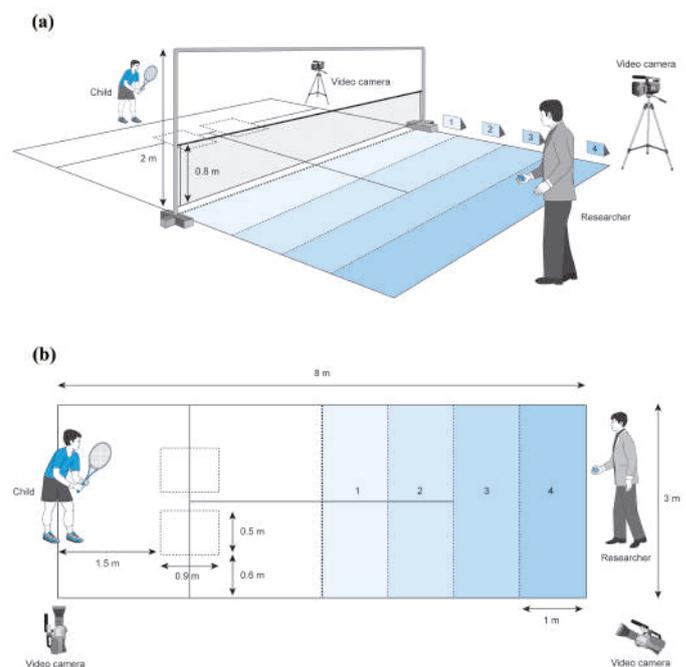


Figure 1. Effet de différentes combinaisons de raquettes et de balles sur la précision des frappes au tennis. A) Illustration de la configuration de l'exercice. Les enfants devaient frapper un coup droit en faisant en sorte que la balle passe sous un cadre de 2 mètres de hauteur et rebondisse le plus loin possible dans le terrain. Un système de points a été utilisé pour mesurer la précision des frappes. B) Moyenne des points obtenus pour chacune des combinaisons de raquettes et de balles. Ces chiffres ont été extraits de l'étude de Buszard et al. (2014) et modifiés.

Effet marqué de la modification du matériel sur les joueurs confirmés

Le changement des Règles du tennis qui a rendu obligatoire l'utilisation de balles faiblement pressurisées dans les tournois de la catégorie 10 ans et moins a eu une influence majeure sur la pratique du tennis chez les enfants. Bien que cette évolution ait fait l'objet d'un accueil mitigé de la part du public, des études conduites auprès de joueurs confirmés de 10 ans et moins viennent appuyer sa pertinence. Le fait de disputer des matchs avec une balle verte, moins pressurisée qu'une balle jaune standard, a permis aux joueurs confirmés de frapper la balle à une hauteur adaptée (c'est-à-dire entre la partie supérieure de la jambe et l'épaule) un plus grand nombre de fois et de réaliser des montées au filet plus fréquemment (Kachel, Buszard et Reid, 2015). Le temps écoulé entre chaque coup était également plus court avec une balle verte qu'avec une balle jaune standard. Il est d'ailleurs intéressant de noter que cette variable se rapprochait de celle d'un match professionnel. On peut penser que l'emploi d'un matériel adapté contribuera donc au développement des compétences, puisque les enfants pourront se familiariser avec les contraintes propres au tennis de compétition, auxquelles ils seront également confrontés à mesure qu'ils progresseront et qu'ils disputeront des matchs.

Les travaux complémentaires menés à la suite de cette étude se sont principalement intéressés à l'effet de la manipulation des dimensions du court et de la hauteur du filet sur la performance de joueurs confirmés de la catégorie 10 ans et moins. Alors que l'adaptation de la taille du terrain a eu une incidence minime sur la performance en match, il a été démontré que le fait d'abaisser la hauteur du filet de 22 cm donnait lieu à un plus grand nombre de coups gagnants, de volées et de coups frappés à une hauteur adéquate, parallèlement à une diminution du nombre de coups joués derrière la ligne de fond (Timmerman et al. 2015). Les auteurs sont parvenus à la conclusion que l'abaissement du filet favorisait un style de jeu plus agressif en match.

Effet de la modification du matériel sur le développement des habiletés

Trois études ont examiné l'effet de la modification du matériel sur les habiletés motrices des enfants au cours d'une période d'entraînement. Les recherches menées par Hammond et al. (2006) n'ont révélé aucune différence en matière d'amélioration des compétences entre les enfants utilisant une balle faiblement pressurisée et ceux utilisant une balle standard après huit semaines d'entraînement. Il convient cependant d'interpréter ces résultats avec prudence, car il n'a été tenu compte ni du niveau d'aptitude ni de l'âge entre les groupes expérimentaux.

Des éléments plus probants ont pu être obtenus grâce à une étude conduite auprès d'enfants âgés de 8 ans qui ont été répartis en quatre groupes d'entraînement : un groupe s'entraînant sur un terrain aux dimensions réduites avec des balles faiblement pressurisées, un groupe s'entraînant sur un terrain aux dimensions réduites avec des balles standard, un groupe s'entraînant sur un terrain standard avec des balles faiblement pressurisées et, enfin, un dernier groupe s'entraînant sur un terrain standard avec des balles standard (Farrow et Reid, 2010). Le seul groupe dans lequel aucune amélioration des performances n'a été observée après cinq semaines d'entraînement était celui où les enfants jouaient sur un terrain traditionnel avec des balles normales. De toute évidence, les conditions de jeu similaires à celles de joueurs adultes (court et balles standard) ont limité les occasions de frappe, ce qui semble avoir restreint l'expérience d'apprentissage.

L'effet de la modification du matériel a également été étudié dans le cadre de cours d'éducation physique dispensés dans une école primaire (Buszard, Reid, Masters et Farrow, 2016). L'objectif était de déterminer si l'utilisation de matériel adapté pouvait également faciliter l'amélioration de la performance et de l'apprentissage lorsque les enfants s'entraînaient au sein de groupes de grande taille. Aussi surprenant que cela puisse paraître, les enfants

ont réalisé des progrès similaires sur le plan des frappes, qu'ils utilisent une raquette de 48 cm ou une raquette de 68 cm. Le fait que les occasions de frapper des balles étaient limitées pendant l'entraînement peut expliquer cette absence d'écart entre les résultats obtenus. Néanmoins, les enfants qui se sont entraînés avec une raquette de 48 cm ont tout de même réalisé des progrès plus importants sur le plan de la technique de frappe (selon une liste de vérification qui décrivait les caractéristiques du coup droit optimal).

Effet de la modification du matériel sur les processus implicites entrant en jeu lors de l'exécution d'une habileté

La modification du matériel a été examinée sous l'angle de l'apprentissage moteur implicite. L'apprentissage moteur implicite désigne le processus par lequel un sujet assimile une habileté motrice sans avoir conscience des étapes d'exécution de cette habileté (Masters et Poolton, 2012). L'un des moyens de favoriser l'apprentissage moteur implicite consiste à réduire le nombre d'erreurs durant l'entraînement. Lorsque le sujet fait peu d'erreurs, il a moins tendance à vouloir analyser ses mouvements, car il n'a pas besoin de rectifier son geste (Maxwell, Masters, Kerr et Weedon, 2001). On a par conséquent émis l'hypothèse que la simplification des tâches à accomplir au moyen d'un matériel modifié serait propice à un mode d'apprentissage plus implicite (Buszard, Farrow, Reid et Masters, 2013). Bien qu'aucune étude ne se soit intéressée à l'apprentissage moteur implicite à proprement parler, il a été observé que des enfants ayant des aptitudes limitées parvenaient à maintenir un niveau de performance constant, dans le cadre d'un exercice consistant à frapper des coups droits tout en comptant à rebours, lorsqu'ils utilisaient un matériel modifié (Buszard, Farrow, Reid et Masters, 2014). En revanche, lorsqu'ils utilisaient un matériel standard, leur niveau de performance diminuait fortement. On est donc parvenu à la conclusion que le fait de modifier le matériel sportif pour simplifier les tâches à accomplir favorisait les processus implicites lors de l'exécution d'une habileté motrice. Des recherches devront être menées pour déterminer si la simplification des tâches à accomplir au moyen d'une modification du matériel favorise ou non l'apprentissage moteur implicite au cours d'une période d'entraînement.

Recensement des principales variables à prendre en compte pour la modification du matériel

Alors qu'il a été établi de manière évidente que la modification du matériel simplifiait l'exécution des habiletés et se traduisait par conséquent par une amélioration de la performance, il est plus difficile de savoir comment il convient de modifier le matériel. Par exemple, faut-il adapter la taille de la raquette en fonction de la taille de l'enfant ? Ou d'autres variables, comme la taille du grip ou la force, sont-elles plus pertinentes ? Gagen, Haywood et Spaner (2005) ont tenté de répondre à ces questions en demandant à des enfants âgés de 4 à 10 ans de frapper une balle de toute leur force avec quatre raquettes dont les dimensions et le poids étaient différents. Les auteurs ont cependant constaté avec surprise qu'aucune caractéristique physique ne permettait de prédire quelle serait la raquette optimale pour chacun des enfants. La raquette optimale avait été définie comme étant celle avec laquelle la balle serait frappée le plus au centre du cordage et avec une plus grande vélocité.

Timmerman et al. (2015) ont cherché à savoir si le fait d'adapter la taille du court et la hauteur du filet en fonction du temps écoulé entre chaque coup (c'est-à-dire le temps moyen écoulé entre la frappe d'un joueur et la frappe suivante de son adversaire) lors d'un match professionnel permettrait aux enfants d'atteindre une performance optimale en match. À cet effet, ils ont calculé le ratio du temps écoulé entre chaque coup en comparant les données d'un match opposant des enfants de dix ans et celles d'un match professionnel. Ils ont ensuite utilisé ce ratio pour déterminer dans quelle mesure il fallait réduire les dimensions du court et la hauteur du filet. Cependant,

contrairement à l'hypothèse émise par les auteurs, l'abaissement du filet en fonction de ce ratio n'a pas permis de réduire le temps écoulé entre chaque coup, ce qui invalide ce raisonnement.

Récemment, la diminution de la hauteur du filet a été étudiée au regard de la taille des enfants. La hauteur standard du filet correspond approximativement à 50 % de la taille d'un joueur de tennis professionnel (voir la figure 2). On a donc formulé l'hypothèse selon laquelle la hauteur optimale du filet pour les enfants devrait être égale à la moitié de leur taille (Limpens, Buszard, Shoemaker, Savelsbergh et Reid, non publié). Les résultats obtenus ont confirmé cette hypothèse puisque les statistiques de match se sont rapprochées du niveau optimal recherché lorsque le filet était placé à une hauteur correspondant à environ 40 à 50 % de la taille des enfants. On a notamment observé une augmentation du pourcentage de premiers services, du nombre de coups gagnants et du nombre de coups joués à l'intérieur du terrain. Il est important de noter cependant que la durée des échanges devenait anormalement courte à mesure qu'on se rapprochait d'une hauteur de filet équivalente à 40 % de la taille des enfants.

	Hauteur du filet	Environ. % de la taille d'un enfant de 10 ans	Environ. % de la taille d'un joueur de tennis professionnel
	52 cm	40%	29%
	65 cm	50%	36%
	78 cm	60%	43%
	91 cm	70%	50%

Figure 2. Hauteur du filet exprimée en pourcentage de la taille d'un joueur. La taille moyenne d'un joueur de 10 ans est comparée à celle d'un joueur de tennis professionnel (hommes et femmes confondus). La hauteur standard du filet équivaut à 50 % de la taille moyenne d'un joueur professionnel. Limpens et al. (données non publiées) ont donc émis l'hypothèse que la hauteur de filet optimale pour les enfants correspondrait à 50 % de leur taille. Ainsi, dans le cas d'un enfant moyen de 10 ans, le filet devrait se situer à une hauteur de 65 cm.

CONCLUSION

Les études viennent invariablement confirmer le bien-fondé de la modification du matériel pour faciliter la pratique du tennis chez les enfants. Pour que les recherches dans ce domaine progressent, il convient d'examiner plus en détail le développement des habiletés et non simplement la performance. Il faudra également à l'avenir s'attacher en priorité à mieux comprendre les effets d'un apprentissage progressif par le biais des différentes étapes de la méthode Play and Stay. Il sera par ailleurs nécessaire de mettre l'accent sur l'évaluation des habiletés motrices. Plus précisément, le recours aux logiciels d'analyse tridimensionnelle du mouvement à des fins de mesure cinématique fournira des données plus probantes sur l'incidence du matériel sur la coordination. Par exemple, les données préliminaires d'une étude récente mettent en évidence les adaptations qui s'opèrent sur le plan des mouvements selon que les enfants jouent avec une raquette de 68 cm ou une raquette de 53 cm. Comme on pouvait s'y attendre, lorsque les enfants utilisent la raquette la plus grande, ils s'adaptent en tenant le manche plus haut et en effectuant leur geste de frappe plus lentement – deux adaptations que l'on considère comme étant non souhaitables. Le recours à des mesures plus fines de la cinématique du mouvement pourrait également mettre en lumière un lien, s'il existe, entre le matériel utilisé et les blessures. Enfin, il apparaît nécessaire de porter une attention plus grande aux principales variables à prendre en compte pour déterminer le type de modification à apporter au matériel, comme le ratio entre les caractéristiques physiques et la taille du matériel.

En résumé, la campagne Play and Stay a constitué une source d'inspiration pour un large éventail de recherches sur la modification du matériel, mais il reste encore beaucoup à faire si le monde du tennis souhaite récolter les fruits de l'adaptation des conditions de jeu.

RÉFÉRENCES

- Buszard, T., Reid, M., Farrow, D. et Masters, R. (2013). Implicit motor learning: Designing practice for performance. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 60(21), 3-5.
- Buszard, T., Farrow, D., Reid, M. et Masters, R. S. (2014a). Modifying equipment in early skill development: A tennis perspective. *Research quarterly for exercise and sport*, 85(2), 218-225.
- Buszard, T., Farrow, D., Reid, M. et Masters, R. S. (2014b). Scaling sporting equipment for children promotes implicit processes during performance. *Consciousness and cognition*, 30, 247-255.
- Buszard, T., Reid, M., Masters, R. et Farrow, D. (2016). Scaling the equipment and play area in children's sport to improve motor skill acquisition: A systematic review. *Sports Medicine*, 46(6), 829-843.
- Buszard, T., Reid, M., Masters, R. S. et Farrow, D. (2016). Scaling Tennis Racquets During PE in Primary School to Enhance Motor Skill Acquisition. *Research quarterly for exercise and sport*, 87(4), 414-420.
- Farrow, D., Buszard, T., Reid, M. et Masters, R. (2016). Using Modification to Generate Emergent Performance (and Learning?) in Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(suppl.), S21-S22.
- Farrow, D. et Reid, M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 723-732.
- Fitzpatrick, A., Davids, K. et Stone, J. A. (2016). Effects of Lawn Tennis Association mini tennis as task constraints on children's match-play characteristics. *Journal of Sports Sciences*, 1-7. doi:10.1080/02640414.2016.1261179
- Gagen, L. M., Haywood, K. M. et Spaner, S. D. (2005). Predicting the scale of tennis rackets for optimal striking from body dimensions. *Pediatric Exercise Science*, 17(2), 190-200.
- Hammond, J. et Smith, C. (2006). Low compression tennis balls and skill development. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(4), 575-581.
- Kachel, K., Buszard, T. et Reid, M. (2015). The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players. *Journal of sports sciences*, 33(3), 320-326.
- Larson, E. J. et Guggenheimer, J. D. (2013). The effects of scaling tennis equipment on the forehand groundstroke performance of children. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(2), 323-331.
- Limpens, V., Buszard, T., Shoemaker, E., Savelsbergh, G. et Reid, M. (document non publié). Scaling constraints in junior tennis: The influence of net height on skilled players' matchplay performance.
- Masters, R. S. W. et Poolton, J. M. (2012). Advances in implicit motor learning. Dans N. J. Hodges et A. M. Williams (dir.). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*, 2e éd., (p. 59-75). Londres, Royaume-Uni : Routledge.
- Maxwell, J. P., Masters, R. S. W., Kerr, E. et Weedon, E. (2001). The implicit benefit of learning without errors. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 54(4), 1049-1068.
- Timmerman, E., De Water, J., Kachel, K., Reid, M., Farrow, D. et Savelsbergh, G. (2015). The effect of equipment scaling on children's sport performance: the case for tennis. *Journal of sports sciences*, 33(10), 1093-1100.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis iCoach

De l'importance d'adapter le matériel aux joueurs débutants : développement du concept Play and Stay en Espagne

David Sanz (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 9 -11

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous découvrirons à quel point il est important d'utiliser des outils appropriés dans le cadre de l'initiation au tennis, notamment en adaptant le matériel (balles, raquettes et dimensions des terrains) et en employant des méthodes fondées sur une approche exploratoire, qui apprennent à trouver par soi-même des solutions aux problèmes. À la Fédération royale espagnole de tennis, il nous a paru essentiel d'intervenir dans les processus de formation des débutants, à la fois au niveau méthodologique, grâce à l'élaboration de cours de formation des entraîneurs, et au niveau du développement sportif, avec certaines contraintes dans les formats de compétition. Nous avons formulé plusieurs propositions qui, nous l'espérons, pourront contribuer au développement du tennis et offrir aux joueurs débutants une expérience aussi gratifiante que bénéfique pour la santé.

Mots clés : plan de développement, Play and Stay, matériel adapté, ressources didactiques

Article reçu: 12 Fév 2017

Adresse électronique de l'auteur: david.sanz@rfet.es

Article accepté: 17 Avr 2017

INTRODUCTION

En Espagne, dans une volonté de promouvoir les avancées méthodologiques et les avantages inhérents à l'adaptation du matériel aux différents stades d'apprentissage, nous avons entrepris de développer et de faire connaître ce nouveau concept progressivement.

Les premières initiatives de la Fédération royale espagnole de tennis (RFET) ont été mises en œuvre par l'intermédiaire du service chargé de la formation des entraîneurs, qui a notamment conçu un cours consacré au mini-tennis, inspiré de la pédagogie axée sur le jeu et misant sur l'utilisation de matériel adapté. Face à la réticence de certaines écoles de tennis, nous avons décidé de démontrer les avantages d'une telle approche au moyen d'un projet de recherche que nous avons lancé en 2012. Après avoir mené plusieurs projets pilotes, avec des joueurs de tennis âgés de 5 à 10 ans, nous avons finalement arrêté notre choix sur un projet d'envergure nationale en prenant soin de sélectionner un échantillon qui pourrait être représentatif sans pour autant être faussé par les méthodes d'enseignement utilisées dans les clubs. Nous avons mis sur pied un échantillon composé de 100 joueurs, appartenant tous à la catégorie « 10 ans et moins », avec une répartition géographique étendue puisque quatre communautés autonomes ont été choisies pour participer à l'étude.

L'objectif de notre recherche était triple :

- comparer la méthode traditionnelle et la nouvelle méthode proposée ;
- évaluer l'effet des principes d'entraînement Play and Stay (matériel adapté) sur les joueurs débutants ;
- créer une proposition méthodologique pour l'expérimentation.

Nous avons réparti les joueurs des quatre zones géographiques en deux groupes expérimentaux (joueurs de 7 à 8 ans avec balles et terrains orange, et joueurs âgés de 9 à 10 ans avec balles et terrains verts) et deux groupes témoins (enfants âgés de 7 à 8 ans d'une part et enfants âgés de 9 à 10 ans d'autre part, jouant tous avec des balles jaunes sur des terrains standard). Les enfants se sont entraînés pendant trois mois, et la recherche a été menée selon une méthode test-retest, après un processus d'intervention.

Lors de l'évaluation initiale et de l'évaluation finale, nous avons examiné à la fois la technique et la tactique pendant les phases de jeu. Les variables techniques, incluses dans la fiche d'évaluation

créée spécialement pour ce test, comprenaient essentiellement les coups de fond de court et le service ; nous les avons analysées dans une situation fermée (envoi de balles par l'entraîneur) et avons évalué l'efficacité des frappes de manière indirecte, au moyen d'une analyse vidéo.

Nous avons étudié les variables tactiques et le processus décisionnel dans des situations fermées (échanges avec l'entraîneur) ; nous avons ensuite examiné la régularité, le contrôle de la direction des frappes ainsi que la profondeur et la hauteur des frappes, d'abord avec des balles adaptées, puis avec des balles conventionnelles. Grâce à l'analyse d'enregistrements vidéo, nous avons comparé la durée des échanges et les variables tactiques que nous venons de mentionner.

Pendant le processus d'intervention, les joueurs ont pris part à deux séances d'entraînement par semaine. Au bout de 20 séances, nous les avons de nouveau évalués, puis avons comparé les résultats obtenus avec ceux des évaluations initiales. Les séances, tout au long du processus, ont été organisées de façon à ce que les joueurs s'entraînent tous dans les mêmes conditions (même structure, contenu et objectifs identiques, temps équivalent pour les exercices), qu'ils fassent partie des groupes témoins ou des groupes expérimentaux ; en revanche, chaque groupe utilisait son propre matériel, à savoir un matériel adapté ou un matériel standard.

Outre les tests techniques et tactiques, les enfants ont également reçu un test de satisfaction (efficacité perçue).

Les résultats préliminaires ont confirmé notre hypothèse de départ et, comme l'avaient suggéré des études menées précédemment, nous avons pu démontrer que les enfants des groupes expérimentaux avaient progressé, tant sur le plan de l'exécution technique (mécanique du mouvement) que sur le plan tactique dans les échanges (les enfants parvenaient à frapper plus de balles avant de commettre une erreur). Bien évidemment, cette amélioration s'est également reflétée dans l'efficacité perçue. Par conséquent, au sein de la RFET, nous avons décidé de lancer une campagne mettant l'accent sur un modèle méthodologique axé sur l'apprentissage au cours des stades initiaux du développement, dans le cadre duquel le matériel employé constitue un élément clé à prendre en considération.



soit suffisamment haut pour permettre aux joueurs de frapper la balle dans de bonnes conditions, c'est-à-dire à hauteur de hanche.

Troubles du développement

Il existe une grande variété de troubles du développement, raison pour laquelle il importe de s'informer sur les déficiences particulières des joueurs, de façon à pouvoir apporter les adaptations appropriées. En nous appuyant sur la méthodologie d'enseignement mise au point pour les personnes présentant différents types d'anomalies du développement (Sanz et Reina, 2012), nous avons déterminé qu'un matériel permettant un temps de réaction plus long facilite nettement le processus décisionnel, qui est plus problématique pour les personnes atteintes de ce type de déficiences.

Personnes transplantées et problèmes cardiaques

En Espagne, un groupe de recherche de l'université d'Estrémadure, a présenté différentes études dont les protocoles prévoyaient des modifications des conditions normales (deux rebonds, utilisation de la balle verte pour les échanges, etc.) ; la pratique du tennis – dans un cadre contrôlé compte tenu des blessures physiologiques de la personne – ou d'une activité physique était prescrite dans le contexte d'une réadaptation cardiaque (Fuentes et al., 2010, 2013). Il ressort de ces études que l'utilisation de matériel adapté auprès de personnes cardiaques peut être d'une grande efficacité, car elle permet de contrôler l'intensité de l'activité et de maintenir ainsi les niveaux d'intensité et d'exigences physiologiques dans les limites recommandées par les cardiologues.

CONCLUSIONS

La pratique du tennis avec du matériel adapté aux besoins des athlètes, principalement lors des phases d'initiation, facilite le processus d'apprentissage ; de plus, les exercices se déroulent dans des environnements qui sont analogues à l'environnement tennistique habituel, avec des échanges axés sur la collaboration et d'autres sur l'opposition. En fait, le matériel adapté est fortement recommandé pour le développement de méthodes plus ouvertes, adaptées aux particularités des athlètes et fondées sur le jeu, visant à favoriser l'atteinte des objectifs, tant sur le plan technique que tactique. Dans le même ordre d'idée, l'étude présentée par Ishihara et al. (2017) a comparé un modèle d'apprentissage axé sur le jeu à un autre modèle fondé sur l'enseignement traditionnel de la technique par la répétition. Avec le premier modèle, le temps d'inactivité était plus court (moins de temps était perdu à récupérer les balles et plus de temps était consacré aux jeux axés sur le tennis et aux échanges). C'est pourquoi nous encourageons l'utilisation de matériel adapté et de méthodologies fondées sur le jeu dans une volonté d'encourager l'apprentissage implicite, et c'est dans cet esprit que la RFET met en place, en Espagne, des modèles de développement des joueurs conçus spécialement pour les premiers stades de l'apprentissage du tennis.

ACTIVITÉS ET PLAN D'ACTION

Les activités entreprises par la RFET dans le cadre de la campagne Play and Stay s'articulent autour des axes suivants :

- Formation des entraîneurs
- Campagnes de communication et de promotion
- Plan de développement des joueurs à long terme
- Compétition

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le lien ci-dessous :

(http://www.rfet.es/noticias/det/Cambios_en_la_clasificacion_nacional_para_infantiles_alevines_y_benjamines_a_partir_del_1_de_enero_de_2018/7941.html)

AUTRES APPLICATIONS PRATIQUES

Dans le cas de certaines populations, l'emploi de matériel adapté peut, de toute évidence, s'avérer d'une grande utilité et constituer une approche méthodologique idéale. Nous faisons ici référence aux adultes ainsi qu'aux populations qui ne peuvent pas pratiquer le tennis sans certaines adaptations, comme les personnes handicapées, celles qui ont été transplantées ou encore celles souffrant d'une maladie métabolique.

Les ressources mises à la disposition des joueurs permettent d'atteindre les objectifs recherchés dans cet environnement axé sur la pratique récréative, à savoir l'accès à une activité permettant de se maintenir en forme (Torralba, Braz et Rubio, 2014), selon des exigences bien définies, avec un engagement physique contrôlé et dans le cadre d'un apprentissage progressif des aptitudes spécifiques au tennis. Cette approche englobe également d'autres aspects, puisqu'elle favorise notamment l'indépendance fonctionnelle (Gil, 2011) et constitue une source de motivation, du point de vue de l'intégration et de l'inclusion sociale (Gutiérrez et Caus, 2006).

Il convient de prendre en compte certaines particularités liées à l'emploi de matériel adapté auprès de ces populations :

Tennis en fauteuil roulant

Certaines études, comme celle de Sindall et al. (2014), mettent en évidence les avantages que procure le matériel adapté, en particulier lors de l'initiation au tennis en fauteuil roulant. Cependant, compte tenu du fait que deux rebonds sont autorisés dans cette discipline, il arrive, avec des balles faiblement pressurisées, en particulier avec des balles rouges ou orange, que le deuxième rebond soit trop bas, de sorte que les joueurs, notamment ceux qui sont atteints d'une lésion médullaire, ont plus de difficulté à atteindre la balle avec leur raquette. C'est pourquoi nous suggérons d'utiliser la balle verte, même sur un court orange ou rouge, pour que le deuxième rebond



RÉFÉRENCES

- Fuentes García, J.P., Gómez Barrado, J., Barca Durán, J., Díaz Casasola, C., Martín Castellanos, A. et Abelló Giraldo, V.M. (2009). Programa de rehabilitación cardíaca mediante un entrenamiento de tenis adaptado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 9 (36), p. 454-465.
- Fuentes, J.P., Giraldo, V., Barrado, J., Casasola, C. (2013). Tennis Training Sessions as a Rehabilitation Instrument for Patients after Acute Myocardial Infarction. *Journal of Sports Science and Medicine* 12, 316-322.
- Gil, A. M. (2011). Avances en la investigación del deporte para personas con discapacidad. *Archivos de medicina del deporte*, 143(28), 165-167.
- Gutierrez, M. et Caus, N. (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(2), 49-64.
- Ishihara, T., Sugasawa, S., Matsuda, Y, Mizuno, M. (2017). The beneficial effects of game-based exercise using age-appropriate tennis lessons on the executive functions of 6-12 year old children. *Neuroscience Letters*, 642, 97-101.
- Sanz, D. et Reina, R. (2012). *Fundamentos y bases metodológicas de las actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo. 150). Berlín: ICSSPE-IPC.
- Sindall, P., Lenton, J.P., Malone, L., Douglas, S., Cooper, S.A., Hiremath, S., Tolfrey, K., Goosey-Tolfrey, V. (2014). Effect of low compression balls on wheelchair tennis match-play. *Int. Journal of Sports Medecine*. 35: 424-431.
- Torralba, M. Á., Braz, M. et Rubio, M. J. (2014). La motivación en el deporte adaptado. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 27-40.

[SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH \(CLIQUEZ\)](#)

Tennis  **iCoach**

États-Unis : promouvoir la pratique du tennis, en version adaptée !

Karl Davies (USA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 12 - 14

RÉSUMÉ

Depuis le lancement de la campagne Play and Stay de l'ITF en 2007 et la modification des Règles du tennis en 2012 en vue de promouvoir la pratique du tennis adapté dans le monde, aussi bien à l'entraînement qu'en compétition, l'USTA s'est engagée en faveur de cette nouvelle approche dans une volonté d'attirer et de fidéliser davantage de jeunes. Afin de faciliter la mise en place de programmes à l'appui de cette stratégie de promotion, l'USTA s'est appuyée sur un plan d'action complet, s'articulant autour des domaines suivants : formation des entraîneurs, entraînement, compétitions individuelles et par équipes, et installations.

Mots clés : règles du tennis, projets, objectifs, formation

Adresse électronique de l'auteur : karl.davies@usta.com

Article reçu: 20 Déc 2016

Article accepté: 21 Mai 2017

INTRODUCTION

La Fédération américaine de tennis (USTA) a pour mandat de promouvoir et de développer la pratique du tennis. Lorsque des changements majeurs sont apportés à la discipline, il incombe à la direction de l'USTA de prendre des décisions dans l'intérêt du tennis, dans le respect de sa constitution, de ses objectifs et de son mandat (Hainline, 2012). Les Règles du tennis ne changent que très rarement. Ce fut le cas en janvier 2012, lorsqu'elles ont été modifiées pour la cinquième fois seulement dans toute l'histoire du tennis. À cette occasion, il a été décidé que seul l'usage de balles rouges (stade 3), de balles orange (stade 2) ou de balles vertes (stade 1) serait autorisé dans le cadre des compétitions réservées aux joueurs de 10 ans et moins, lesquelles pourraient par ailleurs être disputées sur des terrains aux dimensions réduites avec des méthodes de décompte des points abrégées. L'USTA a alors décidé d'appliquer et de promouvoir ces nouvelles directives, estimant qu'elles pourraient contribuer à attirer de nouveaux adeptes, à favoriser le développement des joueurs et à promouvoir la santé et le bien-être par la pratique du tennis (Schultz, 2012).

Aux États-Unis, les enseignants et entraîneurs professionnels utilisent depuis de nombreuses années des balles plus lentes et des raquettes plus petites pour apprendre aux enfants à jouer au tennis. Dans bien des cas, le matériel adapté est utilisé comme outil pédagogique pour enseigner aux débutants les techniques et gestes de frappe de base (Anderson, 2007).

Le premier programme de tennis adapté lancé par l'USTA s'appelait « Quickstart ». Mené conjointement par le service en charge du développement des joueurs et par le service responsable du développement du tennis dans les quartiers, ce projet visait trois objectifs :

1. accroître le nombre de joueurs débutant le tennis dès l'âge de 5 ans ;
2. fidéliser les joueurs âgés de 5 à 10 ans et plus ;
3. renforcer le développement technique, tactique et physique des joueurs entre 5 et 10 ans.

Après avoir passé en revue d'autres programmes lancés avec succès aux quatre coins de la planète, l'USTA en est venue à la conclusion qu'il lui fallait procéder différemment pour faire découvrir la pratique du tennis à l'aide de matériel modifié. Il a donc fallu étudier tous les formats de jeu pouvant être proposés aux enfants pour les initier au tennis : tennis détente, exercices en équipes, compétition par équipes et compétition individuelle. Le programme de tennis adapté devait en effet s'adresser à tous les enfants sans exception, qu'ils soient débutants ou qu'ils aient déjà commencé à pratiquer ce sport.



Au cours de l'été et de l'automne 2006, pas moins de 26 programmes pilotes ont été mis en œuvre, avec la participation d'enseignants professionnels, d'entraîneurs exerçant leur activité dans des parcs, de clubs, de camps de loisirs et d'écoles. Tous les intervenants prenant part à ces projets ont testé six critères spécifiques : l'âge ; les dimensions du court ; la taille, le poids et le rebond des balles ; la longueur et le poids de la raquette et la taille du grip ; la hauteur du filet ; et, pour finir, le système de décompte des points.

À l'issue des programmes pilotes, les intervenants ont été invités à faire part de leurs commentaires concernant leur expérience avec le matériel modifié. Les résultats se sont avérés très positifs sur tous les plans. Les réactions des intervenants ont permis de constater que les joueurs parvenaient à pratiquer le tennis avec un minimum d'enseignement et qu'ils avaient l'occasion de disputer des matchs dans une ambiance décontractée. Les enfants réussissaient donc à jouer sans avoir à passer par l'étape traditionnelle de l'apprentissage préalable de tous les coups et des schémas tactiques (Anderson, 2007).

L'USTA s'est également attachée à recueillir les impressions des parents des joueurs qui avaient participé aux programmes pilotes. Il est ressorti des différents commentaires reçus que le tennis avait été perçu par les parents comme un sport animé et excitant, et non comme une activité ennuyeuse soumise à des règles trop strictes. Les entraîneurs ont eux aussi eu des réactions positives en mentionnant que les enfants se débrouillaient mieux avec le matériel modifié et avaient la possibilité de développer leurs capacités aussi bien tactiques que techniques (Anderson, 2007).

À l'occasion du lancement officiel du programme Play and Stay lors de l'US Open 2007 dans le cadre de l'initiative Quickstart de l'USTA, les réactions étaient unanimes : ce programme pourrait jouer un rôle majeur dans la promotion du tennis à l'échelle nationale en

permettant à un plus grand nombre d'enfants de s'initier au tennis plus tôt, de progresser plus rapidement aussi bien techniquement que tactiquement et, enfin, de jouer dans un environnement plus dynamique et plus participatif.

Formation des entraîneurs

L'USTA a mis en place un premier programme d'ateliers de formation des entraîneurs, baptisé « Recreational Coaches Workshop », auquel a succédé le programme « Coach Youth Tennis Workshop », lancé en 2014. L'objectif est d'initier le plus grand nombre d'intervenants possible aux concepts d'entraînement destinés aux enfants de 10 ans et moins. Le « Coach Youth Tennis Workshop » permet de réaliser les deux premières étapes du processus de certification pour la catégorie « 10 ans et moins » dans le cadre de la filière de formation des entraîneurs aux États-Unis.

Le programme comprend six modules de formation en ligne, auxquels s'ajoute un atelier en face à face d'une durée de 3,5 heures. Récemment, cet atelier a été remplacé par un atelier en ligne d'une durée d'une heure et trente minutes. Après avoir suivi les modules de formation et l'atelier, les participants souhaitant approfondir leur formation et obtenir une certification supplémentaire peuvent suivre un cours auprès du Professional Tennis Registry (PTR) ou de la United States Professionals Tennis Association (USPTA) ou même auprès de ces deux organismes à la fois. Jusqu'à présent, ce programme d'ateliers d'initiation a permis de former 11 000 entraîneurs, et son action se poursuit en vue de rallier encore davantage d'entraîneurs.

Programme d'enseignement du tennis dans les écoles

Le programme de l'USTA destiné aux écoles est un programme d'envergure nationale qui vise à promouvoir la pratique du tennis en milieu scolaire en proposant des activités du stade rouge organisées par les enseignants lors de leurs cours d'éducation physique. Les enseignants suivent une formation et reçoivent des plans de cours dans le cadre d'un atelier de trois heures.

Dans le prolongement de cette initiation au tennis par le truchement des cours d'éducation physique, l'USTA a mis en place les « Kids' Tennis Clubs » pour donner l'occasion aux enfants de s'essayer au tennis dans un environnement d'apprentissage extrascolaire, positif et sans danger.

Junior Team Tennis

Le programme national baptisé « Junior Team Tennis » (JTT) a été conçu pour encourager les jeunes à participer à des compétitions par équipes. En plus de proposer un format d'apprentissage ludique et propice à l'activité physique, le programme JTT offre un environnement de compétition par niveau de jeu, qui favorise la progression personnelle, la construction sociale et l'acquisition d'aptitudes fondamentales pour la vie quotidienne. Pour les joueurs de 10 ans et moins, les trois stades (rouge, orange et vert) sont proposés. Dans certaines régions, il arrive que le stade vert se poursuive jusqu'à la catégorie 12 ans et moins.

Tournois (« Youth Progression »)

Le programme « Youth Progression » a été conçu pour aider les joueurs à perfectionner les fondamentaux du jeu et à tirer le meilleur parti de leur initiation au tennis. Destiné à favoriser la progression des jeunes, ce système récompense les enfants qui participent à des compétitions et les incite à jouer plus souvent. L'objectif pour chaque enfant est de passer chaque niveau en obtenant une combinaison de 20 étoiles (octroyées pour la participation aux tournois) ou trophées (octroyés aux vainqueurs et finalistes). Chaque ligue de l'USTA avait la possibilité de choisir l'une des quatre options proposées pour la progression des joueurs du stade orange au stade vert, puis au stade jaune. Aux stades orange et vert, les joueurs peuvent prendre part à des compétitions individuelles et par équipes pour accumuler des étoiles et ainsi progresser d'un stade à l'autre. Avec le programme « Youth Progression », l'USTA souhaitait proposer un système qui soit davantage en phase avec l'environnement dans lequel évoluent les jeunes enfants aujourd'hui en mettant l'accent sur l'aspect ludique.



Figure 1. L'évolution de l'USTA des programmes de tennis pour enfants

En février 2012, l'USTA a organisé un symposium consacré à la pratique du tennis chez les jeunes, en collaboration avec le National Youth Sports Health and Safety Institute (NYSHSI), institut américain chargé de la santé et de la sécurité des jeunes dans le sport. En l'absence de cadre scientifique quant à la meilleure approche à adopter pour lancer un programme réservé aux joueurs de 10 ans et moins aux États-Unis, ce symposium avait pour objet de créer un plan de développement des joueurs axé, d'une part, sur l'entraînement et la compétition dans la catégorie 10 ans et moins et, d'autre part, sur la transition vers la catégorie supérieure des 12 ans et moins. La participation du NYSHSI répondait à un objectif double : contribuer aux efforts de sensibilisation de l'institut en vue de promouvoir les bienfaits du sport pour les jeunes et mettre en garde contre les multiples risques de blessures à répétition et d'épuisement auxquels les jeunes peuvent être exposés dans le cas d'une spécialisation trop précoce ou dans un contexte de professionnalisation de la pratique sportive chez les jeunes (Bergeron, 2012). Le premier enjeu figurant à l'ordre du jour du symposium consistait à faire comprendre que les enfants ne sont pas de jeunes adultes et qu'il est indispensable d'en apprendre davantage au sujet des caractéristiques qui leur sont propres, sur les plans physique, psychologique, cognitif, physiologique et social. S'ils ne prennent pas en compte ces facteurs, les programmes d'entraînement et de compétition risquent de rater leur cible (Hainline, 2012). Parmi les autres points à l'ordre du jour figurait le défi – non seulement pour le tennis, mais pour tous les autres sports – qui consiste à uniformiser le format d'entraînement et de compétition conçu pour les jeunes athlètes (Hainline, 2012). Le symposium proposait également d'aborder un sujet de grand intérêt, à savoir la place centrale qu'occupe le développement de la personnalité dans le cadre du processus de développement des joueurs. Enfin, un autre sujet de discussion portait sur les nombreux mythes entourant le travail de musculation et de préparation physique chez les enfants. Bien qu'il y ait des limites aux progrès que les enfants peuvent accomplir grâce au travail physique et que les risques de surentraînement existent, il n'en demeure pas moins que le développement des qualités athlétiques chez les enfants présente un intérêt certain (Schultz, 2012).

Depuis le lancement des premiers concepts Play and Stay, d'abord « Quickstart » et plus récemment « 10 and Under Tennis », et sous l'impulsion du symposium organisé en 2012, l'USTA a mis en œuvre les programmes présentés ci-après pour attirer un plus grand nombre de jeunes de 10 ans et moins vers le tennis et les fidéliser.

Camps d'entraînement pour les jeunes

Les camps d'entraînement locaux proposés aux stades orange et vert constituent les premières étapes de la filière d'apprentissage du programme « TEAM USA », dont le but est d'offrir de nouvelles possibilités d'entraînement aux joueurs de tennis de 10 ans et moins aux quatre coins des États-Unis. Ces camps mettent l'accent sur les fondamentaux et sur le développement des qualités athlétiques. Les sportifs qui sont invités à y participer ont accès à un programme d'apprentissage à la fois ludique et instructif, qui leur permet de perfectionner leurs habiletés tout en s'amusant. Les joueurs sélectionnés pour ces camps prennent également part aux événements organisés dans le cadre de la filière de progression des jeunes (tournois homologués du programme « Youth Progression » et compétitions JTT). Pour le stade orange comme pour le stade vert, trois programmes sont prévus, comprenant chacun plusieurs éléments : une présentation destinée aux parents, un thème consacré à une aptitude mentale donnée ainsi qu'un formulaire de commentaires joueur/entraîneur, qui est remis à la suite du camp à l'entraîneur principal et à la famille de chaque participant.

Installations

Afin de renforcer l'utilisation de matériel modifié dans les installations sur l'ensemble du territoire américain, l'USTA propose des subventions pour la mise en place d'un marquage combiné des lignes permettant de délimiter à la fois le terrain de 11 mètres et celui de 18 mètres. Cette initiative a fait l'objet de certaines critiques de la part des joueurs adultes, qui craignaient que la présence de ce marquage supplémentaire au sol ne constitue une distraction visuelle pendant leurs matchs. Le financement octroyé couvre 50 à 100 % du coût de revient de la pose des lignes. Jusqu'ici, ce système de subvention a permis la mise en place de plus de 20 000 terrains pour les stades rouge et orange.

CONCLUSION

En tant que fédération hôte d'un tournoi du Grand Chelem, l'USTA se doit de développer la pratique du tennis et de former la prochaine génération de joueurs professionnels d'élite, une double mission dont elle ne pourra s'acquitter qu'en s'efforçant de promouvoir le tennis auprès des jeunes de façon à les attirer et à les fidéliser. Le recours à du matériel modifié améliore l'expérience des joueurs débutants et les aide à acquérir les fondamentaux tant sur le plan technique que tactique. L'USTA continuera de s'appuyer sur le concept Play and Stay pour peaufiner encore davantage les programmes destinés aux jeunes aux États-Unis.

RÉFÉRENCES

- Anderson, K.A. (2007). Project 36/60 : une initiative de la Fédération américaine de tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 42, p. 17.
- Bergerson, M. (2012). National Youth Sport Health and Safety Issues Perspectives. Communication présentée au symposium de l'USTA consacré à la pratique du tennis chez les jeunes, Tampa (Floride).
- Hainline, B (2012). Positioning Youth Tennis For Success. White Plains, New York : USTA.
- Schultz, S. (2012). The USTA 10 and Under Project: Broad Objectives. Communication présentée au symposium de l'USTA consacré à la pratique du tennis chez les jeunes, Tampa (Floride).

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis  **iCoach**

Avantages de la méthode Play and Stay pour le développement physique des jeunes joueurs de tennis

Fernando Vilches (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 15 - 17

RÉSUMÉ

Cet article analyse les avantages de la méthode Play and Stay sur le plan du développement physique des jeunes joueurs de tennis. Les premières années de pratique du tennis sont cruciales chez l'enfant, car c'est durant cette période qu'il acquiert les habiletés motrices fondamentales qui lui seront particulièrement utiles pour les étapes suivantes de son développement.

Mots clés : Play and Stay, développement moteur, apprentissage de grande valeur

Article reçu: 19 Déc 2016

Adresse électronique de l'auteur : fervilches@hotmail.com

Article accepté: 20 Mar 2017

INTRODUCTION

Le tennis est une discipline sportive complexe, qui requiert des qualités de coordination et de perception, des aptitudes à la prise de décisions et des compétences techniques spécialisées. Dans le cas d'enfants âgés de moins de 10 ans, il convient de garder à l'esprit qu'ils passent par différents stades de leur évolution physique, qui ont une influence directe sur leurs capacités. Les entraîneurs doivent absolument avoir une parfaite connaissance des processus de croissance et de maturation qui sont susceptibles de gêner les enfants dans la réalisation d'une tâche. Pendant très longtemps, on a proposé les mêmes activités aux enfants qu'aux adultes, alors qu'il aurait fallu tenir compte de leur âge ou de leur degré de maturité.

Fort heureusement, le lancement de la campagne Play and Stay a donné l'occasion aux enfants de faire l'expérience d'un processus d'apprentissage adapté à leurs besoins psychomoteurs, ce qui a favorisé le développement d'un apprentissage de plus grande valeur.

Nous vous proposons ci-après un aperçu des principaux avantages offerts par l'approche Play and Stay.

ELLE PERMET DE CRÉER UN ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE POSITIF, PROPICE À UNE ADAPTATION PERCEPTIVO-MOTRICE

Du point de vue des habiletés motrices, l'enfant étant constamment en train de grandir, il passe par une phase d'adaptation perceptivo-motrice en fonction de l'espace, du temps et de la relation avec les objets (la balle et la raquette). L'adaptation de ces différentes dimensions tout au long de la progression des exercices permet à l'enfant d'être toujours stimulé de manière optimale par les activités qu'il doit réaliser, puisque chaque étape à franchir lui propose un degré de difficulté approprié.



Les dimensions motrices à prendre en compte pour favoriser une adaptation adéquate sont les suivantes :

- le corps ;
- l'espace ;
- le temps ;
- la balle ;
- la raquette.

À la lumière de ce que nous venons de voir, il est primordial que l'entraîneur détermine le bon degré de difficulté dans chaque cas, de façon à favoriser un développement harmonieux et progressif. Il se devra par ailleurs d'user de créativité en proposant un grand nombre de problèmes à résoudre pour donner aux enfants les outils nécessaires qui leur permettront de gérer des situations complexes à l'avenir.

ELLE FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT DES HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Tous ceux qui travaillent avec de jeunes joueurs de tennis mettent l'accent sur les compétences techniques. Plus les enfants seront stimulés sur le plan moteur, plus ils développeront leurs capacités à apprendre des compétences spécialisées.

Le fait d'intégrer des activités propices au développement des habiletés motrices, comme la course, le lancer, la frappe ou la réception, permettra à l'enfant d'acquérir une plus grande panoplie d'aptitudes motrices sur lesquelles il pourra s'appuyer par la suite pour résoudre les situations problématiques qu'il rencontrera.

Une organisation harmonieuse et structurée du corps et des habiletés motrices fondamentales dans diverses situations et selon des degrés de difficulté variés et croissants influera sur le processus d'exécution des mouvements et des frappes.

Il est essentiel que l'entraîneur comprenne que l'enfant passera par différents stades d'apprentissage de ces habiletés.

- Stade préliminaire : L'enfant ne maîtrise pas l'exercice et fait de nombreuses erreurs (les erreurs font partie de l'apprentissage).
- Stade perfectionné : L'enfant présente un niveau de maîtrise élémentaire de l'habileté et réussit à l'exécuter dans certains cas (il est important de laisser suffisamment de temps à l'enfant pour s'exercer à ce stade).
- Stade fluide : L'enfant exécute l'habileté de manière automatique et son niveau de maîtrise progresse (à ce stade, il est essentiel de créer une certaine instabilité pour accroître le degré de difficulté et favoriser de nouveaux apprentissages).



ELLE FACILITE L'INTÉGRATION DE MOUVEMENTS SPÉCIFIQUES, QUI SONT RAREMENT UTILISÉS DANS LA VIE QUOTIDIENNE

On a tendance à vouloir que l'enfant parvienne à manipuler sa raquette rapidement, de sorte qu'on se concentre sur cet aspect et non sur les mouvements du corps qui sont nécessaires pour bien manier la raquette. L'enfant doit avoir une bonne maîtrise de son corps et des mouvements, car « c'est le corps qui contrôle le mouvement de la raquette » et non l'inverse.

Il existe tout un ensemble de mouvements spécifiques qui requièrent un haut degré de maîtrise corporelle au tennis, mais les enfants n'ont pas l'occasion de réaliser ces mouvements dans leurs activités quotidiennes.

Voici quelques exemples :

- Réaliser deux mouvements opposés avec les parties supérieure et inférieure du corps pour exécuter une même action (exemple : le bas du corps effectue les déplacements, tandis que le haut du corps effectue une rotation vers l'arrière pour exécuter une frappe de coup droit).
- Réaliser des actions autour d'un axe distal par rapport au centre de gravité, au-dessus de la tête (exemple : le service ou le smash).
- Utiliser les deux bras de manière coordonnée pour réaliser la même action (exemple : le revers à deux mains).
- Utiliser le bras non dominant pour une action qui nécessite de la précision (exemple : le lancer de balle au service).

La stimulation préalablement à l'exécution de ces mouvements, au moyen de jeux, d'activités et d'exercices, contribuera grandement à l'apprentissage futur de la technique. Un espace adapté selon l'approche Play and Stay, avec des courts et des balles modifiés, offrira des conditions idéales pour le perfectionnement de ces habiletés motrices.

ELLE OFFRE UN ENVIRONNEMENT IDÉAL POUR FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DES HABILÉTÉS DE COORDINATION :

La coordination motrice joue un rôle essentiel dans ces différents stades d'apprentissage, sachant qu'on peut la considérer comme une capacité qui intègre tous les domaines et qu'elle prend forme à un moment critique du développement. De fait, la coordination fait office de lien entre tous les éléments qui composent un mouvement, à savoir l'aspect perceptif, le processus décisionnel et l'aspect moteur.

Le renforcement de chacun de ces éléments permettra à l'enfant, lorsqu'il se trouvera dans des situations motrices relativement complexes, de prendre des décisions plus justes et plus précises.

Le travail de la coordination aidera notamment l'enfant à :

- développer sa mémoire motrice ;
- développer sa créativité ;
- assimiler de nouveaux schémas de mouvement ;
- acquérir les bases nécessaires pour l'apprentissage des aspects techniques ;
- développer une prédisposition cognitive à l'apprentissage ;
- économiser ses efforts ;
- renforcer son niveau d'attention.

Une fois que l'enfant parvient à construire ce « répertoire » de mouvements, il ne lui reste alors plus qu'à les combiner.

Le temps consacré au développement de l'équilibre, du tonus musculaire approprié pour assurer une bonne posture ainsi que de la proprioception et de la sensibilité du corps dans de nouvelles situations ou face à des balles en mouvement permettra de former un athlète plus complet, qui sera en mesure de s'adapter à des situations changeantes ou inattendues, ce qui est très fréquent dans le tennis moderne.

Le joueur qui est habitué très tôt à réaliser des mouvements coordonnés sera mieux à même de continuer de développer sa coordination par la suite, et augmentera le degré de difficulté à mesure qu'il apprendra de nouvelles aptitudes. Il sera ainsi capable de réaliser ces actions plus rapidement (vitesse) pendant une période plus longue (endurance) et avec une force accrue.

ÉVOLUTION VERS UN CONCEPT PLUS INTÉGRÉ

Chacun des aspects que nous venons d'évoquer contribue au développement d'un athlète complet. L'environnement Play and Stay est idéal pour mettre en pratique le principe d'une méthode intégrée, qui combine les dimensions technique, tactique, motrice et cognitive dans une même séance d'entraînement, en fonction d'objectifs bien définis.

Dans le cadre de ce concept fondé sur l'intégration, il est nécessaire d'inclure l'apprentissage et la pratique d'autres sports.

Parmi les avantages les plus importants que l'on peut tirer de l'inclusion d'autres sports ou activités, et des problèmes spécifiques qui leur sont associés, on peut notamment penser à ce qui suit :

- cette inclusion favorise le développement physique de manière générale, la capacité à acquérir une compétence particulière, la coordination, la mobilité et le développement des sens ;
- elle permet d'apprendre à se sortir de situations difficiles, propres à d'autres sports, ce qui contribue à une amélioration significative du processus de résolution des problèmes et de prise de décisions ;
- elle motive les enfants, leur permet de développer un esprit d'équipe et un sentiment d'appartenance à un groupe tout en les aidant à découvrir la notion de solidarité et à l'appliquer dans le cadre d'un sport individuel.

CONCLUSION

Le système d'enseignement fondé sur la méthode Play and Stay constitue, sans doute possible, le meilleur environnement pour acquérir les habiletés qui formeront la base motrice de l'enfant et qui lui permettront de faire face, avec plus de réussite, aux situations qu'il rencontrera dans le sport.

Le fait de savoir « quoi » faire et « comment » réagir dans un sport comme le tennis – qui nécessite une grande vitesse de réaction, une exécution technique précise et une grande capacité d'adaptation dans la prise de décisions – constitue une raison plus que suffisante pour appuyer les nouvelles théories méthodologiques qui sous-tendent tous les concepts mentionnés dans cet article.

RÉFÉRENCES

- Anton, J. et al. (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Colección Uniesport. Cádiz.
- Apuntes de la (2000) Cátedra Educación Física Infantil Profesorado de Educación Física F.W. Dickens INEF Nro. 2
- Bompa, T.O. (2000) Total Training four Young champions. Champaign, IL: Human Kinectics.
- Crespo, M. et Miley, D. (1998). Advanced Coaches manual. International Tennis Federation. Crespo, M. et Machar Reid (2009). Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e intermedios: Manual del programa de formación de entrenadores de la ITF. ITF. International Tennis Federation.
- Forti, L. (1992). La formación del tenista completo. Editorial Paidós.
- Giraldes, M. (1998). La gimnasia Formativa en la Niñez y Adolescencia. Editorial Stadium. Buenos Aires. Giraldes, M. (2000). Didáctica de una cultura de lo corporal. Editorial del autor.
- Bariles Reynoso (2008). El Tenis y la coordinación motriz. Gráficamente Ediciones.
- Le Boulch, J. (1981). La educación del movimiento en la edad escolar. Paidós Ibérica.
- Reid, M., Quinn, A., Crespo, M. (2003). Fuerza y Condición Física para Tenis. ITF, London.
- Segal, F (1996). Sistema Analítico Formativo.

[SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH \(CLIQUEZ\)](#)

Tennis  iCoach

Pratique du tennis chez les femmes : coup d'œil sur les programmes « She Rallies » et « Girl Power Camps »

Julie Gordon (GBR), Judy Murray (GBR) et Emma Doyle (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 18 - 20

RÉSUMÉ

Il est communément admis que la pratique sportive chez les filles fléchit rapidement dès qu'elles atteignent l'âge de la puberté. Cet article vise, d'une part, à présenter une brève revue de la littérature étudiant les facteurs psychologiques à l'origine d'interventions ayant permis de remédier à ce problème et, d'autre part, à mettre en avant deux initiatives qui se déroulent actuellement dans le but d'attirer, de faire participer et de fidéliser un plus grand nombre de femmes dans le tennis. En conclusion, les auteurs suggèrent que l'évaluation de ces initiatives dans le contexte de la théorie du leadership transformationnel pourrait offrir des enseignements précieux non seulement pour le tennis, mais aussi pour le sport en général.

Mots clés : filles, pratique sportive, théorie du leadership transformationnel, tennis.

Article reçu: 15 fév 2017

Adresse électronique de l'auteur : juliegtennis@me.com

Article accepté: 24 Mai 2017

INTRODUCTION

Première partie – Exposé de la situation

Il existe un grand nombre de données qui montrent que dès que les filles entrent dans l'adolescence, leur pratique sportive diminue (p. ex. Nader, Bradley, Houts, McRitchie et O'Brien, 2008). Étant donné que l'activité physique et la pratique sportive sont reconnues comme un facteur de santé et de bien-être, les initiatives visant à augmenter la pratique de l'activité physique chez les femmes sont perçues comme une priorité aussi bien à l'échelle nationale qu'à l'échelle internationale (Davies, Burns, Jewell et McBride, 2011 ; Organisation mondiale de la Santé, 2006)

La campagne « This Girl Can », élaborée par l'association Sport England dans le but d'accroître la participation des femmes dans le domaine du sport et de l'activité physique, a récemment fait l'objet d'une évaluation dans le cadre d'un rapport intitulé Go Where Women Are (Sport England, 2015). Ce document permet de mieux comprendre l'efficacité de diverses initiatives visant à encourager les femmes et les filles à pratiquer un sport ou à faire de l'activité physique. Les auteurs du rapport recommandent par ailleurs que les interventions en la matière tiennent compte de la nécessité d'inspirer confiance, fassent appel à des modèles de comportement appropriés et soient un facteur de soutien social au moyen de la reconnaissance régulière et sincère de la réussite (Reading et al., 2014).

De manière générale, il y a très peu d'éléments qui indiquent que les interventions menées pour augmenter la pratique sportive chez les femmes sont efficaces en soi (Priest, Armstrong, Doyle et Waters, 2008). En revanche, certaines données probantes sur l'efficacité d'interventions visant à accroître l'activité physique chez les filles peuvent servir à mettre en évidence les facteurs psychologiques clés qui doivent sous-tendre toute intervention destinée à stimuler

la pratique sportive chez les filles. Selon une méta-analyse récente portant sur l'efficacité des interventions conçues pour augmenter le niveau d'activité physique chez les adolescentes (Biddle, Braithwaite et Pearson, 2014), les interventions qui reposent sur la théorie et sont menées dans les écoles uniquement auprès de filles à l'aide de stratégies à plusieurs volets donnent de meilleurs résultats. On entend par stratégies « à plusieurs volets » celles qui intègrent, par exemple, un volet scolaire, un volet communautaire et un volet familial, ainsi qu'un élément de soutien social (Biddle et al., 2014 ; Inchley, Mitchell et Currie, 2012).

En résumé, plusieurs facteurs clés se dégagent de la littérature portant sur les filles et l'activité physique. Ainsi, tout semble indiquer que, pour être efficace, une intervention doit :

- inspirer confiance
- faire appel à une stratégie à plusieurs volets
- créer des conditions favorables
- offrir des possibilités « hyperlocales »
- être fondée sur la théorie
- s'adresser à des personnes du même sexe
- avoir recours à des modèles de comportement appropriés

En raison des nombreux facteurs à prendre en considération, d'aucuns avancent que la théorie du leadership transformationnel peut apporter un cadre favorable à l'évaluation des interventions visant à accroître la pratique du tennis chez les femmes. Trouvant son origine dans le domaine de la psychologie organisationnelle et les travaux de Bernard Bass, cette théorie a été conceptualisée comme étant une sorte de leadership dans le cadre duquel les adeptes ont à la fois l'envie et le pouvoir d'accomplir plus de choses que ce dont ils pensaient être capables en raison des comportements du dirigeant (Bass, 1990). Dans les ouvrages sur la psychologie du sport, il a été établi que le leadership transformationnel était efficace dans divers sports et contextes (p. ex. Callow, Smith, Hardy, Arthur et Hardy, 2009 ; Price et Weiss, 2013 ; Smith, Arthur, Hardy, Callow et Williams, 2013).

Par ailleurs, le recours à la théorie du leadership transformationnel pour évaluer l'efficacité des stratégies axées sur la pratique sportive et étayer les interventions futures pourrait s'avérer particulièrement pertinent dans le contexte des femmes dans le sport. Dans le cadre d'une récente étude sur la nature des comportements de leadership transformationnel affichés par des entraîneurs sportifs auprès d'athlètes féminines, les entretiens réalisés ont permis de dégager quatre thèmes qui étaient associés à la manifestation de comportements de leadership transformationnel : le souci de l'autre, l'instauration d'un climat de motivation, l'enseignement





1. Programme « She Rallies » – Judy Murray

Conçue et pilotée par Judy Murray, She Rallies est une initiative en cours de la LTA (Fédération britannique de tennis) qui repose sur l'idée d'attirer et de fidéliser plus de joueuses au Royaume-Uni en constituant, en mobilisant et en responsabilisant un effectif féminin plus vaste et plus solide, et ce, dans le but de créer plus d'occasions pour les filles et les femmes dans le tennis.

L'initiative She Rallies a été lancée en février 2017 lors d'une conférence d'entraîneuses de tennis unique en son genre : à cette occasion, Judy, en collaboration avec la LTA, avait rassemblé un groupe de spécialistes dans des domaines aussi variés que l'entraînement, la psychologie, le journalisme ou encore la physiologie. Des athlètes paralympiques participaient également à cet événement dont l'objectif était de repenser l'avenir du tennis féminin. Toutes ces intervenantes avaient une double mission : sensibiliser le public exclusivement féminin et encourager chaque participante à prendre les choses en mains de sorte que plus de filles jouent au tennis et plus de femmes enseignent ce sport.

Le programme repose sur un réseau d'ambassadrices à temps partiel dont le rôle est de former un effectif d'animatrices dans tout le Royaume-Uni. Chaque ambassadrice a suivi un programme de formation complet lui permettant de donner des cours pour les quatre volets du programme :

- Lil Miss Hits (pour les filles âgées de 5 à 8 ans)
- Teen Girls Starter Tennis
- Girls Fun Days
- Girls Recreational Competition



2. Programme « Girl Power Camps » – Emma Doylees

Emma Doyle, entraîneuse de haut niveau de nationalité australienne, a prêté main forte à Judy lors du lancement de l'initiative She Rallies. Emma et Judy se sont rencontrées dans le contexte de Girl Power Camps, un programme qu'Emma avait développé en Australie et qui est désormais mis en place non seulement dans son pays d'origine, mais également aux États-Unis et dans divers endroits un peu partout en Europe. Dans le but d'apprendre aux entraîneuses à être plus performantes dans leur travail auprès des athlètes féminines, Emma a mis au service de la LTA et de Judy l'expérience qu'elle a accumulée pendant les nombreuses années passées à travailler avec des joueuses et des entraîneuses de tennis ainsi que les enseignements qu'elle a tirés du programme Girl Power Camps.

Les principes « Engage, Empower, Develop » (faire participer, responsabiliser, développer) constituent les piliers du programme Girl Power Camps ; ces principes sont étroitement liés aux comportements de leadership transformationnel que sont le souci de l'autre, l'instauration d'un climat de motivation, l'enseignement

de leçons de vie et l'établissement d'une relation de confiance (Newland, Newton, Podlog, Legg et Tanner, 2015). Les auteurs ont établi un parallèle avec les dimensions clés associées à la théorie du leadership transformationnel : influence idéalisée, motivation inspirationnelle, stimulation intellectuelle et considération individualisée (Bass, 1985). Ainsi, le souci de l'autre a été associé à la dimension de la considération individualisée : les athlètes se sentaient valorisées car elles savaient que leur entraîneur se souciait de leur bien-être du fait de l'intérêt qu'il leur manifestait en tant que personnes et joueuses. Un parallèle a pu être établi entre l'instauration d'un climat de motivation et les dimensions de la motivation inspirationnelle et de la stimulation intellectuelle dans la mesure où les athlètes puisaient leur motivation dans les attentes élevées de leur entraîneur à leur égard tant sur le plan mental que physique. Enfin, l'enseignement de leçons de vie a pu être relié à la dimension de l'influence idéalisée ; c'est également à cette même dimension de l'influence idéalisée qu'il a été possible d'associer l'établissement d'une relation de confiance et, plus particulièrement, d'une relation de confiance mutuelle (Newland et al., 2015).

C'est dans le but de mieux définir ce que représente le leadership transformationnel dans le sport et, surtout, de rendre cette forme de leadership encore plus pertinente dans un contexte appliqué que le modèle « Vision, Support and Challenge » (Vision, Soutien et Défi) a été mis au point (Arthur et Lynn, 2016). Conçu au départ pour une application dans un contexte militaire (Hardy, Arthur, Jones, Shariff, Munnoch, Isaacs et Allsopp, 2010), le modèle a été adapté au sport par Arthur, Hardy et Woodman (2012).

Ce modèle part du principe que c'est en proposant une vision inspirante et en trouvant le bon équilibre entre soutien et défi dans le but de concrétiser cette vision que les excellents entraîneurs obtiennent les meilleurs résultats avec leurs athlètes (Arthur et al., 2012 ; Arthur et Lynn, 2016). Étant donné qu'il établit une distinction entre les actions de l'entraîneur et l'effet de ce comportement sur l'athlète, le modèle est susceptible d'expliquer le processus de transformation qui se produit entre l'entraîneur et l'athlète.

Le modèle « Vision, Support and Challenge », fondé sur la théorie de leadership transformationnel, pourrait servir de fondement théorique à un outil d'évaluation conçu pour mesurer l'efficacité des interventions visant à accroître la pratique sportive.

Deuxième partie – Initiatives en cours

Judy Murray et Emma Doyle comptent sans conteste parmi les entraîneurs de tennis qui montrent la voie à suivre dans le domaine des programmes transformationnels conçus pour accroître la pratique du tennis chez les femmes.

de leçons de vie et l'établissement d'une relation de confiance (Newland et al., 2015). Ils servent de fondement aux différents types d'activités visant à créer une expérience transformationnelle pour les filles. Les camps débutent toujours par la mise en place de tableaux de visualisation et d'activités dont le but est d'explorer les intérêts des filles et de leur montrer qu'on se soucie de leur bien-être. Les activités évoluent ensuite de sorte à intégrer des exercices centrés sur la motivation du groupe et l'instauration d'un climat de confiance ; ces activités explorent différents domaines afin de faire comprendre aux participantes que le tennis et le sport en général sont des activités utiles qui ne permettent pas uniquement d'être en meilleure santé et d'avoir une meilleure condition physique, mais qui servent aussi à tirer des leçons de vie précieuses. Le niveau de défi proposé pour les activités et les exercices est accompagné d'un niveau de soutien approprié.

CONCLUSION

À l'heure actuelle, très peu d'études portent sur l'évaluation des interventions dans le domaine de l'entraînement sportif des jeunes qui reposent sur la théorie et sont centrées sur les relations interpersonnelles (Turnidge et Côté, 2016). De même, les programmes de développement d'entraîneurs s'appuyant sur la recherche font l'objet de peu d'études d'évaluation (Allan, Vierimaa, Gainforth et Côté, 2017). Il apparaît que la réalisation de travaux de recherche sur la théorie du leadership transformationnel comme cadre possible pour les programmes d'intervention et de développement d'entraîneurs visant à accroître la pratique du tennis chez les filles pourrait ouvrir la voie à de nouvelles possibilités intéressantes non seulement pour le tennis, mais pour d'autres sports également.



RÉFÉRENCES

- Allan, V., Vierimaa, M., Gainforth, H. L. et Côté, J. (2017). The use of behaviour change theories and techniques in research-informed coach development programmes: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-23.
- Arthur, C. A., Hardy, L. et Woodman, T. (2012). Realising the Olympic dream: Vision, support and challenge. *Reflective Practice*, 13(3), 399-406.
- Arthur, C. A. et Lynn, A. (2016). Transformational leadership and the role of the coach. *The Psychology of Sports Coaching: Research and Practice*, 187.
- Bass, B. M. (1985). *Leadership and performance beyond expectations*. Collier Macmillan.
- Bass, B. (1990). *Handbook of leadership: Theory, research, and managerial applications* (3e éd.). New York, NY: Free Press.
- Biddle, S. J., Braithwaite, R. et Pearson, N. (2014). The effectiveness of interventions to increase physical activity among young girls: A meta-analysis. *Preventive Medicine*, 62, 119-131.
- Davies, S., Burns, H., Jewell, T. et McBride, M. (2011). Start active, stay active: a report on physical activity from the four home countries. *Chief Medical Officers*, 16306, 1-62.
- Hardy, L., Arthur, C. A., Jones, G., Shariff, A., Munnoch, K., Isaacs, I. et Allsopp, A. J. (2010). The relationship between transformational leadership behaviors, psychological, and training outcomes in elite military recruits. *The Leadership Quarterly*, 21(1), 20-32.
- Inchley, J., Mitchell, F. et Currie, C. (2012). *Fit for Girls Evaluation: Final Evaluation Report*.
- Nader, P. R., Bradley, R. H., Houts, R. M., McRitchie, S. L. et O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *Jama*, 300(3), 295-305.
- Newland, A., Newton, M., Podlog, L., Legg, W. E. et Tanner, P. (2015). Exploring the nature of transformational leadership in sports: a phenomenological examination with female athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), 663-687.
- Price, M. S. et Weiss, M. R. (2013). Relationships among coach leadership, peer leadership, and adolescent athletes' psychosocial and team outcomes: A test of transformational leadership theory. *Journal of applied sport psychology*, 25(2), 265-279.
- Priest, N., Armstrong, R., Doyle, J. et Waters, E. (2008). Interventions implemented through sporting organisations for increasing participation in sport. *The Cochrane Library*.
- Reading, A. V. et Hansson. (2014). *This Girl Can*.
- Smith, M. J., Arthur, C. A., Hardy, J., Callow, N. et Williams, D. (2013). Transformational leadership and task cohesion in sport: The mediating role of intrateam communication. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 249-257.
- Sport England (2015). *Go where women are: Insight on engaging women and girls in sport and exercise*. London: Sport England.
- Turnidge, J. et Côté, J. (2016). Applying transformational leadership theory to coaching research in youth sport: A systematic literature review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis iCoach

Programme « Play and Stay » – Études de cas en Amérique du Sud, en Afrique de l’Ouest, en Afrique centrale et en Afrique du Nord

Cesar Kist (BRA) et Amine Ben Makhoulf (MOR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 21 -22

RÉSUMÉ

Le tennis est un jeu. Dès lors, il apparaît comme une évidence que nous devons, en tant qu’entraîneurs, développer un processus d’apprentissage tactique et ludique si nous souhaitons fidéliser les joueurs pendant de nombreuses années. Il est essentiel d’avoir un plus grand nombre de pratiquants, de perfectionner la formation des joueurs, de produire des champions et de s’assurer que les joueurs débutants n’abandonnent pas la pratique du tennis (qu’il s’agisse d’enfants, d’adolescents ou d’adultes). Le programme Play and Stay est une réalité.

Mots clés : fidélisation, développement, apprentissage.

Adresse électronique de l’auteur : cesarkist1@gmail.com

Article reçu: 28 Jan 2017

Article accepté: 25 Jul 2017

INTRODUCTION

Tout a commencé lorsque j’ai assisté au séminaire Play and Stay organisé à Londres en 2017. J’ai pu alors en apprendre davantage sur la campagne Play and Stay et après avoir essayé les balles rouge, orange et verte, j’ai eu la conviction que cette initiative serait bénéfique au tennis brésilien. D’ailleurs, le slogan du programme Play and Stay l’affirme : le tennis est un sport « facile, amusant et sain ».

L’étape suivante consistait à partager mon enthousiasme avec le président de la Confederação Brasileira de Tennis (fédération brésilienne de tennis), ainsi qu’avec des différents acteurs du pays : formateurs, entraîneurs et enseignants.

En avril 2007, lors de la rencontre de Coupe Davis qui opposait le Brésil au Canada, la campagne Play and Stay fut lancée officiellement. Les médias, les entraîneurs et les membres des deux équipes étaient conviés à cet événement.

Depuis le lancement, environ 3 200 entraîneurs ont été formés en Amérique du Sud dans le cadre de plus de 200 stages Play and Stay (modules ABC).

Lors des stages, nous cherchons tout particulièrement à convaincre les entraîneurs que le programme Play and Stay fonctionne, à savoir qu’il permet d’accroître le nombre de pratiquants et de mieux former les joueurs et que le tennis est un sport sain, amusant et accessible financièrement. Nous travaillons également sur l’état d’esprit des entraîneurs : nous nous efforçons de leur faire prendre conscience de l’importance d’être toujours en quête des informations les plus récentes. Nos efforts se sont traduits par un niveau de participation constant aux stages et aux conférences que nous organisons.



Bien sûr, il y a des défis à relever. Voici quelques-uns des problèmes auxquels nous nous sommes heurtés

- 1) Réticence de certains entraîneurs plus âgés, peu ouverts aux changements proposés.
- 2) Attitude de certains entraîneurs qui bénéficiaient d’un emploi très stable dans des clubs (ils y travaillaient depuis très longtemps et se souciaient peu de la qualité de leur enseignement compte tenu du fait que de nombreux élèves potentiels étaient sur liste d’attente).
- 3) Difficulté d’accès au matériel Play and Stay (les balles n’étaient pas en vente dans beaucoup de magasins spécialisés).
- 4) Coût du matériel (importé).
- 5) Nombre limité de courts publics.

La plupart de ces problèmes ont pu être résolus au bout d’un certain temps, à l’exception du problème représenté par le nombre restreint de courts publics.

CONSOLIDATION DE LA CAMPAGNE GRÂCE AU LANCEMENT DU PROGRAMME TENNIS 10S

Un autre facteur qui a joué un rôle très important dans la consolidation de la campagne a été le lancement du programme Tennis 10s et la mise en place des nouvelles règles approuvées (2012). L’ensemble des clubs et des académies ont joué le jeu en adoptant ces directives pour les compétitions réservées aux jeunes de 10 ans et moins, ce qui a contribué au renforcement de la campagne.



LES BALLES PLUS LENTES NE SONT PAS RÉSERVÉES AUX ENFANTS : LANCEMENT DU PROGRAMME TENNIS XPRESS

Lors de la rencontre de Coupe Davis opposant le Brésil à la Russie, le programme Tennis Xpress a été présenté et lancé dans le cadre d'un stage qui était organisé à l'intention des entraîneurs. Par la suite, de nombreux stages ont eu lieu dans tout le pays. Un grand nombre de clubs ont maintenant adopté les balles plus lentes avec les joueurs adultes débutants.

DERNIÈRE ÉTAPE : DÉVELOPPEMENT DE JOUEURS DE HAUT NIVEAU AU MOYEN DES BALLES PLUS LENTES ET DES TERRAINS PLUS PETITS

Lors de la dernière étape, il était important de mettre en place une méthode d'enseignement axée sur la formation de joueurs prometteurs au moyen des balles plus lentes et des terrains plus petits en évitant de passer trop vite au jeu sur le terrain traditionnel avec les balles normales. La formation d'un joueur de haut niveau est un processus long ; l'idée est par conséquent de ne pas brûler les étapes mais plutôt d'exploiter au maximum les avantages de chaque stade (p. ex. le terrain orange).

Je suis fermement convaincu que le programme Play and Stay constitue le changement le plus important qui ait marqué le tennis ces dernières années. C'est de l'avenir de notre sport qu'il s'agit. Il est essentiel d'avoir un plus grand nombre de pratiquants, de perfectionner la formation des joueurs, de produire des champions et de s'assurer que les joueurs débutants n'abandonnent pas la pratique du tennis (qu'il s'agisse d'enfants, d'adolescents ou d'adultes). Le programme Play and Stay est une réalité.

Depuis son lancement officiel par l'ITF en 2007, le programme Play and Stay a été adopté dans tous les pays d'Afrique de l'Ouest, d'Afrique centrale et d'Afrique du Nord. À titre d'exemple, le Sénégal, le Togo, le Bénin, le Mali, le Burkina Faso, la Gambie, le Ghana, la Tunisie, le Maroc et l'Égypte ont tous organisé une formation Play Tennis à l'échelle de leur pays en 2008. L'année suivante, d'autres nations allaient leur emboîter le pas : la République centrafricaine, la Mauritanie, l'Algérie, le Nigeria, la Côte d'Ivoire, le Gabon, le Liberia, la Sierra Leone, le Congo et la République démocratique du Congo.

Par rapport à des méthodes d'entraînement et de formation de joueurs plus classiques et d'une autre époque, le concept Play Tennis a rendu le processus d'apprentissage plus attrayant. Il est aussi plus facile à mettre en œuvre dans des pays où les infrastructures sont limitées.

Le meilleur témoignage que j'ai entendu lors des différents stages et ateliers auxquels j'ai participé est venu du Directeur technique national de la Fédération sénégalaise de tennis qui a déclaré ce qui suit : « À la fin des quatre jours de stage, les entraîneurs se sont rendu compte qu'avec l'ancienne méthodologie d'enseignement, ils se bornaient surtout à faire jouer les joueurs par intermittence et ils ne comprenaient pas les raisons pour lesquelles nos joueurs ne s'intéressaient pas plus au tennis et finissaient par abandonner. À l'inverse, l'arrivée de la nouvelle méthodologie d'enseignement du programme Play and Stay leur a fait prendre conscience qu'en adaptant le matériel et le terrain de jeu en fonction du niveau du joueur, on donnait aux joueurs la possibilité d'apprendre à servir et de jouer des échanges rapidement tout en s'amusant. Je suis très reconnaissant à l'ITF d'avoir mis en place cette initiative, car elle va révolutionner nos méthodes de travail et nous donner les moyens d'attirer plus de pratiquants. »

J'ai personnellement été témoin d'un changement très important dans la manière d'enseigner le tennis : les entraîneurs plus anciens ne cachent pas leur scepticisme tandis que les plus jeunes ont envie de démontrer la validité de l'initiative et de cette nouvelle approche du processus d'apprentissage.



Malgré les différences d'opinion entre les défenseurs des anciennes méthodes d'enseignement, d'une part, et ceux qui sont convaincus que « l'enfant et le jeu doivent être au cœur du processus d'apprentissage », d'autre part, je constate que le milieu de l'enseignement est en pleine évolution. Il y a en effet plus de partage, plus de travaux en matière de recherche pédagogique, de cas d'étude ; les gens ont une réelle envie de diffuser les connaissances, d'échanger des idées. Il y a une vingtaine d'années, chacun avait sans doute tendance à garder ses méthodes pour soi.

En tant qu'entraîneur au cœur de l'action jour après jour et présent sur le terrain dans divers endroits, je suis pleinement convaincu de l'intérêt de ce concept : le système de progression (du stade rouge au stade vert en passant par le stade orange) permet à chaque élève d'évaluer son niveau sans avoir besoin de se référer à un quelconque classement.

Le tennis est un jeu. Dès lors, il apparaît comme une évidence que nous devons, en tant qu'entraîneurs, développer un processus d'apprentissage tactique et ludique si nous souhaitons que les joueurs continuent de jouer pendant de nombreuses années.

CONCLUSION

L'accueil favorable qu'a reçu la campagne Play and Stay et les effets positifs qu'elle a eus, comme le prouvent les expériences vécues directement par les entraîneurs et les responsables de développement de l'ITF, attestent de la portée universelle de la philosophie de cette initiative, indépendamment de la taille des pays où elle est mise en œuvre ou des ressources disponibles.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis iCoach

Programme ANZ Tennis Hot Shots : Développer, nourrir et promouvoir la participation

[Patrick McInerney \(AUS\)](#), [Rob Urquhart \(AUS\)](#), [Rebecca McDonald \(AUS\)](#)
et [Mitchell Hewitt \(AUS\)](#)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 23 - 25

RÉSUMÉ

Sponsorisé par la banque ANZ, le programme « ANZ Tennis Hot Shots » est le programme de développement officiel mis en place par Tennis Australia dans le but spécifique de faire découvrir le tennis aux enfants âgés de 5 à 12 ans dans les écoles primaires. Il repose sur une conception novatrice et pragmatique, à savoir « L'apprentissage par le jeu ». En d'autres termes, la pratique du tennis, ou de versions modifiées du jeu, constitue la composante centrale de toutes les séances. L'utilisation de matériel adapté (raquettes plus petites et balles de tennis à faible pression) sur des courts aux dimensions réduites permet de s'assurer que les enfants se familiarisent avec le tennis dans un environnement qui convient à leur âge et à leur niveau d'habileté. Cette approche rend l'apprentissage du tennis plus ludique et plus facile, ce qui se traduit par un plus grand nombre d'enfants capables de jouer à un meilleur niveau.

Mots clés : apprentissage par le jeu, tennis modifié, matériel adapté

Adresse électronique de l'auteur : pmcinerney@tennis.com.au

Article reçu: 14 Jan 2016

Article accepté: 27 Mai 2017

INTRODUCTION

Depuis le lancement du programme ANZ Tennis Hot Shots en 2008, la priorité a été de permettre à plus d'enfants de jouer au tennis plus souvent. Le cheminement des participants au programme se fait par étapes ; ainsi, les enfants évoluent du stade bleu au stade vert, en passant par les stades rouge et orange. Bien que ces stades soient liés à l'âge, l'âge ne constitue pas un facteur déterminant ; en effet, les enfants passent d'un stade à l'autre à mesure qu'ils acquièrent les compétences tactiques et techniques appropriées, de même que les compétences comportementales inhérentes au développement de l'amour du jeu et de l'esprit sportif.

Stade	Âge (ans)	Dimensions du court	Raquette	Balle
Bleu	3-5	Variables, délimitées au moyen de lignes amovibles	48 cm	Balle rouge, balle en mousse, grosses balles souples, ballons
Rouge	5-8	3 m x 8,23 m, puis 5,5 m x 10,97 m	53,5 cm	Rouge (à 25 % de pression)
Orange	8-10	6,5 m x 18m	58,5 cm	Orange (à 50 % de pression)
Vert	9-12	Totalité du court	63,5 cm	Verte (à 75 % de pression)

Tableau 1. Les différents stades du programme ANZ Tennis Hot Shots

Afin de favoriser la pratique du tennis chez les enfants, quatre volets clés du programme ont été mis en place. L'entraîneur joueur le rôle central dans chacun d'eux, à l'exception du volet « Community Play ». Les entraîneurs de Tennis Australia reçoivent de l'aide pour assurer les cours du programme ANZ Tennis Hot Shots et la philosophie qui sous-tend le programme est entièrement intégrée à la filière de formation des entraîneurs.

- Volet « Schools » du programme ANZ Tennis Hot Shots
- Volet « Community Play »* du programme ANZ Tennis Hot Shots
- Volet « Coaching » du programme ANZ Tennis Hot Shots
- Volet « Match Play » du programme ANZ Tennis Hot Shots

* Le volet « Community Play » du programme est assuré par des bénévoles dans les clubs régionaux qui ne peuvent avoir accès à un entraîneur de tennis qualifié.

VOLET « COACHING » DU PROGRAMME ANZ TENNIS HOT SHOTS

Le programme ANZ Tennis Hot Shots donne aux entraîneurs les moyens de modifier le jeu en adaptant la zone de jeu (p. ex. en réduisant ou en agrandissant le court), le matériel (p. ex. en utilisant des balles de différentes tailles et avec plus ou moins de pression

ainsi que des raquettes de diverses grandeurs) et les règles (p. ex. en autorisant le deuxième rebond de la balle) dans le but de tenir compte de l'état de préparation des enfants sur le plan du développement.

Caractéristiques démographiques des entraîneurs

On dénombre actuellement 973 entraîneurs participant au programme ANZ Tennis Hot Shots en Australie, dont 83 % d'hommes et seulement 17 % de femmes, ce qui correspond à la répartition habituelle de l'effectif global des entraîneurs. Sur le plan des qualifications professionnelles, 30 % possèdent les qualités requises pour développer de jeunes joueurs (titre équivalent au niveau de formation d'entraîneurs de joueurs débutants et intermédiaires de l'ITF), tandis que 70 % sont titulaires d'un diplôme d'entraîneur professionnel de club (équivalent au niveau de formation d'entraîneurs de joueurs confirmés de l'ITF) ou d'un titre supérieur.

Avantages offerts aux entraîneurs

Les entraîneurs participant au programme ANZ Tennis Hot Shots bénéficient de nombreux avantages pour leur permettre de s'acquitter de leur tâche dans les domaines de la formation, du marketing, du matériel, des avantages aux participants, de la qualité des expériences offertes aux enfants, mais aussi pour être en mesure d'assurer la liaison avec les écoles et de faire jouer des matches. Au moment de leur inscription, ils reçoivent un kit de démarrage contenant des balles, des filets et du matériel de signalisation ainsi que diverses ressources générales telles que des attestations, des modèles marketing, des fiches d'évaluation des compétences, de même que l'accès à l'appli de planification des cours ANZ Tennis Hot Shots.

Lancée en 2015, l'appli officielle du programme ANZ Tennis Hot Shots est disponible sur App Store et Google Play partout dans le monde. Il s'agit d'un outil convivial qui propose plus de 120 activités avec séquences vidéo, organisées en fonction des quatre stades du programme, afin de donner aux entraîneurs les moyens de répondre aux besoins des enfants sur le plan du développement. L'appli fournit en outre des exemples de programmes trimestriels et permet aux entraîneurs de créer leurs propres activités et plans de cours. À ce jour, elle a été téléchargée plus de 3 500 fois et s'est avérée un outil précieux pour aider les entraîneurs à se perfectionner partout en Australie.



En récompense du travail formidable qu'ils effectuent, les entraîneurs obtiennent une réduction de 2 dollars valable sur l'achat de matériel chaque fois qu'ils inscrivent un enfant au programme. Ils peuvent également demander une aide financière supplémentaire pour le traçage de lignes mixtes ou l'installation de mini-terrains permanents.

Stratégies de promotion

Depuis le lancement de ANZ Tennis Hot Shots, Tennis Australia a investi beaucoup d'argent dans les stratégies de valorisation de la marque et de commercialisation du programme. D'une part, les entraîneurs reçoivent des modèles de commercialisation conçus pour leur région ; d'autre part, le programme fait l'objet d'une campagne marketing à l'échelle nationale au printemps et en été. Ces stratégies, qui favorisent l'acquisition de nouveaux clients pour les entraîneurs, ont beaucoup évolué depuis que le programme a été lancé. À l'heure actuelle, elles sont axées sur la communication du message suivant auprès du public : le tennis est un sport que vous pouvez pratiquer toute la vie. Grâce à la campagne, le site hotshots.tennis.com.au reçoit plus de 200 000 visites uniques chaque année. Enfin, l'analyse des données issues des formulaires de déclaration d'intérêt remplis par les parents apporte des enseignements précieux sur les nouveaux pratiquants, comme on peut le voir ci-dessous.

Sexe : 58 % de garçons et 42 % de filles

Stade : Bleu (18 %), Rouge (48 %), Orange (21 %) et Vert (13 %)

Jour préféré pour la pratique du tennis : lundi, mardi, mercredi et jeudi (14 %), vendredi (13 %), samedi (18 %) et dimanche (13 %)

Ces données montrent bien l'importance de mettre en œuvre un programme de qualité pour les jeunes enfants puisque 66 % d'entre eux débutent dans le programme ANZ Tennis Hot Shots aux stades bleu ou rouge. Elles indiquent également que les parents préfèrent que leurs enfants apprennent le tennis le week-end (31 % de l'ensemble des demandes).

À l'échelle nationale, 654 entraîneurs se servent du site Web du programme ANZ Tennis Hot Shots pour faire la promotion des clubs où ils donnent les cours ; en moyenne, chaque entraîneur assure le programme à trois emplacements différents.

TENNIS DANS LES ÉCOLES (VOLET « SCHOOLS »)

Le programme Tennis for Primary Schools donne aux enseignants et aux entraîneurs les moyens de mettre en œuvre le programme ANZ Tennis Hot Shots en milieu scolaire. Les enseignants et les entraîneurs ont la possibilité de participer à l'un des deux programmes suivants : le programme School Partnership Program, qui prévoit que les leçons de tennis soient données dans le cadre des cours d'éducation à la santé et d'éducation physique, ou le programme School Play Program, qui permet d'aider les élèves à

faire la transition entre l'apprentissage du jeu et la pratique du jeu. Ces deux programmes viennent appuyer les efforts visant à établir un lien entre les écoles et les clubs locaux en vue de la poursuite de la pratique du tennis.

Le programme School Partnership Program est le programme phare de Tennis Australia dans le domaine du tennis à l'école : il permet d'offrir des cours de tennis dans plus de 2 000 écoles à travers le pays. Le matériel didactique Tennis for Primary Schools, qui fournit un cadre général pour l'exécution de ce programme, a été développé de manière à respecter le programme d'enseignement en vigueur en Australie (Australian Curriculum) pour les cours d'éducation à la santé et d'éducation physique et approuvé par l'ACHPER (Australian Council for Health, Physical Education and Recreation).

Le matériel didactique répond à deux volets inscrits au programme d'enseignement pour les cours d'éducation à la santé et d'éducation physique, à savoir le volet « Santé personnelle, sociale et communautaire » (Personal, Social and Community Health) et le volet « Mouvement et activité physique » (Movement and Physical Activity), et est fondé sur l'approche axée sur le sens du jeu (Game Sense Approach). Cette approche pédagogique, que l'on retrouve dans le matériel didactique, joue un rôle essentiel dans le développement des capacités générales définies dans le programme d'enseignement national et peut donc être mise en œuvre dans tous les domaines d'apprentissage.

VOLET « MATCH PLAY » DU PROGRAMME ANZ TENNIS HOT SHOTS

Le volet « Match Play » du programme ANZ Tennis Hot Shots a pour objectif de permettre aux enfants qui jouent déjà au tennis de passer de l'apprentissage à la pratique en leur donnant la possibilité de jouer des matches par équipes dans une ambiance ludique et avec des règles du jeu modifiées. Le but est d'offrir aux enfants l'occasion de vivre des moments mémorables, ce qui est un élément fondamental si l'on souhaite qu'ils puissent développer l'amour du jeu et continuer de jouer longtemps.

Ce volet du programme, qui permet de disputer des compétitions amicales par équipes, est accompagné de ressources spécifiques visant à faire bénéficier les enfants d'une expérience de jeu de qualité. On compte à l'heure actuelle 381 sites qui proposent ce volet du programme dans toute l'Australie et il faut aussi savoir que Daria Gavrilova et Thanasi Kokkinakis en sont récemment devenus les ambassadeurs.

EXPLOITER LES POSSIBILITÉS DE PROMOTION OFFERTES PAR L'OPEN D'AUSTRALIE ET LES ÉPREUVES DU AUSTRALIAN OPEN SERIES

L'Open d'Australie et les épreuves du Australian Open Series offrent une tribune formidable pour promouvoir le programme ANZ Tennis Hot Shots et récompenser les participants au programme et ceux qui en assurent la mise en œuvre. Lors de l'Open d'Australie, on encourage les familles avec de jeunes enfants à prendre la raquette ; en 2017, plus de 35 000 personnes ont visité la zone des fans du programme et plus de 12 000 enfants ont joué sur les mini-terrains ANZ Tennis Hot Shots.

Chaque jour, avant le début des rencontres, les entraîneurs ont la possibilité de faire participer des enfants de leurs clubs à une démonstration du programme et de voir ainsi leur travail récompensé. Lors de l'édition 2017, ce sont plus de 100 entraîneurs et 1 000 enfants qui ont pris part à ces activités. D'autre part, plus de 150 enfants inscrits au programme ont eu la chance de participer au tirage au sort d'un match de simple lors du tournoi.

En 2017, un nombre record de 17 537 spectateurs ont assisté à la 5e édition du « Kids Tennis Day ». Cette fête du tennis pour les enfants permet aux familles avec de jeunes enfants de venir jouer au tennis du programme ANZ Tennis Hot Shots à Melbourne Park le samedi qui précède le début de l'Open d'Australie. Cette année, dans le

cadre de cet événement destiné aux familles, les spectateurs ont eu droit à un super spectacle d'une heure lors duquel Novak Djokovic, Roger Federer, Milos Raonic et Daria Gavrilova se sont amusés comme des fous sur la Rod Laver Arena en compagnie des héros des productions DreamWorks Animation : la princesse Poppy et Branche du film d'animation Trolls, les pingouins du film Les Pingouins de Madagascar et Po de Kung Fu Panda 3.

CONCLUSION

L'approche globale privilégiée pour la croissance du programme ANZ Tennis Hot Shots depuis son lancement s'est avérée payante pour attirer de nouveaux pratiquants. On dénombre aujourd'hui plus de 380 000 enfants qui participent au programme. En faisant en sorte que de plus en plus d'enfants passent du programme de tennis à l'école à un programme de tennis dans un club, on assure la relève pour les années à venir en Australie

[SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH \(CLIQUEZ\)](#)

Tennis  iCoach

Comment mieux initier les adultes débutants au tennis de loisir et les inciter à continuer de pratiquer ce sport idéal pour la vie, la santé et la condition physique

Dave Miley (IRL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 26-28

RÉSUMÉ

Cet article présente des méthodes efficaces pour initier les joueurs débutants ou souhaitant pratiquer le tennis comme loisir et les fidéliser. Il donne un aperçu des bienfaits sur la santé qui ont été établis par des études scientifiques et démontre que l'utilisation des balles plus lentes pour l'initiation des adultes débutants permet de jouer des échanges plus facilement et de fournir un effort physique comparable à une séance d'entraînement fractionné. Grâce aux balles plus lentes, il est désormais plus facile pour les entraîneurs d'adopter une pédagogie fondée sur le jeu afin de faire découvrir le tennis aux adultes débutants dans le contexte de situations pédagogiques actives et dynamiques. Dans l'article, nous établissons également une distinction entre la « compétition » et le « jeu » et mettons l'accent sur l'importance pour les clubs de tennis de mettre en place des systèmes d'évaluation des joueurs ainsi que des formats de jeu et des systèmes de décompte des points conviviaux dans le but de proposer aux joueurs pratiquant le tennis loisir des occasions de jeu favorisant les contacts sociaux. Une telle démarche pourrait selon nous s'inscrire dans le cadre d'une nouvelle initiative mondiale qui serait mise en place dans le prolongement du programme Tennis Xpress. À condition de privilégier les concepts présentés, les entraîneurs et les clubs de tennis seront en mesure de fidéliser un plus grand nombre de joueurs adultes en leur donnant les moyens de commencer le tennis de manière ludique et positive et en les encourageant à continuer de jouer et à tenter de s'améliorer

Mots clés : adultes, tennis, pratique, loisir, fidélisation, approche fondée sur le jeu, Canada

Article reçu: 30 Jan 2016

Adresse électronique de l'auteur : dave.miley9@gmail.com

Article accepté: 25 Mai 2017

INTRODUCTION

Le tennis est l'un des sports les plus extraordinaires qui soient. Pourtant, les études les plus récentes montrent que de nombreuses grandes fédérations de tennis sont actuellement confrontées à un net recul du nombre de pratiquants (USTA, FFT, KNLTB, ITF). Dans cet article, nous vous présentons un certain nombre de moyens efficaces pour attirer les adultes vers le tennis et faire en sorte qu'ils continuent de jouer.

LES AVANTAGES DU TENNIS : CE QUE NOUS APPREND LA SCIENCE

De nombreuses études publiées se sont intéressées aux bienfaits démontrés de la pratique du tennis.

Dans un article publié pour la première fois en 1998, Jack Groppel, co-fondateur du Johnson & Johnson Human Performance Institute, a exposé « 34 raisons de jouer au tennis » ainsi que les effets bénéfiques de la pratique du tennis sur la santé et la condition physique, et ce, même pour les joueurs pratiquant ce sport comme loisir.

D'autres études corroborent les affirmations contenues dans les articles de Groppel. Ainsi, selon Pluim et al. (2007), les pratiquants d'un tennis loisir qui jouent au tennis pendant une heure, avec des joueurs de même niveau, parcourent en moyenne une distance de 3,17 kilomètres et atteignent une fréquence cardiaque moyenne de 149 pulsations par minute durant le jeu.

Selon des études complémentaires, la pratique régulière du tennis permettrait de présenter une meilleure capacité aérobie, un taux de graisse corporelle plus bas, un profil lipidique plus favorable, un risque plus faible de développer une maladie cardiovasculaire, ainsi qu'une meilleure santé osseuse (Pluim et al., 2009).

De leur côté, Kovacs et al. (2016) sont parvenus à la conclusion que la pratique régulière du tennis contribuait à améliorer la capacité aérobie, à réduire la pression artérielle et la fréquence cardiaque au repos, à augmenter la densité osseuse, à accroître le temps de réaction, à améliorer la force et la souplesse, ainsi qu'à réduire le taux de graisse corporelle, le risque cardiovasculaire et le risque de mortalité.



Enfin, dans le cadre d'autres travaux de recherche, un suivi effectué auprès de personnes pratiquant différents sports sur une période de vingt ans a permis de constater que la pratique du tennis ou du badminton trois fois par semaine contribuait à réduire le risque de développer une maladie cardiaque de 56 % (Oja et al., 2016).

En résumé, il ne fait aucun doute que la pratique du tennis comme loisir est bénéfique pour la santé et la condition physique.

LA PROMOTION DU TENNIS, AUSSI EFFICACE SOIT-ELLE, NE SUFFIT PAS !

Il est certes très important de faire la promotion des bienfaits établis du tennis, de même qu'il est essentiel pour les entraîneurs d'offrir un meilleur service client, de faire preuve de plus d'enthousiasme

et de passion. Cependant, ces efforts seront vains et ne permettront pas de trouver la solution aux défis posés par la baisse du nombre de pratiquants si le « produit » que les clients se voient proposer lorsqu'ils sont exposés au tennis pour la première ne les incite pas à renouveler l'expérience.

On ne compte plus les exemples de programmes mis en place par des fédérations nationales visant à augmenter le nombre de pratiquants chez les adultes qui ont donné de bons résultats pour convaincre des adultes d'essayer le tennis, mais qui se sont soldés par des taux de rétention très faibles, comme ça a été le cas par exemple avec le programme Tennis Welcome Centers de la USTA qui avait pourtant bénéficié d'une promotion importante lors de son lancement en 2008. Si notre sport est si formidable, comment se fait-il que les taux de rétention de joueurs adultes soient généralement si bas ?

DES BALLEES PLUS LENTES, DES TERRAINS PLUS PETITS : UN JEU PLUS FACILE À JOUER !

Intéressons-nous d'abord à la manière dont l'initiation des enfants au tennis a évolué. J'ai participé à la campagne Tennis Play and Stay de l'ITF, lancée en 2007, qui a connu le succès que l'on sait. Élaborée avec l'aide d'experts dans le domaine de la pratique du tennis, en collaboration avec les principaux acteurs de l'industrie du tennis et avec le soutien de l'ATP et de la WTA, les instances dirigeantes des circuits professionnels, la campagne allait conduire à un changement du règlement rendant obligatoire l'utilisation de balles plus lentes dans les compétitions réservées aux joueurs de 10 ans et moins. Cette décision a bien sûr eu des conséquences sur la manière dont les entraîneurs dans le monde entier initient les enfants au tennis. En effet, dès lors que les balles étaient utilisées dans les compétitions, les entraîneurs devaient les utiliser à l'entraînement. Les idées les plus simples sont souvent les plus ingénieuses : aujourd'hui, la majorité des entraîneurs à travers le monde utilisent les balles plus lentes sur des terrains modifiés et avec des raquettes adaptées, rendant ainsi le tennis plus facile et plus amusant pour les enfants (Reid and Farrow, 2010).

L'introduction des balles plus lentes a également rendu possible une évolution des méthodes d'enseignement, permettant aux entraîneurs de passer plus facilement d'une pédagogie d'initiation reposant souvent sur un enseignement technique, des situations pédagogiques relativement statiques avec très peu de pratique réelle du jeu, à une pédagogie fondée sur le jeu, dans le cadre de laquelle les enfants jouent au tennis et doivent accomplir de manière active des tâches fondées sur le jeu. Les entraîneurs fournissent des instructions pertinentes et se servent du type de balle plus lente approprié pour différencier les tâches à accomplir et garantir ainsi la réussite de l'élève.

LE TENNIS NE DOIT AVOIR RIEN À ENVIER AUX AUTRES SPORTS

Bien que les méthodes d'initiation au tennis pour les enfants aient énormément évolué, la plupart des entraîneurs à travers le monde continuent d'initier les adultes au tennis en utilisant la balle jaune classique dans un contexte pédagogique relativement statique et bien souvent trop axé sur la technique.

Lorsqu'elles atteignent l'âge de 35-40 ans, beaucoup de personnes décident d'arrêter la pratique d'autres sports ou de réduire considérablement la fréquence à laquelle elles pratiquent ces activités ; nombre d'entre elles s'orientent alors vers le tennis. Cependant, lors du premier contact qu'ils ont avec le tennis, les adultes passent peu de temps (voire pas de temps du tout) à disputer des échanges, à bouger, à jouer et à se dépenser. Étant donné que ces personnes se mettent au tennis souvent après avoir pratiqué, avec un niveau de réussite satisfaisant, des sports dynamiques qui les faisaient se dépenser tout en prenant du plaisir, il est essentiel que le tennis soutienne davantage la comparaison avec ces disciplines !

Être en mesure de faire passer la balle par dessus le filet, de la renvoyer, puis de disputer le point, voilà ce qui fait qu'on se prend de passion pour le tennis : en d'autres termes, être capable de... servir, jouer des échanges et marquer des points ! C'est parce qu'ils étaient capables de faire toutes ces choses que la plupart des joueurs de tennis sont devenus accros au tennis. Il est donc primordial de donner la possibilité aux débutants de « ressentir cette sensation », qui donne au tennis tout son attrait, le plus tôt possible si on souhaite qu'ils continuent de jouer.

LES BALLEES PLUS LENTES NE SONT PAS RÉSERVÉES QU'AUX ENFANTS !

Lancée en 2012 dans le cadre de la campagne Play and Stay, l'initiative Tennis Xpress vise à encourager les entraîneurs à utiliser les balles plus lentes dans un contexte pédagogique actif et dynamique afin d'initier les adultes débutants au tennis. L'initiative a donné d'excellents résultats comme en témoigne le programme mis en place par la LTA (Fédération britannique de tennis) en 2013.

Les adultes aujourd'hui ont une durée d'attention plus courte lorsqu'ils apprennent quelque chose de nouveau et ils sont par ailleurs habitués à réussir rapidement les activités de loisirs qu'ils pratiquent. Il est donc essentiel que les joueurs de tennis débutants non seulement découvrent le tennis de manière active et ludique, mais aussi qu'ils atteignent un niveau de réussite satisfaisant dès la première leçon.

Je n'ai jamais rencontré un adulte débutant qui n'était pas capable de jouer des échanges avec au moins l'une des balles plus lentes (rouge, orange ou verte). Grâce à l'utilisation des balles plus lentes, les joueurs débutants peuvent disputer des échanges avec d'autres débutants, ce qui leur permet d'avoir plus de réussite, de jouer plus d'échanges, d'avoir plus de plaisir et de se dépenser davantage. Selon les résultats d'une étude, les joueurs débutants qui disputent des échanges avec les balles plus lentes effectuent des déplacements sur des distances de 1 ou 2 mètres dans diverses directions pour se rendre à la balle et leur fréquence cardiaque atteint rapidement les 140 pulsations par minute. En d'autres termes, ils font de l'entraînement fractionné tout en s'amusant.

Bien que l'initiative Tennis Xpress ait fait ses preuves, ses effets à l'échelle mondiale ne sont pas encore comparables à ceux que la mesure visant à rendre obligatoire l'utilisation des balles plus lentes dans les compétitions des joueurs de 10 ans et moins a eus sur les méthodes de travail des entraîneurs avec les enfants. Tant qu'aucune règle ne sera mise en place pour le travail des entraîneurs avec les adultes débutants, il faudra poursuivre les efforts de sensibilisation auprès des entraîneurs afin de modifier les comportements de ces derniers.

LE JEU/LA COMPÉTITION CONFORME AUX BESOINS DES JOUEURS COMME MOTEUR DU SPORT

Une fois que les joueurs ont découvert le tennis et décidé qu'ils souhaitaient continuer de jouer, un autre défi se présente à nous, celui de trouver les moyens de les inciter à ne pas abandonner la pratique de notre sport. On dit souvent que « la compétition est le moteur du sport ». Je suis plutôt d'avis que « le jeu/la compétition, à condition d'être conforme aux besoins des joueurs, est le moteur du sport ».

Il existe, selon moi, une énorme différence entre le « jeu » et la « compétition ». En effet, le mot « jeu » est associé à la notion de plaisir alors que la « compétition » est perçue comme quelque chose de plus sérieux et peut impressionner les joueurs pratiquant le tennis comme un loisir. En « compétition », les résultats sont enregistrés ; dans le contexte du « jeu », vous comptez les points tout en jouant au tennis, mais les résultats ne sont pas consignés. Il y a donc moins de pression et plus de possibilités de s'amuser.



Aujourd'hui, dans de nombreux clubs de tennis, l'entraînement occupe, à mon avis, une place trop importante. Les responsables de ces clubs font souvent un excellent travail lorsqu'il s'agit de mettre en place des programmes d'entraînement, mais les occasions de disputer des compétitions ne sont généralement réservées qu'à un petit groupe de joueurs plus confirmés. Par conséquent, les occasions de « jeu » pour les pratiquants du tennis loisir se font plus rares. Or, pour réussir à fidéliser les joueurs débutants, il est important non seulement de leur faire découvrir le tennis de manière efficace, mais surtout d'adapter l'offre de suivi aux besoins et au mode de vie de ces joueurs en leur proposant des occasions de « jeu » dans un contexte amical et avec l'utilisation des balles plus lentes. Dans l'idéal, ces occasions de « jeu » doivent intégrer une composante sociale, c'est-à-dire permettre aux participants de rencontrer et de côtoyer d'autres joueurs pratiquant le tennis comme loisir, et être proposées à des horaires qui conviennent aux joueurs concernés (ITF Tennis Xpress, what adults want, 2012). À cet égard, la mise en place d'un nouveau programme intitulé « Tennis Xpress Play » pourrait éventuellement être envisagée comme prolongement du programme Tennis Xpress.

Les règles du tennis prévoient de nombreux formats et systèmes de décompte des points différents qui peuvent être utilisés dans le but de fidéliser plus efficacement les joueurs pratiquant le tennis comme loisir (Crespo et Miley, 1999). Elles prévoient également l'utilisation de la balle verte, qui ressemble désormais à la balle jaune normale, sur le court traditionnel. La disponibilité de cette balle pour le tennis loisir pratiqué par les adultes représente un autre défi. Les fabricants d'articles de tennis et les fédérations nationales doivent donc mieux travailler ensemble non seulement pour promouvoir l'utilisation de la balle verte mais aussi pour améliorer la disponibilité de cette balle dans les clubs de tennis et les magasins spécialisés dans les articles de sport.

SYSTÈME D'ÉVALUATION

La mise en place d'un système d'évaluation pour tous les joueurs pratiquant le tennis loisir peut également s'avérer un outil très efficace dans les clubs. Une fois que le joueur a terminé la phase d'initiation au tennis et qu'il est passé au stade du jeu avec la balle verte ou la balle jaune normale, il doit pouvoir disposer d'un classement lui permettant de trouver des partenaires de même niveau avec qui jouer, ce qui l'encouragera à poursuivre son chemin dans le tennis et à progresser.

TENNIS CANADA MONTRE L'EXEMPLE !

Parmi les grandes fédérations nationales de tennis, Tennis Canada fait figure d'exception puisque le Canada est l'un des rares pays qui ont vu leur nombre de pratiquants augmenter de manière significative. En effet, Le nombre de Canadiens pratiquant le tennis au moins une fois est passée de 5 055 000 en 2012 à 6 532 000 en 2016 (Charlton Strategic Research Inc, 2016).

CONCLUSION

Il a été démontré que le tennis est l'un des meilleurs sports, sinon le meilleur, en ce qui concerne les bienfaits sur la vie, la santé et la condition physique. On dispose aujourd'hui d'outils permettant de rendre l'initiation des joueurs adultes débutants au tennis plus active et plus dynamique, et de donner ainsi à ces joueurs la possibilité d'atteindre un bon niveau de réussite et de bien se dépenser sur le plan physique dès la première leçon.

Il est recommandé aux entraîneurs d'adopter l'utilisation des balles plus lentes et une pédagogie fondée sur le jeu s'ils veulent s'assurer que l'initiation au tennis est active et ludique et donne de bons résultats. De leur côté, les clubs de tennis doivent mettre en place des systèmes de décompte des points et des formats de jeu conviviaux à l'intention des joueurs adultes pratiquant le tennis loisir et créer un contexte de jeu sympathique et favorisant les contacts sociaux. De même, l'utilisation de la balle verte et le recours à un système d'évaluation des joueurs sont des mesures qui contribueront à mieux fidéliser les joueurs.

Si les clubs de tennis et les entraîneurs à travers le monde privilégient ces outils essentiels pour attirer des joueurs débutants ou pratiquant le tennis loisir et les fidéliser et que les instances dirigeantes continuent de promouvoir efficacement les effets positifs du tennis, il n'y aura, j'en suis convaincu, aucune limite à la croissance de notre sport à l'échelle mondiale.

RÉFÉRENCES

- Charlton Strategic Research Inc. (2016). Tennis Canada Participation statistics.
- Crespo, M., and Miley, D. (1999). ITF Competition Formats Manual. London. ITF Ltd
- Farrow, D., & Reid, M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 723-732.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Sanchez-Muñoz, C., Pluim, B. M., Tiemessen, I., & Mendez-Villanueva, A. (2009). A comparison of the activity profile and physiological demands between advanced and recreational veteran tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(2), 604-610.
- Groppel, J. (1998). Tennis for the Health of it. 34 Reasons to Play Tennis. USPTA.
- ITF. (2000). Research Participation Surveys, 2000-2012.
- ITF. (2010). Tennis 10s promotional leaflets and implementation manual.
- ITF. (2010). Tennis Xpress promotional leaflets and implementation manual.
- Kovacs M, Pluim B, Groppel J, Crespo M, Roetert P, Hainline B, Miller S, Reid M, Pestre B, De Vylder M, Dunn N, Miley D, Jones T. (2016). Health Wellness and Cognitive Performance Benefits of Tennis. *Journal of Medicine and Science in Tennis*.
- Oja, P., Kelly, P., Pedisic, Z., Titze, S., Bauman, A., Foster, C., ... & Stamatakis, E. (2016). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. *Br J Sports Med*, bjsports-2016.
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British journal of sports medicine*.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICoACH (CLIQUEZ)

Tennis  iCoach

Le programme Tennis For Kids de la LTA ou comment augmenter le nombre de pratiquants

Sam Richardson (GBR) et Merlin van de Braam (IRL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 29 -31

RÉSUMÉ

Cet article présente le programme Tennis For Kids, lancé par la LTA (fédération britannique de tennis) après la victoire de la Grande-Bretagne en Coupe Davis en 2015. Depuis lors, grâce à cette initiative, plus de 35 000 nouveaux enfants se sont mis au tennis et 15 000 continuent de jouer aujourd'hui. Dans cet article, nous abordons l'approche de la formation des entraîneurs, la planification des leçons et réfléchissons à des approches plus rentables pour la mise en place d'une initiative semblable dans le but de faire jouer plus de gens plus souvent

Mots clés : pratique, initiative, Tennis For Kids, tennis chez les débutants

Article reçu: 30 Fév 2016

Adresse électronique de l'auteur : sam.richardson@lta.org.uk

Article accepté: 20 Juin 2017

INTRODUCTION

Au cœur du plan stratégique de la LTA se trouve sa mission qui est « d'amener plus de gens à jouer au tennis plus souvent ». Dans un contexte où la pratique de nombreux sports au Royaume-Uni est en recul (Sport England, 2017), il devient urgent pour les instances dirigeantes de démontrer les bienfaits de leurs disciplines respectives et de lancer des initiatives mettant en valeur ces bienfaits en vue d'accroître le nombre de pratiquants.

Plusieurs études récentes ont mis en lumière les nombreux bienfaits sur la santé associés à la pratique du tennis. Plus précisément, il semblerait que les personnes qui choisissent de jouer au tennis présentent une meilleure capacité aérobie, un taux de graisse corporelle plus bas, un profil lipidique plus favorable, un risque plus faible de développer une maladie cardiovasculaire, ainsi qu'une meilleure santé osseuse (Pluim et al., 2007). Selon d'autres études récentes, les joueurs de tennis vivraient plus longtemps en raison des bienfaits sur la santé liés à leur pratique du tennis.

Des travaux de recherche menés par la LTA ont montré qu'il était indispensable que l'initiation au tennis ait lieu à un âge précoce, de préférence avant l'âge de 10 ans, afin d'augmenter de manière significative la probabilité que la pratique du tennis continue tout au long de la vie. Très peu d'adultes apprennent à jouer au tennis en partant de zéro ; c'est pourquoi le tennis est un sport qu'il faut apprendre à un jeune âge si on souhaite qu'il y ait la moindre chance que les adultes continuent de jouer ou recommencent à jouer plus tard au cours de leur vie (LTA, 2016). Si une personne acquiert les compétences requises pour le tennis lorsqu'elle est jeune, elle possédera les bases pour continuer de jouer ou reprendre le tennis à n'importe quel moment. D'ailleurs, la période favorable au développement de la coordination a lieu tout au long de l'enfance (Sackey-Addo, Perez et Crespo, 2016), ce qui renforce la nécessité de faire commencer la pratique du tennis (et d'autres sports) chez les enfants à un âge précoce.

CAMPAGNE TENNIS FOR KIDS

La victoire de la Grande-Bretagne en Coupe Davis en novembre 2015 était l'occasion de susciter de nouvelles vocations et a donc donné lieu à la campagne Tennis For Kids, une initiative d'envergure visant à amener 10 000 nouveaux enfants à jouer au tennis pour la première fois en vue de constituer la relève. Le programme prévoyait que ces 10 000 enfants, qui n'avaient encore jamais joué au tennis, bénéficieraient gratuitement de six heures d'enseignement dans le cadre d'un cours de six semaines donné par un entraîneur qualifié. À la fin du cours, les participants, tous âgés entre 5 et 8 ans se verraient également remettre une raquette gratuitement.



Photo 1. Entraîneurs testant des exercices du cours de six semaines, dans le cadre de la formation officielle des entraîneurs.

CAMPAGNE TENNIS FOR KIDS : LES ÉTAPES CLÉS

1. Candidature des entraîneurs : Tous les entraîneurs agréés par la LTA étaient conviés à poser leur candidature en vue de prendre part à la campagne Tennis For Kids ; il leur fallait envoyer une vidéo dans laquelle ils devaient exposer leurs motivations. Sur les plus de 900 entraîneurs qui ont posé leur candidature la première année, quelque 875 ont assisté à l'une des seize séances de formation qui se sont déroulées un peu partout au Royaume-Uni.
2. Formation des entraîneurs : Les entraîneurs étaient tenus de suivre un atelier de formation de quatre heures sur une journée au cours duquel étaient abordés les plans des leçons du cours de six semaines, la manière de gérer les inscriptions au cours, ainsi que la manière de promouvoir les cours à l'échelle locale. Une équipe de mentors chargés de motiver les entraîneurs et de leur transmettre leurs connaissances a été recrutée pour les besoins. Elle était composée de Leon Smith, capitaine de l'équipe de Coupe Davis, ainsi que d'Annabel Croft, d'Anne Keothavong et de Greg Rusedski, tous d'anciens numéros un britanniques. Ces journées de formation ont été un véritable succès : l'énergie et l'enthousiasme, conjugués à l'envie collective de profiter de l'engouement suscité par la victoire en Coupe Davis étaient palpables.
3. Cours donnés par les entraîneurs : Les entraîneurs, en collaboration avec les responsables des sites concernés, devaient établir le calendrier des cours à n'importe quel moment de l'année entre les mois d'avril et de septembre dans le but d'assurer les six semaines de leçons. La promotion des cours

ainsi que l'inscription à ceux-ci étaient effectuées au moyen de ClubSpark, un moteur de réservation en ligne. Lors des journées de formation, les entraîneurs étaient informés des exigences relatives à la conduite des cours, qui comprenaient notamment la gestion des inscriptions en ligne. La mise en place d'un site Web pour les inscriptions a permis à la LTA de promouvoir efficacement la campagne grâce à un plan de communication dans les médias à l'échelle nationale dont l'objectif était de faire connaître le site auprès des parents.

4. Conversion : Les entraîneurs et les clubs ont uni leurs efforts pour mettre en place diverses mesures incitant les parents à continuer de faire jouer leurs enfants au-delà des six semaines du cours. Les offres proposées incluaient, entre autres, l'adhésion au club à moitié prix ou encore un pourcentage de réduction sur les frais d'inscription au programme de base mis en œuvre par le club.

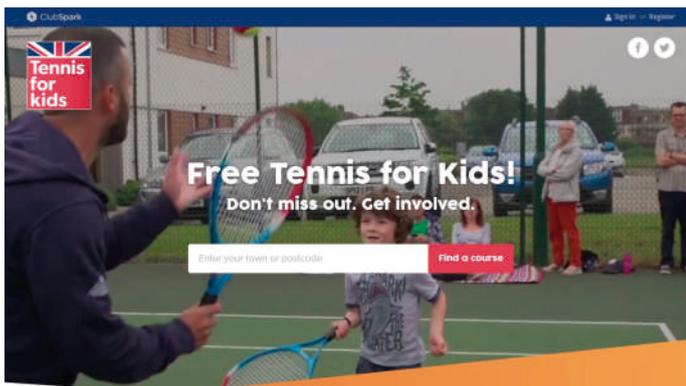


Photo 2. Site Web destiné aux parents souhaitant inscrire leurs enfants à une séance Tennis For Kids dans leur région.

PLANIFICATION DES LEÇONS SUR 6 SEMAINES

Un comité d'entraîneurs expérimentés était chargé d'établir le plan des leçons. Le but des séances était d'acquiescer des bases sportives et tennistiques solides, notamment des habiletés en matière « d'envoi et de réception », ainsi que de développer la coordination générale et la capacité de lancer et d'attraper une balle. L'objectif général du cours était de guider les enfants débutants afin qu'ils soient capables de servir, de jouer des échanges et de compter les points avant la fin des six semaines. Dans le contexte des leçons, l'accent était également mis sur l'organisation efficace de grands groupes de sorte que les séances fassent participer les enfants au maximum et ressemblent le plus possible au tennis.



Photo 3. Structure des leçons du cours de six semaines.

RÉSULTATS DE LA CAMPAGNE

La première année, la cible était de recruter 10 000 nouveaux enfants (garçons et filles) et de parvenir à un taux de rétention de 10 %. Ces chiffres ont été largement dépassés, puisque 13 250 inscriptions à un cours ont été enregistrées et que 43 % des enfants ont rejoint un programme d'entraînement ou ont adhéré à un club à l'issue du cours. Compte tenu du succès retentissant de la campagne en 2016, la LTA a réaffirmé son engagement pour l'année 2017 et a doublé la cible à atteindre, soit l'inscription de 20 000 enfants à un cours gratuit de 6 semaines donnant également droit à une raquette gratuite. Pour ce qui est de la promotion, le plan média lancé à l'échelle nationale a bien fonctionné puisque le sujet #TennisForKids a atteint la 7e place des thèmes les plus populaires sur Twitter et que, deux semaines à peine après le lancement, la cible de 20 000 inscriptions avait été atteinte. Au moment d'écrire cet article, 22 200 enfants étaient inscrits à un cours et des milliers d'autres figuraient sur des listes d'attente.

Pour la deuxième année, l'objectif est de faire passer le taux de rétention à 50 % à l'issue des cours. Pour y parvenir, les entraîneurs et les clubs doivent travailler ensemble pour proposer une offre subséquente attrayante valable sur un programme d'entraînement ou sur l'adhésion à un club. Afin de cibler les parents des enfants inscrits aux cours, la LTA a fourni des kits Tennis Xpress (raquettes pour adultes et balles vertes) à environ 500 entraîneurs ; cette initiative a été bien accueillie par les entraîneurs et les parents.

MISE EN ŒUVRE D'UNE CAMPAGNE TENNIS FOR KIDS AVEC DES MOYENS LIMITÉS

La campagne Tennis For Kids prévoit un certain nombre d'éléments clés qui en garantissent la réussite. Cependant, il est possible de réduire la portée d'un ou de plusieurs éléments ou de les mettre en œuvre plus facilement sur le plan financier pour les fédérations qui ont des moyens limités. À cet égard, un certain nombre de recommandations figurent ci-dessous.

- Les responsables des clubs peuvent fournir gratuitement le matériel et la raquette à la place de la fédération nationale de tennis. Les liens ainsi créés entre les joueurs et les clubs se traduiront éventuellement par un taux de conversion plus élevé après le cours et les coûts à la charge de l'instance dirigeante seront réduits de manière considérable.
- Au lieu d'un moteur de réservation centralisée en ligne, un système de réservation par téléphone peut être mis en place, ce qui permet d'éliminer le coût de conception d'une plateforme de réservation par Internet. Dans ce cas, les coordonnées des clubs participants pourront être publiées sur le site Web de la fédération.
- Commencer modestement – À raison de 10 clubs participants au départ, on peut donner la possibilité à 100 nouveaux enfants de découvrir le tennis. Une fois que les clubs auront connaissance des taux de conversion élevés, il y a fort à parier qu'ils seront plus nombreux à participer à l'initiative la deuxième année.

CONCLUSION

La campagne Tennis For Kids était une initiative visant à accroître le nombre de pratiquants en tirant parti des succès obtenus par l'équipe nationale. Grâce à une collaboration étroite avec les entraîneurs, une nouvelle génération d'enfants a pu faire la découverte du tennis, tout en bénéficiant d'un encadrement par des entraîneurs aux compétences reconnues. Nous espérons que la campagne continuera d'attirer de nouveaux enfants vers le tennis dans les années à venir afin de perpétuer la pratique du tennis au fil des générations.

RÉFÉRENCES

- Lawn Tennis Association (2016). Insight presentation. London, UK.
- Pluim, B. et al. (2007). Health benefits of tennis. Récupéré le 11 juillet 2017 à l'adresse <http://www.tennisplayandstay.com/media/133921/133921.pdf>
- Sackey-Addo, R., Perez, J. et Crespo, M. (2016). Fundamental motor skills for 10 and 12 & under tennis players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 69, 6-9.
- Sport England (2017). The Active People Survey. Récupéré le 8 juillet 2017 à l'adresse <https://www.sportengland.org/research/about-our-research/active-people-survey/>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis  iCoach

Galaxie Tennis: Une étude de cas

Bernard Pestre (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 32-34

RÉSUMÉ

L'enseignement du tennis, comme toutes les disciplines pédagogiques, a considérablement évolué depuis les années 1970, en cette époque où l'on pouvait voir sur un terrain de tennis une vingtaine de joueurs, enfants ou adultes, face à un moniteur, effectuer des « gestes à blanc », sans jamais frapper dans une balle ni se retrouver face à face pour échanger des balles avec un ou une partenaire. Petit à petit, l'idée que la technique du jeu n'était qu'un moyen au service du jeu lui-même a fait son chemin, et aujourd'hui, dans la grande majorité des écoles de tennis du monde entier, on peut voir des enfants qui « jouent au tennis » dès les premières séances. Cela va de pair avec l'évolution de la société et le style d'enseignement « démocratique », axé sur l'individu, le partage l'empathie et l'interaction (Reid, Crespo, 2009), aujourd'hui prédominant dans l'enseignement sportif.

Mots clés : Development, game and matches, skill acquisition.

Article reçu: 30 Fév 2016

Corresponding author: bpestre@fft.fr

Article accepté: 20 Juin 2017

INTRODUCTION

L'origine du programme galaxie

Depuis 2014, la FFT a lancé une nouvelle école de tennis : « GALAXIE TENNIS ». Son objectif est de fidéliser les enfants dans les clubs et de les amener à la compétition. Son logo évoque à la fois le jeu, la compétition et la vitesse.



Fig 1. Quatre personnages incarnent les tranches d'âge concernées : Lou, Zoé, Arthur et Hugo.

Le concept se rapproche considérablement du programme « play and stay » de l'ITF. Afin d'être en harmonie avec l'ITF, la FFT a décidé de respecter les niveaux rouge, orange, vert et jaune de l'ITF qui marquent les progrès des enfants dans leur pratique. Tous ces éléments figurent dans le cahier de l'enseignant (2014).

Deux niveaux ont été ajoutés afin de garantir l'apprentissage des premiers éléments technico-tactiques :

- le blanc * terrain de 8m, ballon roulé au sol, sans filet.
- le violet * terrain de 11 m, balle « le petit tennis » dans la largeur du terrain, filet de 0.5 m

Suivent ensuite des formats identiques à ceux de « play and stay » :

- le rouge * jeu dans les carrés de service avec une balle en feutre ou une balle mousse, le filet étant abaissé autant que possible (0.8m maxi)
- l'orange * terrain de 18m avec une balle orange et un filet de 0.8m. A noter que la FFT utilise le terrain de simple dans toute sa largeur.
- le vert * terrain de 23.77m avec une balle verte, filet traditionnel

Chaque étape d'apprentissage est marquée par des acquisitions tactiques, techniques et comportementales.

Ces acquisitions sont validées par l'enseignant au cours de journées appelées « Jeu & matchs », car ce sont le jeu et l'opposition qui doivent guider l'enseignant dans ses apports techniques aux enfants. Organisées dans le cadre de l'école de tennis, les journées Jeu & Matchs sont indispensables à plus d'un titre.

LES ENJEUX

Tout le monde sait aujourd'hui que la FFT, comme de nombreuses fédérations nationales de tennis, enregistre depuis plusieurs années une baisse du nombre de licences jeunes. Cette situation est symbolisée par deux constats :

- La faible fidélisation des jeunes à l'école de tennis : sur le plan national, seulement 63,7% des licenciés âgés de 5 à 11 ans en 2015 ont repris une licence en 2016. Si certaines régions fidélisent à plus de 75%, d'autres fidélisent à moins de 45% ! Les statistiques concernant les jeunes filles sont encore plus alarmantes que celles qui concernent les garçons, la fidélisation étant inférieure de 10%.
- Ce renouvellement limité des licences n'est plus comblé par le recrutement de nouveaux jeunes. Galaxie Tennis ne prétend pas résoudre tous les problèmes, mais nous sommes persuadés que la fidélisation des jeunes passe par leurs progrès et que leurs progrès, bien entendu, passent par la qualité de l'enseignement. La pédagogie Galaxie Tennis, c'est l'utilisation à bon escient des terrains blanc, violet, rouge, orange et vert. Par « à bon escient », il faut entendre l'emploi du matériel propre à chaque terrain (balles et raquettes) et le respect le plus rigoureux possible de la grille de compétences à acquérir.

L'évaluation de ces compétences se fait à travers les cinq journées Jeu & Matchs, cinq séances consacrées au match et à l'évaluation. Elles sont organisées dans le cadre de l'école de tennis et se jouent dans les créneaux horaires habituels et entre les élèves d'un même groupe.

LES JOURNÉES JEU & MATCHS, C'EST QUOI ?

- Elles permettent aux enfants de faire, dans de bonnes conditions, leur apprentissage de la compétition. Selon leur niveau, ils apprendront à reconnaître une balle « bonne » d'une balle « fautive » puis à compter les points, à jouer un jeu décisif, etc. Mais la journée leur permettra surtout de faire plusieurs matchs courts et de se mesurer aux autres.

- Elles mettront en valeur les compétences acquises dans le cycle d'enseignement qui vient de s'achever, et de responsabiliser les jeunes, de les motiver dans leur quête de progrès. Le cycle (blanc, violet, rouge, orange ou vert) sera ainsi validé.

- Elles permettent aussi aux enfants d'être hiérarchisés selon des normes nationales et donc de pouvoir participer à des « plateaux » organisés avec des enfants de leur niveau ou à des compétitions homologuées, à partir du niveau orange.

- L'enseignant donne à chacun de ces enfants un passeport qui le suivra tout au long de sa carrière Galaxie, du terrain blanc au terrain vert. L'enseignant remplit le passeport en cochant les acquisitions après chaque journée Jeu & Matches. Quand l'enfant change de niveau, le responsable du club l'enregistre sur le logiciel national de gestion des clubs de tennis.

L'enseignement rigoureux, le match, l'évaluation, le passeport sont les éléments indispensables. Si le club applique avec précision les principes «Galaxie», alors enfants et parents adhéreront au programme. Plusieurs études ont montré que la compétition amicale, si elle est bien présentée aux jeunes, est la meilleure façon de les motiver à poursuivre dans une activité. Une approche ludique et précoce du match rend l'entrée dans la compétition beaucoup plus douce et facile à assumer pour un enfant. Cela est encore plus valable pour les petites filles, peu disposées à se comparer à leurs copines (Marc Renoult 2014).

Les enfants progressent vers le niveau supérieur lorsqu'ils ont validé les compétences attendues.

Voici les situations de matchs proposés qui donnent aux entraîneurs l'occasion de valider les compétences acquises :

Niveau blanc

TERRAIN 8 m / ballon paille blanc roulé au sol / milieu du terrain matérialisé au sol

Premier à 3 buts / 5 minutes maximum

Niveau violet

TERRAIN 11 m / balle « petit tennis » violette / premier service au-dessus de la tête / service alterné

Premier à 7 points / 9 minutes maximum par match

Niveau rouge

TERRAIN 12,80 m (carrés de service) / balle rouge feutre ou mousse

En simple : 2 terrains côte à côte : 4 joueurs sur 1/2 terrain / 2 arbitres / un jeu décisif / 10 minutes maximum par match

En double : 1 terrain / 4 joueurs / un arbitre / 2 jeux décisifs / 3 rotations ou plus / 2 matchs au moins par équipe

Niveau orange

TERRAIN 18 m / balle orange

En Simple : premier à 2 jeux : point décisif à 40A : jeu décisif à 1-1 15' max par match

En double : un terrain sans couloirs

Premier à 2 jeux : point décisif à 40A / jeu décisif à 1-1 3 rotations de 15'

Niveau vert

TERRAIN 23,77 m / Balle verte

En simple : auto-arbitrage / un set : premier à 4 jeux / point décisif à 40A / jeu décisif à 3-3

En double : un terrain sans couloirs / auto-arbitrage / 2 sets de 4 jeux / point décisif à 40A / jeu décisif à 3-3

Pour chaque niveau, l'entraîneur vérifie les acquisitions des enfants dans les 4 domaines suivants :

- Comportement
- Arbitrage
- Tactique
- Technique



CONCLUSION

Le développement du tennis passe par la fidélisation des enfants qui franchissent la porte d'un club. L'ambiance créée par les responsables du club, la qualité de ses installations participeront bien entendu au plaisir qu'auront ces enfants à passer de longs moments entre copains, mais la clé de l'attachement à notre sport reste la sensation de progresser, de devenir un « vrai » joueur de tennis. L'approche précoce du match dédramatise celui-ci. La multiplication des matchs entre copains du même groupe, puis de la même école de tennis donne l'habitude au jeune joueur de vérifier ses progrès, de se mesurer à d'autres jeunes, sans que cela ne représente un stress démesuré.

Le concept Jeu & Matches donne l'occasion à tous de donner du sens à l'apprentissage technique suivi tout au long de l'année. Les plus habiles et ceux qui ont un esprit de compétition naturel se démarquent vite au cours de ces journées, pour entrer dans des centres d'entraînement adaptés à leur motivation.

Les autres, nous le constatons, ont pris l'habitude de comprendre le sens de leur apprentissage et avancent à leur rythme dans une pratique du tennis qui leur convient.

Et voici ci-dessous les acquisitions qui permettent à un enfant d'accéder au niveau supérieur.

	BLANC	VIOLET	ROUGE	ORANGE	VERT	
CRITERES DE PASSAGE D'UN FORMAT A L'AUTRE : L'ENFANT EST CAPABLE DE... NB : Tout critère acquis sur un terrain doit le rester sur les terrains suivants.						
COMPORTEMENT	Serrer la main de son adversaire (et de l'arbitre) à la fin du match	Annoncer les balles fautes et le score à haute voix		Gérer d'éventuels désaccords avec son adversaire	Respecter son adversaire et conserver une attitude correcte en toute circonstance	
ARBITRAGE	Attendre que l'autre joueur(se) soit prêt(e) avant d'engager	Reconnaître une balle bonne d'une balle fautive.	Effectuer un jeu décisif	Compter dans le mode "jeu"	Etre autonome dans la gestion des règles	
	Engager à tour de rôle	Suivre et mémoriser le score				
ELEMENTS TACTIQUES	Se placer en début de point.	Réussir plusieurs frappes à la suite	Déplacer l'adversaire	Attaquer en accélérant le jeu	Utiliser son coup fort	
	Jouer où l'adversaire n'est pas		Effectuer des volées	Défendre en ralentissant le jeu		
	Se replacer			Utiliser les effets		
				Accélérer son 1er service		
				Prendre l'avantage sur la 2e balle		
				Se positionner au début du point, en simple		
	Se positionner au début du point, en double	Intercepter en double				
ELEMENTS TECHNIQUES	Service		Adopter la bonne position de départ	Servir en passant par la position armée	Servir avec de l'effet slicé	Servir slicé ou lifté en 2e balle
			Frapper au-dessus de la tête	Etre en équilibre		
	Fond de court	Tenir la raquette en bout de manche	Adopter en retour de service une attitude d'attention main libre au cœur de la raquette	Reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe	Adopter une attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés	
		Tenir la raquette dans les 2 mains en début de point		Différencier les prises de CD et RV		Traverser la balle
		Jouer en coup droit et en revers en différenciant les faces du tamis	Frapper la balle en avant du corps, en coup droit	Préparer en CD avec le tamis au-dessus de la main		
		Jouer des revers à 1 main ET à 2 mains	Frapper la balle en avant du corps, en revers	Préparer en RV avec le tamis au-dessus de la main		
	Jeu au filet			Frapper devant soi	Frapper devant soi en avançant	
	Jeu de jambes	Se dégager des trajectoires	Frapper en restant stable	Etre actif entre les frappes	Glisser sur TB	Accélérer / Freiner
S'équilibrer / Enchaîner						

RÉFÉRENCES

- Crespo, M, Reid, M. (2009) : Enseigner le tennis aux joueurs débutants et intermédiaires.
 Delaigue, N, Blanco, J-F, de Castilla, H, Kronenberger, A, Renault, M, Pestre, B. (2014) : Le cahier de l'enseignant.
 Renault, M. (2014) : l'emag du Club fédéral des enseignants. http://www.siege.fft.fr/cfe/cfe_d/data_1/pdf/aa/aaemag96.pdf

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis iCoach

Livres numériques recommandés

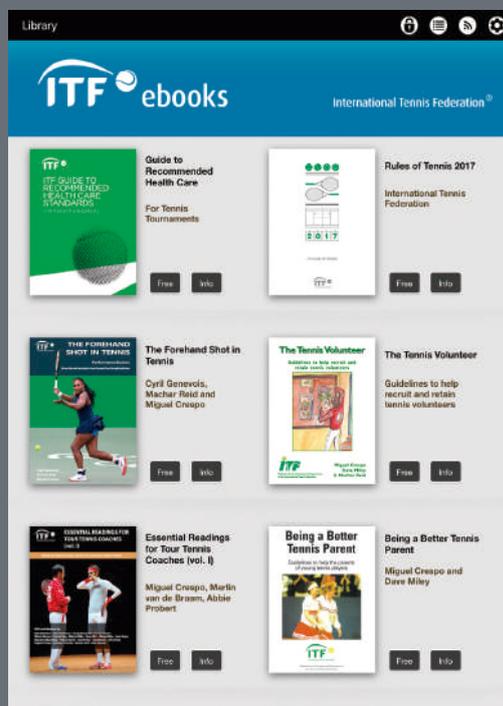
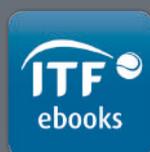
ITF EBOOKS

Les Ebooks ITF offrent une gamme exclusive de publications du monde du tennis, qui sont une lecture incontournable pour tous ceux qui ont un intérêt dans le sport.

Dans cette application les utilisateurs trouveront des manuels de formation et de développement, des articles de recherche scientifique publiés régulièrement par des experts du monde entier et les informations techniques essentielles.

Les utilisateurs peuvent également télécharger et lire plusieurs publications gratuites sur leurs appareils mobiles ou acheter des ebooks à un rabais considérable par rapport aux versions imprimées. Cette application offre des publications en espagnol, anglais, français et russe.

ITF ebooks



Available to download on all Apple and Android mobile devices and tablets



Liens Web recommandés

ITF TENNIS.com
International Tennis Federation

COACHING ITF

NEWS COACH EDUCATION COURSES CONFERENCES COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW RESOURCE CENTRE

Worldwide Coaches Conference
by BNP Paribas

Conference Information Here

UPCOMING COACHING COURSE/WORKSHOPS

21 - 24 February (ITF Play) Tennis Tutors Course - Xiangyang, China
13 March - 16 June ITF Coaching Advanced Players Course (modular) - Cyprus
19 - 26 April ITF Regional Coaching Beginner & Intermediate (General Coaching) - BNP Paribas World

Bulgaria to host 2017 ITF Worldwide Coaches Conference
The ITF has announced that the 2017 ITF Worldwide Coaches Conference by BNP Paribas will take place at the Hotel Maritima in Sofia, Bulgaria on 11-14 October.

TennisCoach

Technical Tactical Physical Mental Medical Player Coach Parent Tutor Editor's Pick iCoach Experts

Physical conditioning in relation to players' game-style

Latest Content

Rewriting the tutorial... to intervene or not?
In this presentation from the 2016 Tennis Europe Coaches...

Prepar to Play
In this presentation from the 2016 USA National Coaches...

WTA POWER TO INSPIRE

TOURNAMENTS PLAYERS SCORES & STATS RANKINGS NEWS PHOTOS VIDEOS HEALTH FANS SHOP

SERENA: SI SPORTSPERSON OF THE YEAR
Serena Williams has been named the 2015 Sports Illustrated SportsPerson of the Year, honored for her transcendent performance and character on and off the court.

NEWS ALL NEWS PHOTO GALLERY

How Many Masters Will Serena Win In 2017?
Celine and Priscilla Serena Williams

ATP SCORES STATS RANKINGS PLAYERS TOURNAMENTS NEWS VIDEOS PHOTOS SHOP SEARCH

Troicki To Meet Khachanov In Istanbul

Watch Highlights: Djokovic Dominates In Day 2 Round Robin

Subscribe: Roger Federer of March Court

PLAYER PROFILES GRIGOR DIMITROV WATCH NOW

HEADLINES Current Tournament

ITF TENNIS.com International Tennis Federation

DEVELOPMENT ITF

NEWS ABOUT DEVELOPMENT DEVELOPMENT OFFICERS PLAYER DEVELOPMENT NATIONAL ASSOCIATIONS

UPCOMING DEVELOPMENT EVENTS

11 - 19 August East Pacific Regional Events (12&U, 14&U, 16&U and 18&U) - American Samoa
16 - 27 August Pacific Oceania Junior Championships (12, 15 and 18 & Under) - Fiji
29 August - 13 September ITF ATP Development Training Camp for 171 players

Grand Slam tournaments increase funding to GSDF
The Grand Slam tournaments have agreed to increase their contribution to the Grand Slam Development Fund (GSDF) by 25 per cent to over \$2 million annually.

TOURING TEAMS

LATEST NEWS

PLAY & STAY TENNIS IS EASY, FUN & HEALTHY

BUY THE BALLS HERE!!!

ABOUT PLAY & STAY

RESOURCES

TENNIS PLAY AND STAY NEWS

Important Changes to the Green Stage 1 Ball
The Green ball has been used in 10...

YOUTUBE - SERVE RALLY SCORE

FACEBOOK - SERVE RALLY SCORE

ITF store

Home Publications DVDs + CDs Clothing Gifts & Accessories My Account

official Davis Cup by BNP Paribas merchandise

Customer Login

Search

Go

Top Buys

1 ITF Biomechanics of Advanced Tennis \$25.00

Recommendations

payments powered by RBS WorldPay

WORLD ANTI-DOPING AGENCY play true

Media Center | FAQ | Find Us on Social Media

HOME ABOUT WADA WORLD ANTI-DOPING PROGRAM ANTI-DOPING COMMUNITY SCIENCE & MEDICINE EDUCATION & AWARENESS

CoachTrue - Elite

CoachTrue - Computer-based anti-doping learning tool

In order to cater to the various learning styles and demanding schedules of coaches, WADA has created CoachTrue.

ENGLISH + FRANÇAIS + ESPAÑOL

On your marks, get set, go!

CoachTrue

Product | Practice | Score | Library | About

Education & Awareness

- Youth Zone
- Play True Coaches
- Outreach Programs
- Tools for Stakeholders
- For Program Managers
- For Coaches
- For Athletes
- For Trainers
- For Sports Organizations
- Play True Coaches
- For Doping Control Officers
- Doping Control
- Dangers of Doping
- Choose Your Language

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, PhD. y Luca Santilli

RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Richard Sackey-Addo, MSc. et Javier Perez

COMITÉ DE RÉDACTION

Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Germany)
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)
Ann Quinn, PhD. (Quinnesential Coaching, UK)
Anna Skorodumova PhD. (Institute of Physical Culture, Russia)
Babette Pluim, M.D. PhD. (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, PhD. (University Western Australia, Australia)
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis, Spain)
Debbie Kirkwood (Tennis Canada, Canada)
E. Paul Roetert, PhD. (AAHPERD, USA)
Frank van Fraayenhoven (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
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, PhD. (Tennis Australia, Australia)
Paul Lubbers, PhD. (United States Tennis Association, USA)
Mark Kovacs, PhD. (Director, GSSI Barrington, USA)
Per Renstrom, PhD. (Association of Tennis Professionals, USA)
Stuart Miller, PhD. (International Tennis Federation, UK)

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 intéressée

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

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

COPYRIGHT

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

RÉFÉRENCIEMENT

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

INDEXING

ITF CSSR is indexed in the following databases: COPERNICUS, DIALNET, DICE, DOAJ, EBSCO HOST, LATINDEX, RESH, 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: <http://en.coaching.itftennis.com/home>
ISSN: 2225-4757
Foto Creditos: Gabriel Rossi, Paul Zimmer,
Sergio Carmona, Mick Elmore, ITF

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

ITF Coaching:
<http://en.coaching.itftennis.com/home>

ITF Development:
<http://www.itftennis.com/development/home>

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

ITF Tennis iCoach website:
<http://www.tenniscoach.com/en/home>

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

ITF Junior Tennis School:
www.itfjunortennischool.com/

ITN:
www.itftennis.com/itn/