

Pg.	Titre / Auteur
2	Editorial
3	Apprentissage du double chez les jeunes : une approche progressive d'entraînement sur le court, fondée sur des faits et des statistiques Michelangelo Dell'Edera, Luigi Bertino et Donato Campagnoli (ITA)
5	Appareils intelligents pour raquettes de tennis Ángel Iván Fernández-García et Gema Torres-Luque (ESP)
8	La créativité sur le court (2e partie) : apprendre à gérer ses émotions Lucía Jiménez (ESP)
11	Les joies de la vie d'entraîneur itinérant : une question de perspective Janet Young (AUS)
14	Les avantages de la pratique de plusieurs sports pour les jeunes joueurs de tennis E. Paul Roetert, Ronald B. Woods et Neeru A. Jayanthi (É-U)
18	Utilisation de capteurs inertiels pour contrôler les séances d'entraînement tennistique Cyril Genevois, Christel Amsallem, Cédric Brandli et Isabelle Rogowski (FRA)
21	Conséquences juridiques des accidents survenant lors des leçons de tennis Alejandro Valiño (ESP)
23	Conseils pratiques pour prendre en charge les joueurs présentant un défaut d'alignement Carl Petersen (CAN) et Nina Nittinger (ALE)
29	Analyse et feedback vidéo en tennis: Utilisation des appareils mobiles pour tirer parti de l'enseignement et de l'apprentissage par le numérique Philipp Born et Tobias Vogt (ALE)
32	Application de l'entraînement intégré sur le court : études de cas S'agit-il d'une méthode d'avenir ? Piotr Unierzyski, Mieczysław Bogustawski (POL) et Simon Wheatley (GBR)
36	Livres électroniques recommandés Éditeurs
37	Liens web recommandés Éditeurs
38	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 75 de ITF Coaching and Sport Science Review. Dans ce numéro, vous trouverez des articles abordant divers aspects du jeu tels que l'adaptation des dimensions du court en double, l'analyse vidéo et les appareils intelligents pour raquettes de tennis, la gestion des émotions, la vie de l'entraîneur sur le circuit, la pratique de plusieurs sports ou encore les problèmes liés à un défaut d'alignement. Nous vous invitons également à lire un article très intéressant sur les aspects juridiques de l'organisation de cours collectifs.

La Conférence internationale ITF sur la pratique s'est déroulée à Londres, les 8 et 9 juillet derniers. À cette occasion, divers conférenciers, personnalités, spécialistes et cadres dirigeants issus du monde du tennis et de grandes organisations sportives ont échangé des réflexions intéressantes sur un certain nombre de sujets, notamment l'utilisation des données et de la technologie, les initiatives visant à attirer et à fidéliser un plus grand nombre de joueuses dans le tennis et l'élargissement de l'accès au tennis.

La Commission des entraîneurs de l'ITF s'est réunie cette année à Roland Garros afin de discuter de différents sujets tels que le Congrès international des entraîneurs par BNP Paribas, l'Académie (en ligne) de l'ITF et la stratégie de développement pour la période 2017-2020. Dans le cadre du programme de reconnaissance des systèmes de formation d'entraîneurs, une nouvelle certification, correspondant au premier niveau de reconnaissance, a été adoptée. La certification de niveau « Blanc » sera ainsi délivrée aux fédérations qui sont capables d'organiser des stages Play Tennis par leurs propres moyens. Par ailleurs, le second semestre de l'année 2017 a été marqué par le lancement d'un nouveau programme destiné aux joueurs et entraîneurs évoluant sur le circuit professionnel, intitulé « Stage ITF de formation d'entraîneurs de joueurs confirmés – Filière des entraîneurs itinérants », qui vise à accélérer le processus de formation. Jusqu'à présent, quatre stages de ce nouveau type ont été organisés.

Les lieux, les dates et les pays hôtes des Congrès ITF régionaux des entraîneurs par BNP Paribas, dont le thème principal cette année sera le tennis féminin, sont désormais connus : Caraïbes, du 19 au 21 septembre (Trinité-et-Tobago) ; Asie centrale et Asie de l'Ouest, du 10 au 12 octobre (Qatar) ; Afrique du Nord, du 21 au 24 octobre (Égypte) ; Amérique centrale, du 25 au 27 octobre (Panama) ; Afrique australe, du 25 au 27 octobre (Botswana) ; Asie du Sud et Asie de l'Est, du 29 au 31 octobre (Hong Kong) ; Amérique du Sud, du 1er au 3 novembre (Brésil). Pour en savoir plus, cliquez ici.



L'ITF est sur le point de donner le coup d'envoi de son nouveau projet d'évaluation universelle des joueurs de tennis dont l'objectif est de proposer un système unifié d'évaluation des joueurs ainsi qu'un système de conversion, ce qui devrait favoriser la croissance du sport à l'échelle mondiale puisque les joueurs pourront plus facilement trouver des compétitions adaptées à leur niveau et, de ce fait, faire progresser leur jeu. Nous sommes impatients de pouvoir en dévoiler plus sur ce projet à nos fédérations membres, notamment lors de la prochaine assemblée générale annuelle qui se tiendra à Orlando, pendant laquelle une séance de présentation spéciale sera consacrée à ce projet stratégique, ainsi qu'au cours des semaines et mois à venir.

L'appli ITF ebooks propose un total de plus de 90 publications, dont environ 50 gratuitement. L'ITF a récemment publié un nouvel ouvrage dans l'appli, intitulée « Essential Readings for Tour Tennis Coaches ». Plusieurs des communications présentées lors de l'édition 2018 de la Conférence internationale ITF sur la pratique sont désormais disponibles sur le site Web Tennis iCoach. Vous pouvez souscrire un abonnement annuel au prix modique de 30 dollars US en vous rendant à l'adresse suivante : www.tennisicoach.com. L'Académie en ligne de l'ITF (ITF Online Academy), dont l'objectif sera d'informer et de former toutes les personnes intéressées et de leur délivrer un certificat, sera bientôt lancée. Nous vous donnerons plus de renseignements sur cette initiative dans le prochain numéro.

Pour finir, nous tenons à remercier tous les auteurs des articles publiés, ainsi que tous ceux qui nous ont soumis des propositions. Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à lire la 75e édition de ITF Coaching and Sport Science Review que nous en avons eu à la préparer.

Apprentissage du double chez les jeunes : une approche progressive d'entraînement sur le court, fondée sur des faits et des statistiques

Michelangelo Dell'Edera, Luigi Bertino et Donato Campagnoli (ITA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2018; 75 (26): 3 - 4

RÉSUMÉ

Le double est une discipline qui est peu développée chez les jeunes joueurs de tennis et qui, bien souvent, est négligée dans les programmes d'entraînement. La Fédération italienne de tennis (FIT) a mené une enquête afin d'évaluer certains paramètres du jeu de double au niveau junior en les comparant aux caractéristiques du double tel qu'il est pratiqué au niveau professionnel.

Mots clés : jeunes, junior, double, court, adaptation

Article reçu: 2 Mai 2018

Adresse électronique de l'auteur : m.delledera@libero.it

Article accepté: 5 Juin 2018

INTRODUCTION

Nous avons compilé des statistiques en procédant à l'analyse de matchs de double disputés par des garçons et des filles de moins de 14 ans lors de stages d'entraînement organisés de manière périodique par la Fédération italienne de tennis au Centre de préparation olympique de Tirrenia, en Italie (Centro di Preparazione Olimpica di Tirrenia). Les matchs analysés se déroulaient sur des terrains aux dimensions différentes, certains dans les limites habituelles du terrain de double (23,77 x 10,97 m) et d'autres dans les limites du terrain de simple (23,77 x 8,23 m).

L'analyse des données a démontré que, lorsqu'ils jouaient sur un terrain de double standard, les joueurs de moins de 14 ans n'étaient pas portés à pratiquer un jeu d'attaque et qu'ils ne développaient donc pas d'habiletés offensives. En effet, ces conditions de jeu ne récompensent généralement pas les joueurs qui montent au filet, qui pratiquent le jeu de transition ou qui cherchent à attaquer ; au contraire, elles incitent les joueurs à adopter des stratégies et solutions tactiques davantage axées sur la défense et sur une prise de risque moindre.

RÉSULTATS

Commençons par analyser les différents paramètres tactiques.

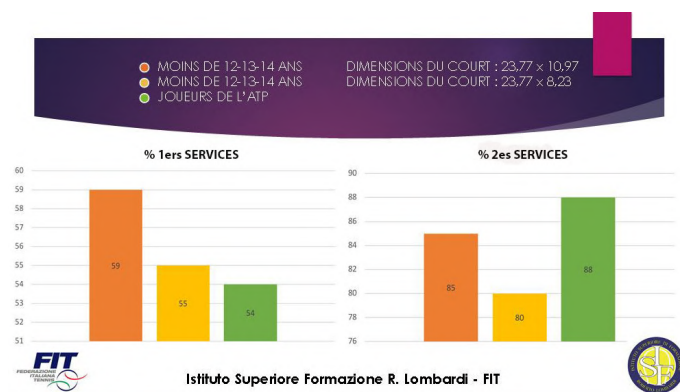


Figure 1. Pourcentages de premiers et deuxièmes services.

À la figure 1, on constate non sans surprise que les jeunes qui disputent le double sur un terrain standard ont un pourcentage de premiers services nettement plus élevé (59 %) que ceux qui jouent dans les limites du terrain de simple (55 %) et que les joueurs de double du circuit ATP (54 %).

À vrai dire, cette première statistique ne devrait pas nous étonner et nous amène à une conclusion évidente : les jeunes qui jouent en double sur un terrain standard privilégient, au service, une approche tactique généralement prudente, et ce, dans la mesure où le niveau de risque en première balle est faible. Le fait de réduire la largeur du court, en revanche, favorise une attitude plus proactive du serveur sur son premier engagement, et les données obtenues sont par conséquent plus proches de celles des joueurs professionnels.

Le pourcentage de deuxièmes services plus bas (80 %) enregistré sur le terrain de simple indique probablement, là aussi, que les jeunes sont davantage enclins à prendre des risques dans ces conditions que lorsqu'ils jouent sur un terrain de double standard (85 %).

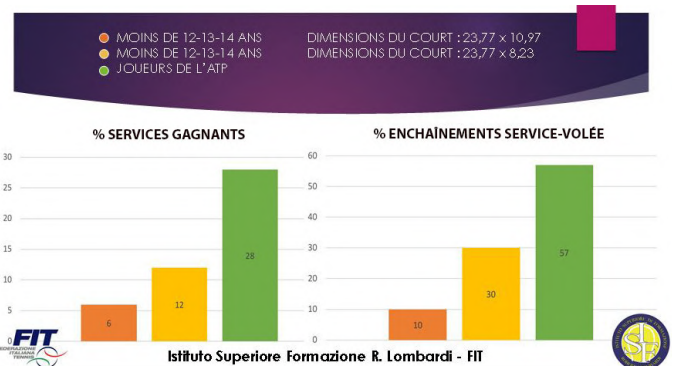


Figure 2. Pourcentage de services gagnants et pourcentage d'enchaînements service-volée.

La figure 2 illustre, dans le diagramme de gauche, le pourcentage de services gagnants. La valeur obtenue sur le terrain de double aux dimensions standard (6 %) est nettement inférieure à celle enregistrée sur le terrain de simple (12 %). Toutefois, le pourcentage de services gagnants chez les joueurs professionnels – 28 % – reste supérieur, et de loin, ce qui s'explique par la plus grande force physique des joueurs de ce niveau.

Le pourcentage d'enchaînements service-volée passe de 10 % sur le terrain de double standard à 30 % sur le terrain de simple, un chiffre qui se rapproche de celui enregistré chez les joueurs de tennis professionnels (57 %).

Les deux statistiques illustrées à la figure 2 démontrent que les joueurs sont nettement plus enclins à jouer de manière agressive pour remporter le point avec leur service lorsque la largeur du court diminue.

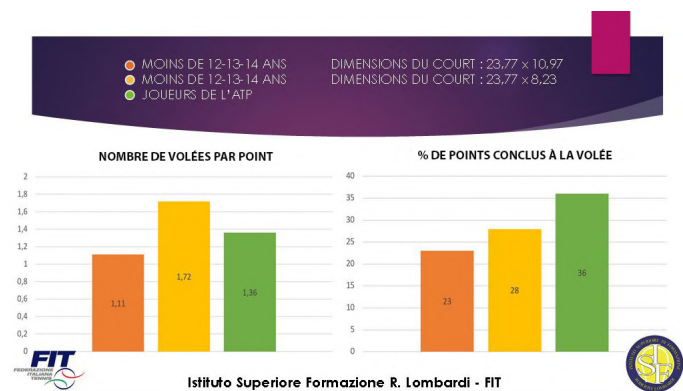


Figure 3. Nombre de volées par point et pourcentage de points conclus à la volée.

À la figure 3, on peut voir que le nombre de volées jouées à chaque point augmente de manière considérable lorsque les joueurs jouent dans les limites du terrain de simple (1,72).

Lorsque la largeur du court est réduite, même les points conclus par une volée gagnante sont plus nombreux, puisque leur part passe de 23 % à 28 %.

Les statistiques présentées à la figure 3 confirment les tendances observées précédemment : les choix tactiques et les schémas de jeu deviennent plus offensifs et se rapprochent de ceux des joueurs professionnels dès lors que le double se dispute sur un terrain moins large.

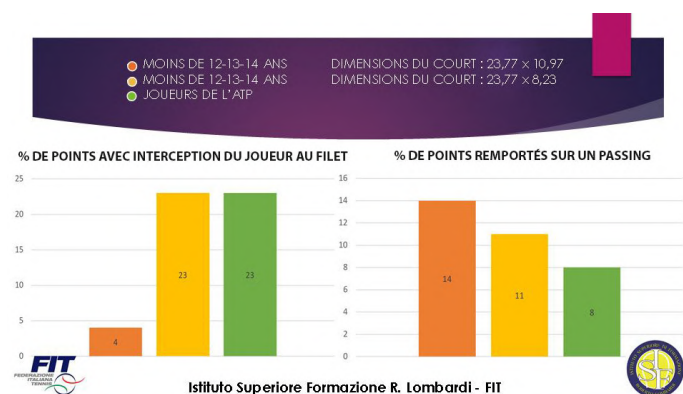


Figure 4. Pourcentage d'interceptions au filet et pourcentage de points remportés sur un coup de défense.

Les données de la figure 4 (diagramme de gauche) illustrent les interceptions au filet.

Sur le terrain de simple, le pourcentage d'interceptions au filet augmente pour atteindre 23 %, soit une proportion identique à celle observée chez les joueurs professionnels. Lorsque le double est disputé sur un terrain standard, les interceptions au filet ne représentent alors que 4 % du total des points joués. Le diagramme de droite montre que le pourcentage de points remportés grâce à un coup de défense diminue (de 14 % à 11 %), et ce, en raison de l'attitude plus agressive des joueurs lorsqu'ils jouent sur un terrain sans les couloirs latéraux.

CONCLUSION

Nous proposons d'adopter un nouveau format d'enseignement : en plus de modifier la taille du court de double en excluant les couloirs de la surface de jeu, nous suggérons de modifier la position du serveur en lui permettant de se positionner à l'intérieur du court.

Ces deux changements amèneront naturellement les jeunes joueurs et joueuses à adopter des schémas tactiques offensifs, qu'il s'agisse d'enchaînements service-volée, de volées, d'interceptions au filet ou de toute autre tactique d'attaque.

Les entraîneurs proposeront des exercices de double qui seront réalisés dans les limites du terrain de simple et dans le cadre desquels les serveurs adopteront une position plus avancée (1 à 2 m à l'intérieur du terrain).

Ils pourront par exemple organiser des exercices avec des balles sans vie (y compris à l'aide d'un panier), des exercices privilégiant les situations d'échanges ou même des exercices de simulation de match, exercices tout ce qui permettront aux joueurs d'acquérir progressivement les compétences requises sur les plans tactique et technique pour atteindre un haut niveau en double.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis iCoach

Appareils intelligents pour raquettes de tennis

Ángel Iván Fernández-García et Gema Torres-Luque (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2018; 75 (26): 5 - 7

RÉSUMÉ

Les progrès technologiques actuels dans le domaine du sport, y compris dans une discipline spécialisée telle que le tennis, sont une réalité indéniable. Les différents appareils disponibles sur le marché, conçus pour faciliter l'analyse technique et cinématique chez le joueur de tennis, sont le reflet de ces changements. Les entraîneurs sont souvent dubitatifs quant à la performance et aux caractéristiques techniques de ces appareils. Dans cet article, nous présenterons quelques-uns des outils commercialisés actuellement et fournirons des données d'ordre technique et cinématique sur les joueurs.

Mots clés : tennis, technologie, entraînement.

Article reçu: 26 Oct 2017

Adresse électronique de l'auteur : angelivanfg@hotmail.com; gtluque@ujaen.es

Article accepté: 10 Janv 2018

INTRODUCTION

L'utilisation de la technologie dans le tennis, comme dans d'autres sports, a connu un essor ces dernières années. On retrouve sur le marché de plus en plus d'outils puissants et abordables dont l'objectif est d'aider les joueurs de tennis à être plus performants et d'améliorer la qualité des programmes d'entraînement. Parmi les avancées actuelles les plus spectaculaires, on peut citer l'apparition de « courts intelligents » pour l'entraînement et la compétition grâce, par exemple, à la technologie « SmartCourt » de la société PlaySight : au moyen d'un système de caméras, cette technologie permet de mettre à la disposition de l'équipe technique des données sur des paramètres techniques et cinématiques, comme le type de frappe ou la durée des points, en temps réel ; les données et les vidéos sont stockées de manière continue, ce qui offre tout un tas de possibilités d'analyse. Il est vrai qu'il s'agit d'une technologie de pointe qui n'est pas encore accessible à l'ensemble des entraîneurs, en raison principalement de son prix.

Cependant, il convient de souligner qu'il existe un grand nombre d'appareils sur le marché, tels que des puces ou d'autres dispositifs à fixer sur la raquette, qui fournissent une quantité importante de données en temps réel sur la performance, les statistiques de jeu, etc. De même, on dénombre plusieurs applications gratuites ou bon marché, conçues pour les tablettes ou les smartphones, qui sont faciles à utiliser (Quinlan, 2013). Tous ces appareils et applications répondent au même objectif : fournir aux joueurs et entraîneurs des données, de manière instantanée et directe, sur des paramètres techniques, tactiques, physiques, psychologiques, cinématiques ou encore statistiques.

Compte tenu de tout cela, la quantité de données que joueurs et entraîneurs peuvent recueillir au moyen de ces outils est tout bonnement stupéfiante. Il n'en demeure pas moins que la science et la technologie ne peuvent contribuer à améliorer la performance sportive que si les entraîneurs savent sélectionner les informations pertinentes, en fonction des objectifs recherchés, mais également les interpréter et les transmettre aux joueurs (Barnett et Clarke, 2005 ; Barnett et al., 2008 ; Gillet et al., 2009 ; Martin et al., 2014 ; O'Donoghue, 2001 ; Pollard et al., 2010 ; Reid et al., 2010 ; Over et O'Donoghue, 2008, 2010 ; Pestre, 2009), puisque les données brutes peuvent ne s'avérer d'aucune utilité pour les sportifs.

Dans cet article, nous présenterons quelques-uns des outils commercialisés actuellement et fournirons des données d'ordre technique et cinématique sur le geste de frappe exécuté avec la raquette.

MÉTHODES ET PROCÉDURES

Une étude des produits disponibles sur le marché a été menée afin de répertorier les outils conçus pour fournir des données techniques

et cinématiques, lesquels ont été regroupés dans 3 grandes catégories : a) puces intégrées à la raquette ; b) appareils fixés sur l'extérieur de la raquette et c) appareils attachés au poignet du joueur. Une fois la sélection des dispositifs effectuée, nous avons procédé à l'analyse des sites Web officiels des fabricants de ces produits dans le but d'obtenir des renseignements plus détaillés sur les caractéristiques techniques et les fonctions offertes.

DESCRIPTION DES APPAREILS

a) Personal Coach d'Artengo

Le Personal Coach d'Artengo (<https://www.decathlon.fr/personal-coach-perfectionnement-tennis.html>) est un capteur externe à fixer sur le cœur de la raquette au moyen de deux sangles en Velcro. Le kit comprend également une montre, qui est connectée au capteur, ce qui permet le partage immédiat des données tant que la distance entre les deux ne dépasse pas 20 mètres. Par rapport aux produits concurrents, les principaux inconvénients de ce dispositif sont les suivants : a) la fixation du capteur est instable, ce qui réduit la fiabilité des données recueillies ; b) le capteur modifie l'équilibre de la raquette et entrave l'exécution technique des frappes en raison de sa taille et de sa position sur le cœur de la raquette (figure 1).



Figure 1. Personal Coach d'Artengo.

b) Babolat PLAY

Le système Babolat PLAY (<http://fr.babolatplay.com/play>) se compose de plusieurs capteurs qui ont été intégrés au manche de la raquette sans pour autant modifier le poids initial de celle-ci. Il s'agit du principal avantage de ce système mais cela signifie également qu'il ne peut être utilisé que sur une seule raquette, un aspect dont doivent tenir compte les joueurs de compétition qui cassent souvent leur cordage. Au bout du manche de la raquette se trouvent deux boutons et un port USB. Les boutons servent à

activer et à désactiver le système, ainsi que la connexion Bluetooth ; le port USB sert quant à lui à recharger la batterie et à transférer les informations enregistrées. Grâce à la technologie Bluetooth et à une application pour tablettes et smartphones, vous pouvez visualiser les données de manière instantanée. La technologie PLAY est disponible sur les raquettes Pure Drive, Pure Drive Lite et Pure Aero de Babolat (figure 2).



Figure 2. Babolat PLAY.

c) Babolat POP

Le système Babolat POP (<http://fr.babolatplay.com/pop>), du même fabricant que le système PLAY ci-dessus, se compose d'un capteur qui est inséré dans un bracelet spécialement conçu à cet effet que le joueur doit porter au poignet de la main dominante. De la même manière qu'avec le système Babolat PLAY, les données sont transmises grâce à la technologie Bluetooth ou via un port USB et peuvent être visualisées sur une app dédiée pour tablettes et smartphones. Le principal avantage de ce dispositif tient au fait qu'il est externe à la raquette : il n'a donc aucun impact sur le poids ou l'équilibre de celle-ci et peut être utilisé avec tous les modèles de raquettes, toutes marques confondues. Cet avantage peut aussi être vu comme un désavantage, puisque la fiabilité des mesures pourrait être réduite et que le port du dispositif au poignet peut gêner le joueur (figure 3).



Figure 3. Babolat POP.

d) Smart Tennis Sensor de Sony

(<https://www.sony.fr/electronics/appareils-intelligents/sse-tn1w>) Il s'agit d'un petit dispositif qui doit être fixé au bout du manche de la raquette (figure 4). Il intègre un capteur interne et, comme les autres dispositifs ci-dessus, est doté de la technologie Bluetooth et d'un port USB pour recharger la batterie et transférer les données. Une application dédiée est également proposée. Ces caractéristiques constituent un atout par rapport au système PLAY de Babolat. En effet, le dispositif peut être fixé à la structure de la raquette et être utilisé avec des modèles de marques diverses. Cependant, il est conseillé de ne pas l'utiliser trop souvent car il a pour effet d'augmenter le poids de la raquette. Les sensations du joueur de tennis, et donc ses performances, peuvent s'en trouver modifiées, mais dans une moindre mesure qu'avec le Personal Coach d'Artengo puisque l'emplacement du dispositif n'est pas le même. par la posición que ocupan.



Figure 4. Smart Tennis Sensor de Sony.

e) Zepp Tennis

Zepp Tennis et Zepp Tennis 2 (<http://www.zepp.com/en-us/tennis/>) sont deux appareils d'une marque différente qui présentent les mêmes caractéristiques que l'appareil Smart Tennis Sensor de Sony, à savoir qu'il s'agit de dispositifs externes dotés des technologies USB et Bluetooth qui peuvent être utilisés avec différents modèles de raquettes. Ces appareils ont par conséquent les mêmes avantages et inconvénients que ceux mentionnés plus haut (figure 5).



Figure 5. Zepp Tennis et Zepp Tennis 2.

CARACTÉRISTIQUES DES APPAREILS

Le tableau 1 ci-dessous illustre, de manière simple, les caractéristiques techniques et fonctionnelles des différents appareils sélectionnés.

	Personal Coach Artengo	Babolat Pop	Babolat Play	Sony Smart Tennis Sensor	Zepp Tennis	Zepp Tennis 2
Peut être utilisé uniquement sur une seule raquette	-	-	✓	-	-	-
Peut être utilisé uniquement sur les raquettes des fabricants Wilson, Prince, Yonex et Head	-	-	-	✓	-	-
Peut être utilisé avec les modèles de toutes les marques	✓	✓	✗	✗	✓	✓
Différenciation des données en fonction du type de raquette	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Distinction entre joueurs droitiers et joueurs gauchers	??	✓	✓	✓	✓	✓
Ne modifie pas le poids de la raquette	✗	✗	✓	✗	✗	✗
Compatible avec les modèles de raquettes pour juniors	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Doté de la technologie Bluetooth	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Autonomie de la batterie sans utilisation de la technologie Bluetooth	6 heures	??	6 heures	3 heures	4 heures	8 heures
Autonomie de la batterie avec utilisation de la technologie Bluetooth	✗	??	??	1,5 heure	??	??
Capacité de la mémoire (en heures ou en nombre de frappes)	10 heures	10 heures	150 heures	12.000 frappes	3.500 frappes	??
Temps de recharge	3 heures	??	??	2 heures	2,5 heures	1,5 heures
Possibilité de visualiser les données immédiatement	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Poids	20 g	10 g	0 g	8 g	7,7 g	6,25 g
Dimensions	??	-	-	31,3 X 17,6 mm	28 x 11 mm	25,4 X 12,3 mm
Compatibilité avec iOS et Android	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Prix (généralement constaté en novembre 2017)	??	80€	350€	200€	-	110€

Tableau 1. Utilisation du dispositif et de l'application et aspects fonctionnels. Remarque : la présence d'un point d'interrogation dans une case (?) indique qu'aucune information n'est disponible sur la caractéristique concernée.

CONCLUSION

À l'issue de l'examen de la littérature scientifique et des sites Web des fabricants des produits, nous pouvons conclure que l'utilisation de la technologie est très bénéfique dans la mesure où elle permet de disposer d'un grand nombre de données en temps réel, ce qui se traduit par des programmes d'entraînement de meilleure qualité, à la fois plus efficaces et mieux ciblés. Ces appareils doivent toujours être utilisés comme des outils complémentaires qui aident l'entraîneur dans ses fonctions, mais ils ne pourront en aucun cas remplacer le travail de celui-ci. Ainsi, il est recommandé aux entraîneurs de se tenir au courant des nouvelles technologies et d'en faire usage s'ils souhaitent se perfectionner et aider leurs élèves à améliorer leurs performances.

RÉFÉRENCES

- Barnett, T., Meyer, D. & Pollar, G. (2005). Combining player statistics to predict outcomes of tennis matches. *IMA Journal of Management Mathematics*. 16(2). 113-120.
- Barnett, T. & Clarke, S.R. (2008). Applying match statistics to increase serving performance. *Medicine and Science in Tennis*. 13(2). 24-27.
- Gillet, E., Leroy, D., Thouvarecq, R. & Stein, J.F. (2009). A notational analysis of elite tennis serve and serve-return strategies on slow surface. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 532-539.

- Martín, C., Pestre, B. & Peter, J.M. (2014). Tecnologías de ayuda al análisis técnico, Homenaje a Gil de Kermadec. *ITF Coaching & Sport Science Review*. 62, 17-19.
- Quinlan, G. (2013). El uso de las aplicaciones para mejorar el entrenamiento: La aplicación técnica de Tenis Australia. *ITF Coaching & Sport Science Review*. 59, 22-24
- Over, S. & O'Donoghue, P. (2008). Cuál es el punto. Análisis y porqués del tenis. *ITF Coaching & Sport Science Review*. 45, 19-21.
- Over, S. & O'Donoghue, P. (2010). Análisis de la estrategia y la táctica en el tenis. *ITF Coaching & Sport Science Review*. 50, 15-16.
- Pestre, B. (2009). La politique de la FFT en matière de formation des jeunes. In *Le Tennis dans la société de demain*, L. Crognier & E. Bayle (Eds.), Montpellier: AFRAPS, p. 187-190.
- Pollard, G.N., Pollard, G.H. Barnett, T. & Zeleznikow, J. (2010). Applying strategies to the tennis challenge system. *Medicine and Science in Tennis*. 15(1). 12-15.
- Reid, M., McMurtrie, D., Crespo, M. (2010). The relationship between match statistics and top 100 ranking in professional men's tennis. *International Journal of Performance in Analysis in Sport*. 10(2). 131-138.

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

Tennis  **iCoach**

La créativité sur le court (2e partie) : apprendre à gérer ses émotions

Lucía Jiménez (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2018; 75 (26): 8 - 10

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous proposons une approche axée sur la régulation des émotions en prenant en considération la notion de plaisir étant donné qu'il s'agit de la motivation première de toute personne qui décide de se mettre au tennis. Pour élaborer cette approche, nous avons adopté une perspective cognitivo-comportementale. Des exercices sont proposés pour tous les niveaux d'entraînement.

Mots clés : émotions, jeu, perspective cognitivo-comportementale.

Adresse électronique de l'auteur : lucia@feelinflow.com

Article reçu: 30 Mai 2018

Article accepté: 28 Juin 2018

INTRODUCTION

« Loin d'être un luxe, les émotions sont une façon très intelligente d'amener l'organisme vers des résultats certains. » (Antonio Damasio)

« Pour la première fois dans ma carrière professionnelle, je n'étais pas maître de mes émotions sur le court, je n'arrivais pas à contrôler ma nervosité ; j'ai vécu des moments difficiles, mais j'ai réussi à les surmonter. » (Rafael Nadal)

Les émotions sont des réactions psycho-physiologiques à des obstacles qui se dressent sur notre route (Lazarus, 2000). En psychologie, elles ont souvent été abordées dans une perspective cognitivo-comportementale. Sous cet angle, comme Épictète l'a énoncé il y a plusieurs siècles, « ce ne sont pas les choses qui troublent les êtres humains, mais l'opinion qu'ils en ont ». En d'autres termes, notre état d'esprit n'est pas influencé par les événements qui se produisent autour de nous, mais plutôt par notre interprétation de ces événements. Dans ce contexte, un même événement désagréable – comme la perte d'un premier set – pourra donner lieu à de nombreuses réactions différentes ; en fonction des pensées qui l'habitent, le joueur ressentira des émotions différentes qui influenceront sur la suite des choses.

Dans cet article, nous proposons d'intervenir au niveau des émotions sur le court par la modification consciente des pensées et du comportement, qui constituent les deux facteurs principaux à l'origine de ces émotions. Pour ce faire, nous prendrons en considération la notion de « jeu », qui est inhérente au tennis et qui permet de mettre au point une approche applicable à tous les niveaux d'entraînement.

APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS

Il est impossible d'imaginer de jeunes garçons ou de jeunes filles, quelles que soient leur origine et leur situation personnelle, qui commenceraient à jouer au tennis pour une raison autre que l'envie de s'amuser ; en effet, ces jeunes sont prêts à passer des heures à frapper la balle contre un mur ou face à des « victimes » (entraîneurs, parents, amis, etc.), car ils cherchent avant tout à progresser et à prendre plaisir sur le court. Les émotions que ressentent les joueurs dans ce contexte de pratique sportive (la joie, le bonheur, la passion, la surprise, la colère, la peur et bien d'autres encore) exercent un effet de stimulation qui leur permet d'aller au-delà de la fatigue ou du stress qui peut les assaillir à certains moments. De plus, on ne doit pas oublier que toutes les émotions, y compris celles que l'on perçoit comme étant négatives, ont des fonctions particulières sur les plans de l'adaptation, de l'intégration sociale et de la motivation (Reeve, 1994), qui nous amènent à trouver des ressources qu'on ne soupçonne pas.



Il ne fait aucun doute que nous voulons aider nos joueurs à éveiller ces émotions, qui leur permettront non seulement de persévérer dans leurs efforts et dans leur progression, mais aussi de tirer des enseignements qui leur seront utiles dans leur vie de tous les jours. Alors, pourquoi ne pourrions-nous pas recréer ces sensations initiales qui ont donné aux joueurs la force de se dépasser sans cesse à leurs débuts ? Quand nous parlons de « sensations », nous faisons principalement référence au plaisir. C'est l'essence même de notre sport : l'idée de jeu revêt une importance toute particulière, et ce n'est pas un hasard si on dit que l'on « joue au tennis ». D'ailleurs, les jeunes, garçons et filles confondus, apprennent simplement par le jeu. On trouve ainsi de nombreux éléments de preuve dans la littérature qui illustrent le rapport qui existe entre le plaisir de jouer et l'optimisation des performances dans le sport (Jackson, 2000), notamment dans le tennis (p. ex, Young, 2016).

« Dès que je n'aurai plus de plaisir à jouer au tennis, j'arrêterai. » (David Ferrer)

Alors, à quel moment oublie-t-on que le tennis est un jeu ? Même si les joueurs de tennis deviennent professionnels à un jeune âge (avec beaucoup d'argent à la clé, des contrats et engagements de toutes sortes), une chose – outre le niveau d'entraînement – demeure constante : la notion de plaisir.

L'argent et la célébrité sont d'incontestables sources de motivation, mais si nous voulons que les joueurs continuent de s'investir à l'entraînement, nous devons veiller à privilégier l'amusement et les émotions positives. Mais ne vous méprenez pas : cela ne signifie pas qu'il ne doit jamais y avoir d'émotions désagréables ; au contraire, ces émotions doivent s'exprimer, mais pas de manière excessive. Lorsque nous évoquons l'idée de plaisir, nous ne sous-entendons pas que les joueurs doivent toujours être en train de rire sur le court, mais plutôt qu'ils doivent être capables d'envisager les moments difficiles comme des expériences enrichissantes en adoptant constamment une attitude positive.

Recommandations sur la gestion des émotions

1. Il n'existe pas de règles établies. En tant qu'entraîneur, n'hésitez pas à laisser s'exprimer votre créativité dans les exercices que vous suggérez ; vous serez surpris de voir à quel point cette approche incitera vos joueurs à se montrer plus créatifs à leur tour.
2. Relativisez vos émotions, prenez du recul. Par définition, les émotions sont des manifestations psycho-physiologiques qui durent quelques secondes ou quelques minutes (Oatley et Jenkins, 1996) ; elles finissent toujours par disparaître, ce n'est qu'une question de temps.
3. Normalisez leur existence. Les émotions sont ancrées en nous, elles nous accompagnent tout le temps. Commencez à vous imprégner de cette idée, et l'intensité des émotions que vous ressentirez lors des moments de stress diminuera de manière considérable.
4. Tirez profit de toutes vos émotions. Les émotions permettent d'en apprendre beaucoup sur soi, alors profitez-en pour observer vos pensées et comportements les plus courants.
5. Encouragez les émotions positives. Il a été prouvé que les émotions positives élargissent le répertoire des pensées et des actions (Fredrickson, 2013), en plus de stimuler l'attention, la créativité et la prise de décisions (Fernández-Abascal, Jiménez Sánchez, Martín Díaz et Domínguez Sánchez, 2010).
6. Prenez plaisir. La principale chose qui vous manque pour atteindre votre meilleur niveau, c'est l'envie de vous amuser (Loehr et Fiske, 1995).
7. Adoptez une vision panoramique. Tout n'est pas forcément lié aux émotions. Faites le point sur votre situation et vous réaliserez peut-être que votre problème est de nature technique ou physique.
8. Tracez des lignes rouges. Définissez, en ce qui concerne vos attitudes, les limites que vous vous engagez à ne jamais franchir.
9. Transformez vos émotions en alliées. Toutes les émotions, même les plus désagréables, véhiculent des messages très utiles. Si, au lieu de nous laisser frustrer par nos émotions jusqu'à l'énerverment, nous décidons d'en faire des alliées, nous pourrions inverser le cours des choses et faire de ces événements négatifs des opportunités d'amélioration. Prenons l'exemple de la colère : même s'il s'agit d'une des émotions les plus destructrices et, malheureusement, l'une des plus couramment ressenties par les joueurs sur le circuit, c'est aussi une émotion qui génère une grande dose d'énergie. Que se passerait-il si, plutôt que de frapper notre raquette au sol de rage, nous canalisons cette énergie pour courir sur toutes les balles pendant tout le reste du match ?

Exercices

Dans le cadre de l'approche cognitivo-comportementale, il est possible de réaliser plusieurs exercices pour modifier ou susciter certaines émotions. Nous vous proposons quelques exemples ci-après.

1. Donnez un visage à vos émotions : bien souvent, il est difficile de nommer les émotions qui nous assaillent ; comme elles ne nous sont pas familières, nous disposons d'un vocabulaire insuffisant pour pouvoir décrire ce que nous ressentons. Alors, commençons par un exercice très simple mais très efficace, qui consiste simplement à nommer les émotions. Pour ce faire, nous nous servons des émoticônes que les joueurs connaissent si bien. Cette méthode ouvrira la voie à l'expression de l'état émotionnel, ce qui permettra d'approfondir les discussions avec les joueurs par la suite.



2. Déterminez le personnage qui vous représente : lorsque votre joueur se laisse envahir par l'émotion, à quel personnage ressemble-t-il ? Quel rôle joue-t-il ? Dans un premier temps, demandez à votre joueur ce qu'il en pense et déterminez ensemble le personnage qui lui correspond. Il pourrait s'agir du diable de Tasmanie, qui démolit tout, quel que soit le moment du match ; de Woody Woodpecker, qui se contente de frapper des coups sans réfléchir ; de Superman / Wonder Woman, qui doit toujours tout réussir parfaitement et au bon moment ; d'un majordome soumis qui marche la tête basse et demande la permission avant de faire quoi que ce soit ; d'un camion de pompier, qui ne réagit que lorsque les choses se corsent ; ou encore d'un bon samaritain, qui place les intérêts des autres avant les siens.

Les possibilités sont infinies, mais attention, vous devez absolument demander l'avis de votre joueur avant de choisir le personnage ; en aucun cas, vous ne devriez lui imposer un personnage, pour la simple raison que c'est celui qui l'a aidé à progresser jusqu'ici et qu'il mérite votre gratitude. L'objectif ici est simplement de faire prendre conscience à votre joueur que, lorsqu'il se trouve dans cet état, il est pris dans un cercle vicieux « émotions-pensées-actions », qui l'empêche de donner le meilleur de lui-même.

Dans un deuxième temps, proposez à votre joueur d'exagérer le personnage jusqu'à l'extrême. Le fait de pousser le personnage jusqu'à la « limite permise » de l'état émotif dans lequel il est pris au piège peut très rapidement amener le joueur à relativiser les choses et à se rendre compte à quel point la situation peut devenir « ridicule » lorsque vous incarnez le personnage pendant un long moment.

Pour finir, une fois que les deux premières phases ont été parfaitement assimilées, définissez – à nouveau et toujours de manière concertée – un personnage qui aide votre joueur à exploiter tout son potentiel et à se dépasser. Votre joueur doit noter tous ses traits caractéristiques noir sur blanc : ses pensées habituelles, sa manière de se déplacer, de s'habiller et de marcher sur le court, ses gestes, ses émotions, etc. Et, jour après jour, il doit s'efforcer d'incarner ce personnage.

3. Choisissez un mantra : quel est, selon vous, le message ou la pensée que vous devez vous répéter sans cesse pour vous aider à donner le maximum, à faire un effort ou, plus simplement, à vous détendre et à prendre plaisir sur le court ? Trouvez un ou deux énoncés et notez-les par écrit, puis répétez-les à différents moments de la journée : avant l'entraînement, pendant l'entraînement et avant d'aller vous coucher. Vous pouvez même mettre le papier sur lequel vous les avez notés dans votre poche ou l'accrocher dans un endroit visible. Faites-le pendant trois semaines, puis remplacez ces messages par d'autres mantras.

Suggestions :

- Lisez sur le sujet, exercez-vous et inventez votre propre dynamique
 - Définissez un rythme de progression en fonction de l'aptitude de votre joueur à reconnaître ses émotions et à en parler (Jiménez-Almendros et Graupera, 2017).
 - Ne tombez pas dans le piège qui consiste à vouloir mettre une étiquette sur les émotions en définissant celles qui sont bonnes ou mauvaises ; ne cédez pas à cette tentation et tirez parti de toutes les émotions, même si elles ne sont pas agréables.
 - Rappelez-vous que ce travail demandera du temps.
 - Testez les exercices vous-même avant de les mettre en pratique avec votre joueur.
-

Tableau 1. Recommandations à l'intention des entraîneurs

CONCLUSIONS

Ces dernières années, on s'intéresse beaucoup aux émotions, notamment au rôle qu'elles jouent durant les matchs ou encore aux stratégies à employer pour les canaliser. De notre point de vue, il est primordial d'effectuer un premier travail de fond (identifier, nommer et admettre les émotions) pour pouvoir prendre les mesures qui s'imposent par la suite. Parmi les nombreuses approches qui existent, nous recommandons un certain nombre d'exercices qui permettent d'aborder les émotions aux niveaux comportemental et cognitif. Ces exercices sont aussi simples qu'ils sont efficaces.

Le fait de normaliser une émotion ou d'en modifier la progression pendant un entraînement ou un match permet aux joueurs de percevoir la situation sous un nouveau jour, ce qui se traduit par des résultats très différents, qui sont à la fois plus constructifs, plus satisfaisants et plus durables. Il est de votre responsabilité, en tant qu'entraîneur, d'offrir à vos joueurs des expériences enrichissantes et plaisantes. N'oubliez jamais une chose : à leurs yeux, vous êtes le modèle à suivre, alors s'ils voient que vous prenez plaisir à les entraîner, il y a fort à parier qu'ils prendront aussi plaisir à jouer.

distintos también, mucho más satisfactorios, duraderos y constructivos. En tu mano está, como entrenador/a, poner a disposición de tus jugadores experiencias de aprendizaje y disfrute. Recuerda, tú eres su mejor ejemplo, si te ven disfrutar, es muy probable que ellos también disfruten.

3 grands enseignements

- Les émotions sont temporaires.
 - Encouragez les émotions positives et, plutôt que de dénigrer les émotions négatives, faites-en des alliées.
 - Apprenez à vos joueurs à jouer en gérant leurs émotions. Amenez-les à intégrer la notion de « plaisir du jeu », de sorte qu'ils puissent prendre plaisir à pratiquer leur sport tout en faisant de leur mieux pour progresser.
-

Tableau 2. Les principaux enseignements à tirer.

RÉFÉRENCES

- Fernández-Abascal, E. G., Jiménez Sánchez, M. P., Martín Díaz, M. D., & Domínguez Sánchez, F. J. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 47). Burlington: Academic Press
- Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 135-155). Champaign, IL: Human Kinetics
- Jiménez-Almendros, L. y Graupera, J. L. (2017). Perfil de Afrontamiento Cognitivo-Emocional en tenistas de competición. *E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis*, 29 (9), 25-33.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- Loehr, J. y Fiske, S. (1995). 6 keys to getting & staying in the zone. *Tennis*, 31 (3), 36.
- Oatley, K. y Jenkins, J.M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge: MA: Blackwell Scientific.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Young, J. (2016). Enjoyment: Fresh clues for coaches. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 68, 21-23.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis  **iCoach**

Les joies de la vie d'entraîneur itinérant : une question de perspective

Janet Young (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2018; 75 (26): 11- 13

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous nous pencherons sur les différents rôles que les entraîneurs sont amenés à jouer lorsqu'ils accompagnent leurs joueurs sur le circuit. Nous nous attacherons également à démontrer que l'état d'esprit des entraîneurs influe grandement sur leur expérience de « la vie sur la route ». Enfin, nous proposerons des pistes de solutions aux entraîneurs pour les aider à développer et à cultiver un état d'esprit positif et constructif.

Mots clés : entraîneur itinérant, état d'esprit, voyage

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

Article reçu: 12 Dic 2017

Article accepté: 6 Janv 2018

INTRODUCTION

« Ça ne me dérange pas de voyager. J'ai continué à voyager même après ma retraite sportive, donc ce n'est pas un problème pour moi. Le plus difficile, c'est d'être éloigné de ma famille. Alors, il faut que je sois passionné par ce que je fais. Si je n'ai pas l'impression que ça vaut la peine de prendre le temps d'aider quelqu'un ou si je n'ai pas d'affinités avec la personne que j'entraîne, je ne serai pas prêt à investir du temps. À ce stade de ma vie, j'ai le luxe de pouvoir choisir ce que je veux faire. » (Michael Chang, entraîneur actuel de Kei Nishikori)

Le voyage est un mode de vie pour de nombreux entraîneurs de tennis qui accompagnent et encadrent leurs joueurs sur les sites d'entraînement et de compétition, loin de chez eux, aussi bien au niveau national qu'international. Dans bien des cas, les entraîneurs prennent plaisir à voyager et apprécient cette vie passionnante, où la monotonie n'a pas sa place. Le travail d'entraîneur itinérant peut ainsi être perçu comme un métier de rêve. À d'autres égards, cependant, les voyages suscitent quantité d'émotions négatives chez nombre d'entraîneurs, comme la solitude, la lassitude et l'amertume liées à l'éloignement de leurs proches ou la contrariété liée à l'absence de stabilité.

LES RÔLES DE L'ENTRAÎNEUR ITINÉRANT

De nombreuses études ont mis en évidence les multiples facettes du rôle d'entraîneur (par exemple, Crespo, Reid et Quinn, 2006). En bref, l'entraîneur est la personne qui planifie, encadre et surveille le développement d'un joueur sur les plans de la technique, de la construction du jeu, du conditionnement physique et de la préparation mentale (Mouratoglou, 2011). Selon Patrick Mouratoglou (entraîneur actuel de Serena Williams), ces responsabilités, déjà nombreuses, sont encore plus larges dans le cas d'un entraîneur itinérant, qui est souvent chargé d'organiser les voyages, de réserver les installations et terrains d'entraînement,

de sélectionner des partenaires d'entraînement et d'organiser les séances d'entraînement, de faire corder les raquettes, de gérer les aspects liés au régime alimentaire de son joueur et d'assurer la communication avec les sponsors, les directeurs de tournoi ou les médias.

PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES DE « LA VIE SUR LA ROUTE »

S'il existe à n'en pas douter des différences entre les circuits (junior, Challenger, Future, ATP, WTA, etc.), il n'en demeure pas moins qu'on retrouve certains points communs sur le plan de « la vie sur la route ». Ces caractéristiques sont répertoriées dans le tableau 1.

Principales caractéristiques de « la vie sur la route »

- Longues et fréquentes périodes d'éloignement de la famille et des amis.
- Impression de « vivre dans ses valises » : il faut généralement se rendre dans un autre tournoi et dans un autre hôtel chaque semaine.
- Beaucoup de déplacements (en avion, en train ou en voiture), parfois synonymes de décalage horaire et de fatigue.
- Beaucoup d'attente aux contrôles de sécurité lors des voyages.
- Découverte d'un large éventail de cultures, de coutumes et de spécialités alimentaires.
- Absence de routine : les jours se suivent mais se ressemblent rarement, car les horaires des matchs et des entraînements changent, tout comme les conditions de jeu. On est loin du traditionnel « métro-boulot-dodo » !
- Obligation de veiller sur au moins une autre personne et d'assumer les responsabilités qui en découlent.
- Obligation de s'adapter, dans bien des cas, à un nouvel environnement de travail sur les sites de compétition et d'entraînement.
- Mise à l'épreuve des relations entraîneur-joueur en raison de la pression, du stress et de l'inconnu : dans ces conditions, les problèmes prennent souvent des proportions démesurées.
- Périodes où l'on se retrouve parfois seul, par exemple au moment des repas.
- Précarité de l'emploi : c'est souvent le joueur qui prend en charge le salaire de l'entraîneur.

Tableau 1. Principales caractéristiques de « la vie sur la route » pour un entraîneur itinérant [adapté de Davis (2014), Terry (2010) et Toleski (2012)].



Comme nous l'avons mentionné en introduction, chaque entraîneur peut avoir une perception différente de « la vie sur la route ». Pourquoi? C'est notamment une question d'état d'esprit : en effet, différentes dispositions mentales se traduiront généralement par des expériences positives ou négatives. Dans ce contexte, la notion d'« état d'esprit » renvoie à la perspective ou à l'approche qu'adopte une personne par rapport à une situation donnée ou à un problème donné.

États d'esprit propices à des expériences positives	États d'esprit propices à des expériences négatives
<p>La vie sur la route, c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> • un privilège • un honneur • un choix tout à fait délibéré • une expérience enrichissante • une occasion d'épanouissement personnel et professionnel • une occasion de participer activement au développement d'un joueur • une aventure qu'il faut savoir apprécier • une passion • un formidable défi 	<p>La vie sur la route, c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> • une corvée • une exigence du métier que l'on est contraint d'accepter • une obligation • ce que les autres attendent de nous (notamment le joueur, sa famille, la fédération nationale de tennis)

Tableau 2. États d'esprit généralement associés à des expériences positives ou négatives de « la vie sur la route » [adapté de Gallwey (2009) et King (2008)].

RECOMMANDATIONS

Un état d'esprit n'est pas une chose immuable : on peut le développer, le faire évoluer ou le modifier. Alors, que peut faire un entraîneur pour cultiver un état d'esprit qui lui permette de percevoir « la vie sur la route » sous son jour le plus favorable ? Nous vous proposons ci-après quelques pistes de solutions dont chaque entraîneur pourra s'inspirer selon ses besoins et sa situation.

Prenez conscience de la chance que vous avez

Sachez apprécier votre situation et montrez-vous reconnaissant. Tout le monde n'a pas le talent ni les aptitudes nécessaires pour devenir entraîneur itinérant. Vous faites partie d'un groupe relativement restreint de personnes privilégiées. C'est une chance qui vous est offerte aujourd'hui et qui ne se représentera peut-être plus demain.

Établissez des objectifs

Gallwey (2009) recommande de définir des objectifs en ce qui concerne trois aspects de votre métier : les résultats que vous voulez obtenir, ce que vous espérez apprendre et le degré de satisfaction que vous attendez de votre travail. Le fait de vous fixer des objectifs vous aidera à mobiliser toutes vos ressources pour surmonter les obstacles qui finissent toujours par surgir lorsqu'on voyage sur le circuit.

Ne négligez aucun détail

Organisez vos voyages aussi minutieusement que possible pour limiter au maximum les surprises et les problèmes. Il est relativement facile de se renseigner aujourd'hui : on trouve une foule d'informations sur Internet concernant, entre autres, l'hébergement, les modes de transport disponibles, les sites de compétition, la nourriture sur place ou les mises en garde en

matière de sécurité. Une bonne planification vous donnera le sentiment d'être en contrôle de la situation ; vous aurez l'esprit tranquille en sachant que vous maîtrisez tous les éléments qui peuvent être maîtrisés quand on est sur la route.

Sollicitez l'aide d'un mentor ou de collègues chevronnés

Vous n'êtes pas tenu de tout régler par vous-même. D'autres personnes en qui vous avez confiance peuvent vous faire part de leurs commentaires, de leurs conseils et de leurs idées sur la meilleure approche à suivre pour régler un problème. Bien souvent, c'est le premier pas qui est le plus difficile à faire lorsqu'on demande de l'aide. Vous serez peut-être surpris de voir à quel point les gens sont prêts à vous aider et heureux de pouvoir le faire.

Observez, écoutez et apprenez

Bob Brett, récemment nommé responsable de la formation des joueurs à la Fédération britannique de tennis (LTA), fournit des conseils éclairés concernant les possibilités de perfectionnement professionnel continu qu'offre le circuit : « Observez et écoutez tout ce qui se passe aussi bien sur le court qu'en dehors. Inspirez-vous des bonnes pratiques mises en place par d'autres. Soyez attentif et demandez-vous si vous ne pourriez pas faire profiter le joueur avec lequel vous travaillez de toutes ces connaissances que vous accumulez » (Davis, 2014, p. 52).

Prenez soin de cette relation si importante que vous entretenez avec votre joueur

La capacité à instaurer et à entretenir une relation entraîneur-joueur saine et respectueuse est une compétence enviable. C'est pourquoi il est primordial d'accorder une attention particulière à la manière dont vous communiquez avec votre joueur. Vous devez faire preuve de bienveillance à son égard et veiller à communiquer avec lui en temps opportun et à bon escient.

Efforcez-vous de trouver l'équilibre entre travail, famille, amis et détente

Dans votre programme quotidien, prévoyez toujours du temps pour vous. Selon vos besoins, vous souhaiterez peut-être réserver une partie de votre temps pour faire de l'exercice, vous reposer, voir vos amis, faire du shopping, faire du tourisme ou appeler vos proches qui sont restés à la maison. Vous ne devez pas négliger vos propres besoins, même si cela peut parfois demander un peu de créativité sur le plan de la gestion du temps.



Tenez un journal quotidien de « remerciements »

Prenez l'habitude de noter, chaque jour, trois à cinq choses qui se sont (particulièrement) bien passées pour vous. Si vous le souhaitez, vous pouvez acheter un carnet que vous réserverez à ce seul usage.

Soyez indulgent envers vous-même

Rien ne sert de ressasser des erreurs ou des oublis. Même les perfectionnistes ne sont pas parfaits et la vie est une série d'événements dont il faut apprendre à tirer des enseignements. Acceptez vos lacunes, apportez des ajustements si nécessaire et efforcez-vous de voir le côté positif des choses, même lorsque vous avez vécu une déception, de façon à vous améliorer aussi bien sur le plan professionnel que sur le plan personnel (King, 2008).

Établissez clairement les « règles du jeu »

À certains moments pendant une série de tournois, vous devez prendre le temps de faire le point sur la situation. Votre présence est-elle bénéfique pour votre joueur ? Votre joueur s'investit-il toujours à 100 % et fait-il tous les efforts nécessaires, jour après jour, pour jouer au maximum de son potentiel ? Si vous répondez par l'affirmative à toutes ces questions, cela signifie que vous et votre joueur êtes sur la bonne voie... celle qui mène à la réussite.

CONCLUSIONS

Tout au long de cet article, nous nous sommes intéressés à la psychologie de l'entraîneur itinérant. Nous avons avancé l'idée selon laquelle l'état d'esprit dans lequel l'entraîneur se plaçait influait grandement sur la façon dont il percevait « la vie sur la route ». Si l'état d'esprit n'est pas le seul facteur à entrer en ligne de compte, c'est en tout cas l'un de ceux qui méritent le plus qu'on en prenne acte et qu'on s'en préoccupe. Les entraîneurs itinérants

ont les moyens d'agir sur leur propre destinée. Tout d'abord, ils doivent prendre conscience de la force de l'esprit ; ensuite, ils doivent être disposés et résolus à développer et à cultiver un état d'esprit positif, fondé sur la curiosité, la créativité et la réflexion. C'est aux entraîneurs qu'il appartient de faire en sorte que leur travail devienne un métier de rêve. Il suffit pour s'en convaincre de se rappeler les propos de Michael Chang, qui apporte un éclairage fort intéressant sur l'état d'esprit d'un entraîneur voyageant aux côtés d'un champion (voir la citation proposée en introduction). Les joies du métier d'entraîneur itinérant dépendent indiscutablement de notre façon de voir les choses.

RÉFÉRENCES

- Crespo, M., Reid, M., Quinn, A. (2006). *Psicología del Tenis: 200+ practical drills and the latest research*. Londres: IFT Ltd.
- Davis, R. (2014). Overseeing the superstars. *Australian Tennis Magazine*, 39(6), 50.
- Gallwey, W.T. (2009). *The Inner Game of Stress*. New York: Random House.
- King, B.J. (2008). Pressure is a Privilege. *Lessons I've Learned from Life and the Battle of the Sexes*. New York: Lifetime Media, Inc.
- Mouratoglou, P. (2011). The role of the coach. *Australian Tennis Magazine*, 36(6), 9.
- Terry, P.C. (2010). It's nice to go travelling, BUT... In S. Hanrahan & M. Anderson (Eds.), *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A Comprehensive Guide for Students and Practitioners* (pp. 345-354). New York: Routledge.
- Toleski, D. (2012). Committing to travel. *Australian Tennis Magazine*, 37(7), 58-59.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis  **iCoach**

Les avantages de la pratique de plusieurs sports pour les jeunes joueurs de tennis

E. Paul Roetert, Ronald B. Woods et Neeru A. Jayanthi (É-U)

ITF Coaching and Sport Science Review 2018; 75 (26): 14 - 17

RÉSUMÉ

Au cours des dix dernières années, la spécialisation précoce dans le sport a fait l'objet de nombreux débats. Dans le présent article, nous nous intéresserons à certaines études récentes portant sur le tennis et formulerons des recommandations relatives à la pratique de plusieurs sports en vue de limiter les risques de blessure, de renforcer les habiletés sportives générales et de favoriser l'activité physique tout au long de la vie. Par ailleurs, nous ferons part de nos objectifs pour les jeunes joueurs de tennis de tous les niveaux et fournirons des conseils à l'intention des entraîneurs.

Mots clés : pratique de plusieurs sports, diversification sportive, spécialisation sportive précoce.

Article reçu: 25 Juin 2018

Adresse électronique de l'auteur : eproetert@gmail.com

Article accepté: 10 Juill 2018

INTRODUCTION

Au cours des dernières décennies, nous avons eu la chance de voyager de par le monde dans le cadre des diverses fonctions que nous avons été amenés à exercer dans le milieu du tennis. Nous avons notamment œuvré dans les domaines de l'entraînement, de la formation des entraîneurs, des sciences du sport et de la médecine en plus d'occuper divers postes de nature administrative. À travers ces multiples rôles, nous avons pu envisager et apprécier le sport sous différentes perspectives et bénéficier de ses nombreux bienfaits, c'est pourquoi nous aspirons à communiquer notre passion dans le monde entier. Les entraîneurs ont eux aussi cette possibilité de transmettre leur passion, notamment lorsqu'il s'agit de faire découvrir le tennis à de jeunes enfants et de leur enseigner les compétences qui leur permettront de profiter des joies du sport tout au long de leur vie. Ensemble et, nous l'espérons, avec le concours et l'appui de l'ITF, nous souhaitons atteindre les six objectifs présentés ci-après.

- Donner envie aux enfants de pratiquer un sport, et plus particulièrement le tennis.
- Fidéliser les enfants, de sorte qu'ils jouent au tennis le plus longtemps possible.
- Maximiser le développement de leur talent pour les aider à atteindre le niveau le plus élevé auquel ils aspirent et leur montrer qu'ils ont les capacités nécessaires pour réaliser leurs objectifs.
- Jeter les bases de la pratique d'une activité physique régulière tout au long de la vie en guidant les enfants vers l'adoption d'un mode de vie fondé sur le savoir-faire physique.
- Promouvoir un environnement d'entraînement et de compétition sans risque de blessure.
- Initier les enfants à un large éventail de disciplines sportives et d'activités physiques dès le plus jeune âge.

Les entraîneurs peuvent évidemment jouer un rôle déterminant dans l'atteinte de ces objectifs en créant un environnement pédagogique sain et positif, propice à un développement efficace des habiletés. De leur côté, les formateurs d'entraîneurs et les chercheurs spécialisés dans le tennis doivent appuyer les efforts des entraîneurs en : 1) continuant d'enrichir le corpus de connaissances dans les domaines relevant de la formation des entraîneurs ; 2) proposant des applications pratiques, présentées dans un format convivial et fondées sur des recherches fiables et des pratiques optimales ; 3) constituant des recueils de connaissances adaptés aux différentes catégories d'âge à l'intention des formateurs d'entraîneurs de tous les niveaux (Roetert et Bales, 2014).



Un sujet préoccupe l'ensemble de ces groupes (entraîneurs, formateurs d'entraîneurs et chercheurs/scientifiques spécialisés dans le tennis), notamment depuis ces dix dernières années : le phénomène de « spécialisation dans une discipline sportive » à un jeune âge, souvent à la suite des conseils d'entraîneurs ou de parents qui souhaitent donner toutes les chances aux enfants de devenir des athlètes de haut niveau. Malheureusement, une telle approche peut mettre un terme précoce à une carrière sportive, voire à tout type d'activité physique, en raison de blessures dues au surmenage ou d'un épuisement psychologique.

Gould et d'autres chercheurs (1996, 1997) se sont intéressés à la question de l'épuisement chez les jeunes joueurs de tennis et sont parvenus à la conclusion que ce phénomène apparaissait sous l'effet combiné et réciproque de quatre facteurs : les blessures physiques ou la fatigue ; les problèmes d'ordre logistique et l'investissement en temps exigé ; la pression sociale exercée par la famille et les camarades ; la pression psychologique liée, par exemple, aux résultats sportifs ou au classement. Souvent, beaucoup d'argent, de temps et d'efforts sont investis pour mener de jeunes athlètes vers le succès même s'ils ne disposent ni du talent ni des aptitudes physiques nécessaires pour espérer atteindre les sommets, ce qui laisse peu d'occasions à ces joueurs en herbe de s'initier à d'autres activités physiques qu'ils pourraient pratiquer tout au long de leur vie.

La question de savoir dans quelle mesure les athlètes doivent se spécialiser à un jeune âge constitue l'un des débats les plus animés et les plus intéressants auxquels on assiste actuellement dans le domaine de la pratique sportive des jeunes, et les chercheurs des quatre coins du monde s'affrontent sur le sujet (Horton, 2012). À la lumière d'études récentes, nous estimons cependant que la stratégie de « diversification sportive » présente de nombreux avantages, en particulier (mais pas seulement) dans le cas des catégories d'âge les plus jeunes. De fait, la diversification sportive précoce ne semble pas être un frein à la

réussite sportive dans les disciplines où les athlètes n'atteignent leur niveau optimal de performance qu'une fois arrivés à pleine maturité. Par ailleurs, il existerait une corrélation positive entre, d'une part, la diversification sportive à un jeune âge et, d'autre part, une carrière sportive plus longue, la pratique d'une activité physique tout au long de la vie ainsi qu'un meilleur état de santé et de bien-être général (LaPrade et al., 2016, Coté et al., 2009).

En revanche, certains sports, comme la danse, le plongeon, le patinage artistique et la gymnastique chez les femmes, peuvent nécessiter une spécialisation plus précoce (avant l'âge de 12 ans), car les athlètes atteignent leur pic de performance au milieu ou à la fin de leur adolescence, avant leur pleine maturité. Ainsi, il a été démontré que, dans ces disciplines sportives, une spécialisation dès le plus jeune constituait un important facteur prédictif du succès au plus haut niveau (Coté et al., 2009).

LIMITER LES RISQUES DE BLESSURE

En examinant les études publiées, nous avons constaté que les athlètes pratiquant un sport individuel comme le tennis étaient davantage susceptibles de se spécialiser dans une seule discipline que les athlètes pratiquant un sport d'équipe. De nombreux éléments probants montrent également qu'il existe un risque accru de blessures liées au surmenage chez les jeunes athlètes qui suivent un programme d'entraînement spécialisé axé sur un sport en particulier (LaPrade et al., 2016, Jayanthi et al., 2015, Goodway et Robinson, 2015). Cette situation tient probablement en grande partie au fait que les athlètes spécialisés dans un sport donné ont une charge d'entraînement plus importante (Pasulka, 2017), bien que plusieurs autres études déjà citées aient appliqué un ajustement pour l'âge et la charge d'entraînement. Ainsi, il se pourrait qu'il existe toujours un facteur de risque indépendant pour la spécialisation sportive.

Certaines études ont certes mis en évidence le fait que l'adoption précoce d'un programme d'entraînement spécialisé dans des sports individuels comme le tennis s'accompagnait de risques de blessures liées au surmenage et d'épuisement chez les adolescents, mais la plupart de ces recherches ont jusqu'ici porté essentiellement sur de jeunes athlètes de sexe masculin. Une étude récente réalisée par Jayanthi et Dugas (2017) laisse néanmoins entrevoir des indices pointant vers l'existence de tendances similaires dans le cas d'une spécialisation sportive précoce chez des athlètes de sexe féminin à l'adolescence.

C'est à vous, en qualité d'entraîneur, ainsi qu'aux parents qu'il incombe de garder un œil attentif sur le volume de jeu en tenant des registres précis – quotidiens, hebdomadaires et mensuels – de la durée des entraînements du joueur, de l'intensité des efforts déployés (matches ou séances d'entraînement) et de la fréquence de jeu. De plus, bien qu'il n'existe pas de formule magique permettant d'établir un programme d'entraînement optimal en tennis, vous devez avoir une bonne idée du niveau de motivation intrinsèque du joueur, de son niveau d'énergie et du plaisir qu'il prend à pratiquer son sport.

Pour prendre la mesure de ces différents facteurs, vous devez vous appuyer sur vos observations, sur les commentaires recueillis auprès du joueur ainsi que sur l'évaluation des parents. Prévoyez au moins une heure par mois pour passer en revue ces données avec le joueur et ses parents afin de convenir ensemble d'un programme d'entraînement pour les semaines qui vont suivre.

En outre, vous devez prêter attention aux athlètes dont le nombre d'heures de jeu hebdomadaires est supérieur à leur âge, qui s'entraînent de manière intensive à raison de plus de 16 heures par semaine et qui se consacrent uniquement au tennis, de façon à repérer les signes éventuels d'épuisement, de blessure par surmenage ou de baisse de performance due à un surentraînement (Jayanthi et al., 2011 et 2015). D'après les recherches menées par Jayanthi et al. (2011 et 2015), lorsqu'on établit un programme

d'entraînement hebdomadaire pour un joueur, il faut tenir compte de son âge chronologique plutôt que de se baser sur un nombre donné d'heures d'entraînement. En suivant ce principe général, vous limiterez les blessures par surmenage et les périodes de repos forcé qui en découlent.

Conseil no 1 à l'intention des entraîneurs

Dans le cas de jeunes joueurs, appliquez la règle selon laquelle la durée de l'entraînement est fonction de l'âge et non d'un nombre prédéterminé d'heures. En d'autres termes, le nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire ne doit pas dépasser l'âge du joueur. Par exemple, un joueur de 12 ans ne doit pas s'entraîner plus de 12 heures par semaine.

Conseil no 2 à l'intention des entraîneurs

En plus d'adapter et de modérer la fréquence, le volume et l'intensité de l'entraînement selon l'âge du joueur et la période de la saison, mettez l'accent sur l'acquisition de techniques de frappe et de déplacement solides pour prévenir les risques de blessure. Pour modérer l'intensité de l'entraînement, vous pouvez par exemple limiter le nombre de tournois ou de matchs disputés durant l'année et au cours de chaque mois pour octroyer des « périodes de repos » suffisantes au joueur, de sorte qu'il puisse récupérer sur le plan physique tout autant que sur les plans émotionnel et psychologique. Autre point important : il faut penser à planifier plusieurs semaines sans entraînement tennistique, et ce, à intervalles réguliers tout au long de l'année.

RENFORCER LES HABILITÉS SPORTIVES

On emploie l'expression « habiletés motrices fondamentales » (fundamental motor skills) depuis de nombreuses années, notamment dans le contexte de l'enseignement des habiletés physiques de base visant à donner aux enfants les outils indispensables à leur réussite tout au long de leur vie. Il est suggéré, dans une étude récente, de privilégier la notion plus large d'« habiletés élémentaires du mouvement » (foundational movement skills) pour mieux refléter non seulement le large éventail des habiletés utilisées dans le cadre des diverses activités physiques pratiquées tout au long de la vie, mais aussi les possibles variations d'ordre culturel et géographique ainsi que les synergies entre les facteurs physiques et psychologiques. Hulteen et al. (2018) proposent ce changement pour favoriser l'application des principes du développement moteur au domaine de la santé publique. Parmi les exemples de mouvements cités figurent notamment les mouvements propres à la musculation, à la natation ou encore au cyclisme.

Cette idée rejoint à bien des égards le concept de « savoir-faire physique » dont il a été question dans l'édition de ITF Coaching and Sport Science Review parue au mois d'août 2016 (Roetert et al., 2016). Le « savoir-faire physique » est défini comme suit par l'International Physical Literacy Association : la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie (IPLA, 2016 ; Roetert et al., 2018). Les deux concepts privilégient une approche globale de l'activité physique – tenant compte à la fois des aspects physiques et psychologiques –, qui reconnaît les bienfaits de la pratique de plusieurs sports (diversification sportive) et qui vise à permettre à chacun de profiter des bienfaits pour la santé de l'activité physique pendant toute sa vie.



Les dix principaux bienfaits de la pratique de plusieurs sports

- Amélioration des qualités athlétiques générales
- Renforcement des habiletés élémentaires du mouvement et des compétences transférables
- Réduction du risque d'abandon de la pratique sportive
- Sentiment de plaisir et d'amusement accru
- Élargissement du cercle de relations sociales
- Réduction du risque de blessures dues au surmenage
- Allongement de la carrière sportive et de la pratique sportive
- Développement des compétences nécessaires à la pratique d'une activité physique tout au long de la vie
- Renforcement de la motivation intrinsèque
- Possibilité de s'initier à de nouvelles disciplines sportives

Tableau 1. Les dix principaux bienfaits de la pratique de plusieurs sports

Dans le sport de haut niveau, le modèle qui est actuellement recommandé est un modèle de diversification spécialisée, à tout le moins dans le domaine du football. Ce modèle, tel que le décrivent Sieghartsleitner et al. (2018), favorise une approche qui mise sur un haut degré de spécificité propre au domaine dans le cadre d'une pratique sportive précoce (spécialisation) et qui est enrichie par une diversité propre au sport pratiqué résultant d'un large éventail de conditions de jeu et d'entraînement dans les limites de la discipline sportive considérée (diversification). Nous souhaitons et recommandons que ce type d'étude soit reproduit en abordant le cas particulier des joueurs de tennis. Sachant que les jeunes joueurs ne deviendront pas tous des champions de niveau mondial, il est important que les entraîneurs de tennis tiennent dûment compte de ces concepts. La notion de « diversification sportive » prend tout son sens, car il s'agit de permettre aux athlètes de se concentrer sur leur discipline sportive principale tout en pratiquant d'autres sports et activités en parallèle. Les jeunes athlètes qui sont initiés à la diversification sportive ont plus de chances de continuer à pratiquer des activités physiques en vieillissant (Gallant et al., 2017).

À un moment donné, les athlètes de haut niveau devront choisir le sport dans lequel ils réussissent le mieux et y consacrer toute leur énergie et tous leurs efforts ; pour ce faire, ils devront non seulement s'astreindre à un entraînement volontaire et à une routine de jeu,

mais aussi se mettre davantage en danger en participant à des tournois. Les joueurs pourront continuer à pratiquer d'autres sports et activités physiques dans une optique plus récréative durant leurs journées ou périodes de repos ou encore pour faire une coupure dans leur programme d'entraînement tennistique. Il semble que le meilleur moment pour se spécialiser dans un sport se situe à un âge compris entre 12 et 15 ans, sachant qu'il peut y avoir des écarts d'une personne à une autre selon le degré général de maturité sur les plans physique, émotionnel, psychologique et social. Les filles atteignent généralement leur maturité plus tôt que les garçons, mais c'est vers l'âge de 16 ans que les bons athlètes ont tendance à s'investir pleinement dans le sport de leur choix.

Conseil no 3 à l'intention des entraîneurs

Songez à recommander d'autres activités sportives à vos joueurs pour les aider à développer des qualités athlétiques élémentaires, en particulier celles qui pourraient être transposées dans le contexte du tennis. Vous pouvez par exemple encourager la pratique du football, du basketball, du hockey, du volley ou du baseball/softball ou encore encourager le développement d'habiletés telles que le lancer ou la réception.

Conseil no 4 à l'intention des entraîneurs

Recommandez aux enfants de tester un sport d'équipe, de sorte qu'ils puissent varier leurs expériences. Cette approche développe et renforce les qualités athlétiques, les compétences physiques, le sens du jeu et l'esprit tactique et stratégique.

JOUIR DES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE TOUT AU LONG DE LA VIE

Il ne faut pas sous-estimer les bienfaits de l'activité physique à mesure que les joueurs avancent en âge. Le tennis est un sport fantastique pour celles et ceux qui veulent rester actifs toute leur vie, d'autant plus que des compétitions sont organisées pour un grand nombre de catégories d'âge différentes. En fait, les recherches ont démontré que plus le rapport des jeunes athlètes au sport était positif, plus il y avait de chances qu'ils continuent de pratiquer une activité physique à l'âge adulte (Miller et Siegel, 2017). De plus, ces auteurs ont souligné que les entraîneurs et les parents devaient en priorité faire comprendre aux jeunes que la pratique sportive primait sur les victoires et les défaites. Une expérience positive à un jeune âge peut ouvrir la voie à la poursuite d'une pratique sportive tout au long de la vie. Encore une fois, cette vision s'inscrit dans le droit fil du concept de « savoir-faire physique », qui envisage l'activité physique comme un chemin sur lequel on s'engage toute la vie durant (Roetert et al., 2018), et du concept d'« habiletés élémentaires du mouvement », selon lequel l'apprentissage de diverses formes de mouvement crée des conditions favorables à la pratique d'une activité physique à toutes les étapes de la vie (Hulteen, 2018).

Conseil no 5 à l'intention des entraîneurs

Songez au moins à faire découvrir à vos joueurs d'autres sports et d'autres compétences qui sont faciles à apprendre et qui pourront les préparer à une vie physiquement active : natation, cyclisme, tennis, golf, yoga, arts martiaux et diverses activités de fitness pour le travail de la force, de la souplesse et de l'endurance aérobie.

Conseil no 6 à l'intention des entraîneurs

Laissez vos joueurs profiter des occasions qui leur sont offertes d'élargir leur réseau social, de rencontrer de nouveaux entraîneurs, de nouer de nouvelles amitiés avec des enfants qui pratiquent d'autres activités sportives. Cette ouverture peut contribuer à prévenir l'épuisement socio-émotionnel qui peut apparaître en raison d'un manque de maturité sur les plans de l'image de soi

et de la confiance en soi ou encore en raison de la formation de groupes sociaux et d'amitiés uniquement dans le cercle fermé du tennis.

Conseil no 7 à l'intention des entraîneurs

Prévenez l'épuisement mental qui peut survenir sous l'effet de la routine, du manque de variété dans les exercices réalisés à l'entraînement et d'une stagnation naturelle de l'apprentissage et des résultats, susceptible de se traduire par une perte d'entrain. Accordez à vos joueurs une pause suffisamment longue pour leur permettre de se remettre d'aplomb et de prendre du recul par rapport au sport et à la compétition.

OBSERVATIONS FINALES

La spécialisation sportive est définie comme l'entraînement intensif dans un sport en particulier, à l'exclusion de tous les autres sports (Jayanthi et al., 2013). Des spécialistes de la médecine du sport et des sciences du sport ont mis en évidence le fait que l'on avait assisté à une spécialisation sportive croissante au fil des années, qui pourrait accroître le risque de blessure et d'épuisement chez les jeunes athlètes. Par ailleurs, il arrive que les familles investissent beaucoup de temps et d'argent pour permettre à leurs enfants de suivre ces modes d'entraînement spécialisé (Jayanthi et al., 2018). Ces tendances préoccupantes se manifestent également dans le tennis, et les lecteurs de la présente publication (chercheurs spécialisés dans le tennis, formateurs d'entraîneurs et entraîneurs experts de partout dans le monde) peuvent influencer sur le cours des choses en intervenant auprès des organisations et des joueurs avec lesquels ils entrent en contact aux quatre coins de la planète. Il reste encore beaucoup à faire pour offrir aux jeunes joueurs une expérience optimale dans le tennis. On devra notamment encourager la réalisation d'études sur la spécialisation sportive à un jeune âge et diffuser les résultats de ces recherches. Nous espérons pouvoir vous présenter les conclusions de futurs travaux de recherche dans les années à venir. D'ici là, nous vous invitons à tenir compte des six objectifs que nous avons énoncés ainsi que des conseils que nous avons formulés en ce qui concerne l'entraînement des jeunes joueurs.

RÉFÉRENCES

- Coté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. 2009. ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates About Youth Sport Activities that Lead to Continued Participation and Elite Performance. *International Society of Sports Psychology*. (ISSP).
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T. & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*. 100:363-406.
- Gallant, F., O'Loughlin, J.L., Brunet, J., et al. (2017). Childhood Sports Participation and Adolescent Sport Profile. *Pediatrics*. 140(6):e20171449.
- Goodway, J.D. & Robinson, L.E. (2015). Developmental Trajectories in Early Sport Specialization: A Case for Early Sampling from a Physical Growth and Motor Development Perspective. *Kinesiology Review*. 4, 267 -278. <http://dx.doi.org/10.1123/kr.2015-0028>.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. 1996. Burnout in competitive junior tennis players: Qualitative content analysis and case studies. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. 1997. Burnout in competitive junior tennis players; Individual Differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 11, 257-276.
- Horton, S. (2012). Environmental influences on early development in sport experts. In Baker, J., Cobley, S. S. & Schorer, J. (Eds). *Talent Identification and Development in Sport: International Perspectives*: New York: Routledge.
- Hulteen, R.M., Morgan, P., Barnett, L.M., Stodden, D.F. & Lubans, D.R. (2018). Development of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity Across the Lifespan. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0892-6>.
- International Physical Literacy Association (2016). Definition of Physical Literacy. <https://www.physical-literacy.org.uk/>.
- Jayanthi, N., Dechert, A., Durazo, R., Luke, A. (2011). Training and specialization risks in junior elite tennis players. *Journal of Medicine and Science in Tennis*. 16:14-20.
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B. & Labella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health*. 5:251-257.
- Jayanthi, N.A., LaBella, C.R., Fischer, D., Pasulka, J. & Dugas, L.R. (2015). Sports-specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: a clinical case-control study. *American Journal of Sports Medicine*. 43:794-801.
- Jayanthi, N.A. & Dugas, L.R. (2017). The Risks of Sports Specialization in the Adolescent Female Athlete. *Strength and Conditioning Journal*. 39(2) 20-26.
- Jayanthi, N.A., Holt, D.B., LaBella, C.R. & Dugas, L.R. (2018). Socioeconomic Factors for Sports Specialization and Injury in Youth Athletes. *Sports Health*. (In Press).
- LaPrade, R.F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J.S., Cordasco, F.A., Coté, J., Engebretsen, L., Feeley, B.T., Gould, D., Hainline, B., Hewett, T., Jayanthi, N., Kocher, M.S., Myer, G.D., Nissen, C.W., Philippon, M.J. & Provencher M.T. (2016). AOSSM early sport specialization consensus statement. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 4(4): 2325967116644241.
- Miller, S.M. & Siegel, J.T. (2017). Youth sports and physical activity: The relationship between perceptions of childhood sport experience and adult exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*. 33, 85-92.
- Pasulka, J., Jayanthi, N., McCann, A., Dugas, L.R. & LaBella, C. (2017). Specialization patterns across various youth sports and relationship to injury risk. *The Physician and Sportsmedicine*. <http://dx.doi.org/10.1080/00913847.2017.1313077>
- Roetert, E.P. & Bales, J. (2014). A Global Approach to Advancing the Profession of Coaching. *International Sport Coaching Journal*, 1, 2-4. <http://dx.doi.org/10.1123/iscj.2013-0026>.
- Roetert, E.P., Kovacs, M., Crespo, M. & Miley, D. (2016). The role of tennis in developing physical literacy. *ITF Coaching and Sport Science Review*. 69 (24): 3 – 5.
- Roetert E.P., Ellenbecker, T.S. & Kriellaars, D. (2018). Physical Literacy: why should we embrace this construct? *British Journal of Sports Medicine*. Epub ahead of print: April 13. doi:10.1136/bjsports-2017-098465.
- Sieghartsleitner, R., Zuber, C., Zibung, M. & Conzelmann, A. (2018). "The Early Specialised Bird Catches the Worm!" – A Specialised Sampling Model in the Development of Football Talents. *Frontiers in Psychology*. 9, 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00188.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)

Tennis  **iCoach**

Utilisation de capteurs inertiels pour contrôler les séances d'entraînement tennistique

Cyril Genevois, Christel Amsallem, Cédric Brandli et Isabelle Rogowski (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2018; 75 (26): 18 - 19

RÉSUMÉ

L'innovation technologique fournit aux coaches des outils pratiques leur permettant d'avoir plus d'informations sur l'activité du joueur pendant l'entraînement et la compétition. Cet article présente une étude utilisant des capteurs inertiels intégrés dans un bracelet pour quantifier les différents coups frappés par le joueur pendant une semaine d'entraînement en période pré-compétitive et les comparer aux contraintes de la compétition.

Mots clés : contrôle de l'entraînement, outil connecté, prévention de la blessure

Article reçu: 27 Juin 2018

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

Article accepté: 10 Juill 2018

INTRODUCTION

La relation entre la gestion de la charge d'entraînement et le risque de blessure est devenue un centre d'intérêt pour les scientifiques du sport depuis ces dernières années (Soligard et al., 2016). Plus spécifiquement, en tennis, il a été suggéré que ce n'était pas la charge en elle-même mais une augmentation inappropriée de celle-ci qui provoquerait les blessures (Pluim et Drew, 2016 ; Rogowski et al., 2016). Récemment, il a été démontré que la fréquence des blessures de la partie supérieure du bras et des interventions médicales au cours des matches avait augmenté de plus de 2,4 fois pour les deux sexes à l'Open d'Australie sur une période de 5 ans (Gesheit et al., 2017). Ces types de blessure sont une conséquence directe des charges mécaniques imposées sur le système musculosquelettique (spécialement le service) et il a été suggéré que des mesures de frappes de balle devraient être prises en compte pour analyser l'exposition au risque de blessure du membre supérieur (Reid et al., 2018). De plus, des études ont montré que le nombre de coups joués pendant les matches est différent entre les joueurs de tennis jeunes et adultes, suggérant que les coaches devraient en tenir compte lors de l'élaboration d'une séance d'entraînement pour correspondre aux exigences de la compétition (Myers et al., 2016; Kovalchik et al., 2017; Perri et al., 2018). Pour quantifier le nombre de coups joués, les coaches peuvent utiliser des capteurs inertiels qui sont non invasifs, portables et capables de différencier les types de coups (Whiteside et al., 2017).

L'objectif de cette étude était de quantifier le nombre de coups et les intensités (nombre de coups/minute) réalisés par de jeunes joueurs de tennis lors de leurs séances d'entraînement tennistique pendant une semaine en utilisant des capteurs inertiels. Cette semaine d'entraînement était placée en période pré-compétitive, dont l'objectif est de préparer spécifiquement les joueurs aux tournois à venir. Les analyses de données ont été ensuite utilisées pour fournir aux coaches des informations concernant l'écart éventuel entre le contenu des séances tennistiques et les exigences de la compétition.

MÉTHODE

Les données de cinq jours d'entraînement tennistique de 14 jeunes joueurs (âge : 15.4 ± 2.0 ans, compris entre 13 et 19 ans, taille: 172.8 ± 9.9 cm, poids: 60.0 ± 10.2 kg, années de pratique: 9.7 ± 3.1 ans, entraînement hebdomadaire: 12.0 ± 1.3 heures, Classement ITN = 3) ont été relevées en utilisant un capteur inertiels intégré dans un bracelet porté au poignet dominant (Babolat Pop) (Figure 1). L'activité du joueur a été enregistrée pendant la séance d'entraînement et l'information a été transmise directement à un appareil portable pour être analysée coup par coup.



Figure 1. Bracelet Babolat Pop.

Le nombre total de coups et le nombre de coups par minute ont été calculés pour le groupe entier. L'analyse descriptive comprenait les moyennes et écart-types des services, coups droits et revers pour les cinq jours. Des corrélations entre l'âge et le nombre de coups ont aussi été calculées. Finalement, les résultats des différents types de coups dans une même journée ont été comparés en utilisant le test t de Student pour échantillons appariés avec un seuil de significativité $p \leq 0.05$. Toutes les analyses statistiques ont été réalisées en utilisant le logiciel SPSS 11.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL, USA).

RESULTATS

La figure 2 montre la distribution des moyennes des coups droits, revers et services joués pendant chacune des cinq journées d'entraînement pour le groupe entier. En moyenne, la durée quotidienne d'entraînement tennistique était de 87.0 ± 32.3 minutes au cours de laquelle les joueurs frappaient 291.1 ± 150.5 coups droits, 198.1 ± 100.6 revers, et 53.5 ± 33.7 services. La moyenne hebdomadaire du nombre de coups droits était significativement plus élevée que celle des revers ($p < 0.05$). Les moyennes hebdomadaires du nombre de coups droit et de revers étaient toutes les deux significativement plus élevées que celle des services ($p < 0.05$). Aucune corrélation n'a été trouvée entre l'âge et le nombre de coups joués au cours des 5 séances d'entraînement.

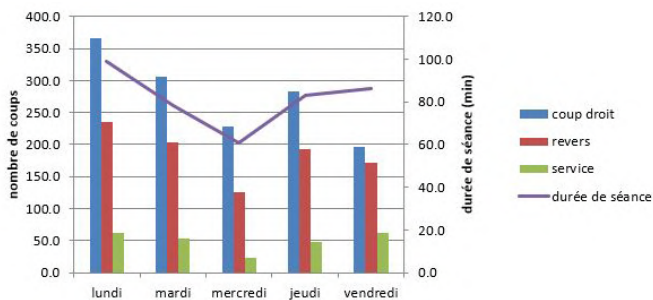


Figure 2. Distribution relative des moyennes des coups sur la semaine d'entraînement.

DISCUSSION

Le résultat principal était qu'il y avait une grande disparité entre les nombres moyens de services, coups droits et revers joués au cours de chaque journée. Le ratio moyen coups droit/revers dans notre étude est de 1.58 ± 0.64 , ce qui est plus élevé que la valeur de 1.24 ± 0.37 observée pour des joueurs professionnels en compétition (Reid et al, 2016). Si une surutilisation du coup droit semble être une caractéristique du jeu moderne, elle ne devrait pas se faire au détriment de l'amélioration du revers. En effet, une étude a révélé que les coups droits étaient associés avec un plus grand nombre de points gagnés, tandis que plus de points étaient perdus avec le revers comme dernier coup (Cam et al., 2013). Il pourrait être avancé que ces résultats ne sont pas surprenants si un coup est joué (ou entraîné) plus que l'autre. Par ailleurs, la charge externe d'entraînement moyenne ne semble pas correspondre aux exigences de la compétition alors que cela devrait être l'objectif de cette période pré-compétitive. Les intensités (coups/minute) des coups de fond de court allaient de 4.3 ± 0.6 jusqu'à 6.8 ± 1.6 et restaient inférieures à celles observées par Murphy et al. (2016) lors de séances d'entraînement (7.0 ± 1.0), de matches d'entraînement (10.0 ± 5.1) et de tournois (14 ± 3.6). Cette différence pourrait être due à de plus longs temps de repos et/ou une attention plus particulière sur des aspects technicotactiques.

Concernant le nombre moyen de services, il était inférieur aux 120 services proposés par Myers et al. (2016). Nos résultats étaient similaires à ceux de Perry et al. (2018) qui ont observé un nombre de services à l'entraînement significativement inférieur à celui réalisé en tournoi chez des joueurs de 15 ans (38.6 ± 24.2 vs 82.0 ± 24.8). En raison d'un programme de matches souvent condensé dans les tournois, les joueurs peuvent être amenés à jouer plusieurs matches en peu de jours avec un nombre total de services pouvant excéder celui de leur semaine d'entraînement. Cette différence entre le volume de services en tournois et à l'entraînement suggère que les coaches devraient mieux programmer les charges concernant le service (volume et intensité) pour les faire correspondre aux besoins de la compétition et garantir une réduction du risque de blessure liée à une sollicitation inadéquate. Différentes recommandations pourraient être mises en œuvre lors des séances d'entraînement pour à la fois améliorer la performance du service et diminuer le risque de blessure par sursollicitation du membre supérieur dominant. Premièrement, le volume et l'intensité des services devraient être variables d'une séance à l'autre pour permettre une régénération des tissus et la répétition des services devrait être réalisée par intervalles en simulant la réalité de la compétition (Myers et al, 2016). Deuxièmement, d'autres modalités d'entraînement, comme l'imagerie mentale (Guillot et al, 2012) ou la préparation physique (Fernandez-Fernandez et al, 2013), ont démontré leur efficacité pour améliorer la performance du service chez des jeunes joueurs et pourraient être combinées avec une diminution du volume total de services. Finalement, il est aussi important de limiter les déséquilibres en force et en souplesse entre les rotateurs internes et externes de l'épaule en suivant un programme régulier de prévention de la blessure.

CONCLUSION

Le capteur inertiel est un outil pratique permettant aux coaches d'analyser des informations utiles sur le nombre et le rythme des coups joués. Il peut les aider à mieux programmer les séances en fonction des objectifs des différentes périodes d'entraînement. De futures études longitudinales sont nécessaires pour établir des références concernant le nombre optimal de coups permettant d'améliorer la performance sans augmenter le risque de blessure.

RÉFÉRENCES

- Cam, I., Turhan, B. & Onag, Z. (2013). The analysis of the last shots of the top-level tennis players in open tennis tournaments. *Turkish Journal of Sport and Exercise* 15(1), 54-57.
- Gescheit, D.T., Cormack, S.J., Duffield, R., et al. (2017). Injury epidemiology of tennis players at the 2011-2016 Australian Open Grand Slam. *Br J Sports Med*, 51(17), 1289-1294.
- Guillot, A., Genevois, C., Desliens, S., Saieb, S., & Rogowski, I. (2012). Motor imagery and 'placebo-racket effects' in tennis serve performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 533-540.
- Murphy, A.P., Duffield, R., Kellett, A., & Reid, M. (2016). A comparison of the perceptual and technical demands of tennis training, simulated match play, and competitive tournaments. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(1), 40-47.
- Myers, N.L., Sciascia, A.D., Kibler, W.B., & Uhl, T.L. (2016). Volume-based Interval Training Program for Elite Tennis Players. *Sports Health*, 8(6), 536-540.
- Perri, T., Ian Norton, K.I., Bellenger, C.R., & Murphy, A.P. (2018) Training loads in typical junior-elite tennis training and competition: implications for transition periods in a high-performance pathway, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(2), 327-338.
- Pluim, B.M., & Drew M.K. (2016). It's not the destination, it's the 'road to load' that matters: a tennis injury prevention perspective *Br J Sports Med*, 50(11), 641-642.
- Reid, M., Cormack, S.J., Duffield, R., et al. (2018). Improving the reporting of tennis injuries: the use of time or workload data as the denominator. *Br J Sports Med*, 0:1-2.
- Reid, M., Morgan, S., & Whiteside, D. (2016). Matchplay characteristics of Grand Slam tennis: implications for training and conditioning. *Journal of Sports Sciences*, 34(19), 1-8.
- Rogowski, I., Creveaux, T., Genevois, C., Klouche, S., Rahme, M., Hardy, P. (2016). Upper limb joint muscle/tendon injury and anthropometric adaptations in French competitive tennis players. *Eur J Sport Sci*, 16(4), 483-9.
- Soligard, T., Schweltnus, M., Alonso, J.M. et al. (2016). How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *Br J Sports Med*, 50(17), 1030-1041.
- Whiteside, D., Cant, O., Connolly, M., & Reid, M. (2017). Monitoring Hitting Load in tennis using inertial sensors and machine learning. *Int J Sports Physiol Perform*, 12(9), 1212-1217.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis*i*Coach

Conséquences juridiques des accidents survenant lors des leçons de tennis

Alejandro Valiño (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2018; 75 (26): 20 - 22

RÉSUMÉ

Le regroupement de joueurs sur un terrain de tennis lors de cours collectifs constitue un facteur susceptible d'occasionner des dommages à la personne. L'objectif de cet article est de déterminer quelle partie est responsable et selon quelles circonstances. Étant donné que notre lectorat se compose de personnes de nationalités diverses, et sans qu'il soit fait référence précisément à des règles de droit concrètes, nous tenterons d'établir les principes de base en la matière, lesquels principes, applicables à n'importe quel territoire, se retrouvent dans le Projet de cadre commun de référence pour le droit privé européen (DCFR)¹ ou dans les Principes de droit européen de la responsabilité civile².

Mots clés : accidents, responsabilité, cours de tennis, dommages.

Article reçu: 4 Mai 2018

Adresse électronique de l'auteur : alejandro.valino@uv.es

Article accepté: 15 Juin 2018

ORGANISATION, DIRECTION ET MISE EN ŒUVRE DE PROGRAMMES D'ENSEIGNEMENT DU TENNIS

Ces trois fonctions, auxquelles on peut ajouter l'évaluation des résultats, représentent l'essence même de tout programme d'enseignement du tennis³. Elles peuvent être la responsabilité d'une ou de plusieurs personnes. Dans le premier cas de figure, un entraîneur autonome met sur pied une école de tennis dans des installations, organise des groupes, donne des leçons, se fait payer par ses élèves et verse un paiement au propriétaire des installations pour l'utilisation des courts. Dans le second cas de figure, une institution sportive, ou un prestataire externe de services sportifs, met en place une école de tennis, nomme un directeur et recrute des professionnels chargés de donner les cours.

Dans ces deux cas, qui peut être tenu responsable si des dommages se produisent à la suite d'un accident ? Afin de pouvoir apporter une réponse à cette question, nous devons au préalable examiner la nature juridique des rapports qui découlent des leçons de tennis.

NATURE JURIDIQUE DES RAPPORTS QUI DÉCOULENT DES LEÇONS DE TENNIS

L'enseignement du tennis, en tant qu'activité rémunérée, est encadré par des contrats de service. Le Projet de cadre commun de référence (DCFR) définit ce type de contrat comme un contrat dans le cadre duquel le fournisseur de services rend un service au client, moyennant honoraires⁴. L'entité qui fournit le service est, selon le cas, un club, une société externe ou un entraîneur, tandis que les clients sont les joueurs ou leurs proches. L'obligation du prestataire n'est pas de parvenir à un résultat puisque, dans le contexte d'une activité de nature aléatoire, personne n'est tenu à un objectif sportif précis, tel que remporter Wimbledon ou atteindre la première place au classement ATP. Son obligation est plutôt liée aux moyens, c'est-à-dire à la manière de procéder pour



fournir un service de qualité en se conformant aux méthodes et techniques d'enseignement reconnues dans le but de garantir la satisfaction des clients, de mettre en place un processus d'apprentissage avec succès ou d'améliorer le niveau des élèves en tenant compte de leur âge, de leurs compétences techniques et de leurs préoccupations.

DIFFÉRENCE ENTRE RESPONSABILITÉ CONTRACTUELLE ET RESPONSABILITÉ EXTRA CONTRACTUELLE

L'entraîneur doit agir avec toute la diligence nécessaire de sorte à être à la hauteur des attentes de l'élève et à réduire le risque d'accidents lors des cours. C'est à ce niveau que se situe la différence entre responsabilité contractuelle et responsabilité extracontractuelle.

La responsabilité contractuelle de l'entraîneur est engagée en cas de non-conformité ou de conformité insuffisante ou tardive lors de la prestation du service : l'absence, le manque de ponctualité, la paresse ou l'incompétence manifeste à l'occasion de l'enseignement donné pendant les cours sont autant de comportements qui constituent un manquement à cet égard⁵.

La responsabilité extracontractuelle, quant à elle, entre en jeu lorsque des dommages survenant pendant un cours sont causés

¹Draft Common Frame of Reference, Principles, Definitions and Model Rules of European Private Law, disponible à l'adresse <https://www.degruyter.com/view/product/41776> (en anglais uniquement).

²Principes de droit européen de la responsabilité civile, European Group on Tort Law, disponible à l'adresse <http://civil.udg.edu/php/biblioteca/items/288/PETLFrench.pdf>.

³Sur le sujet, voir : Valiño Arcos, A. (2017). Gerentes y directores de organizaciones deportivas dedicadas al tenis. Dans : E-Coach – Revista Electrónica del Técnico de Tenis, 29 (9), p. 40-57.

⁴ Art. IV.C.-1:101 du DCFR.

⁵Art. IV.C.-2:105(1) du DCFR : « Le prestataire de services doit fournir le service en faisant preuve de la diligence et des compétences qui peuvent être attendues raisonnablement de la part d'un tel prestataire compte tenu des circonstances » (traduction libre). Pour en savoir plus sur les qualités d'un entraîneur idéal, voir : Crespo Celda, M. (1994). Cómo ser un buen entrenador de tenis. Dans : ITF RCC Montevideo, disponible à l'adresse <http://www.miguelcrespo.net/articulos/Crespo.%20Como%20ser%20un%20buen%20entrenador%20de%20tenis.%20Uruguay,%201994.pdf>.

par un facteur extérieur, indépendant du service rendu, tel que le mauvais état du court.

Ces deux types de responsabilité sont applicables par différents moyens légaux, même si la frontière entre l'un et l'autre n'est pas toujours clairement établie ; il n'est donc pas surprenant qu'ils se recoupent bien que les délais de prescription soient différents pour les deux dans la plupart des systèmes judiciaires⁶.

DOMMAGES-INTÉRÊTS COMPENSATOIRES OU NON COMPENSATOIRES

Il est important de souligner que tous les dommages ne font pas intervenir la question de la responsabilité. En effet, la pratique sportive comporte certains risques, dont les conséquences doivent être assumées par l'athlète, telles que les blessures mineures causées par une chute ou un choc accidentel avec un autre athlète. Tout dépend de la personne victime de l'accident et du degré de connaissance de l'état du court ou des conditions de pratique du sport.

Mauvais état du court

En Espagne, les tribunaux ont rejeté des demandes d'indemnisation à la suite de chutes accidentelles qui n'étaient probablement pas causées par l'état du court, par exemple des chutes sur des terrains en terre battue dues à une très légère élévation des lignes par rapport à la surface, entraînant des blessures mineures⁷. En revanche, si les faits prouvent clairement qu'un dommage extraordinaire, comme une blessure grave ou le décès, est causé par un manque d'entretien du court, la responsabilité extracontractuelle de l'organisateur des leçons ou du propriétaire des installations pourrait être engagée. À titre d'exemple, si le mauvais état de la surface entraîne la chute d'un joueur qui se frappe la tête contre le sol et décède des suites de cette chute, le droit à dédommagement sera examiné dans la mesure où il est prouvé qu'un dommage a été causé en raison d'un manque d'entretien du court et qu'un lien peut être établi entre ce mauvais entretien et le dommage extraordinaire en résultant, lequel est imputable au propriétaire des installations sur lesquelles les cours ont eu lieu⁸.

Caractère impraticable du court en raison des conditions météorologiques

Lorsque le risque est lié au caractère impraticable du court, en raison de fortes pluies, la pertinence de l'action en dommages et intérêts dépendra de la personne qui a subi l'accident. En effet, si on peut s'attendre à ce que des entraîneurs et athlètes expérimentés aient une certaine connaissance de l'état du court, il n'en va pas de même avec des joueurs débutants. Ainsi, en cas de blessure consécutive à une chute accidentelle, dans le cas d'entraîneurs et d'athlètes expérimentés, on partira du principe

⁶Selon le code civil espagnol, une action en responsabilité contractuelle ne peut plus être intentée au bout de cinq ans, tandis que le délai de prescription d'une action en responsabilité extracontractuelle est d'un an.

⁷Pour les détails d'une affaire similaire, voir le jugement rendu par l'Audiencia Provincial de Málaga (Section 4^o), n^o 896/2004, le 9 décembre.

⁸La condamnation par l'Audiencia Provincial de Valencia (Section 6^o), n^o 469/2012, le 23 juillet, a été prononcée dans une affaire concernant une chute mortelle sur un court de padel : le club sportif a été condamné pour le décès accidentel d'un athlète en raison du mauvais état de la surface du court qui a produit la chute ayant entraîné la mort de cette personne.

que la personne blessée assume le risque, alors que, dans le cas de joueurs débutants, l'action en dommages et intérêts à l'encontre de l'organisateur des cours ou du propriétaire des installations qui a inutilement mis les athlètes en danger pourra être considérée comme recevable.

Risque inhérent aux conditions météorologiques extrêmes

L'été, dans les régions où les températures sont supérieures à 30 degrés, le risque⁹ d'accident augmente considérablement. Un entraîneur prudent devra donc planifier les cours à certaines heures de la journée de sorte à éviter les dommages à la personne. Le même principe vaut pour les organisateurs de tournois qui devront veiller à éviter de programmer des matches pendant les heures où la chaleur et l'humidité atteignent leur niveau maximum¹⁰.

Risque lié à l'imprudence de l'entraîneur au moment du service rendu

L'utilisation d'un matériel inadapté ou la présence d'un trop grand nombre d'élèves sur le court peuvent constituer une source de dommages imputables à l'entraîneur. L'utilisation de balles qui ne conviennent pas au niveau de jeu des joueurs rend le contrôle des frappes plus difficile et accroît le niveau de risque. Le même risque existe lorsque des collisions accidentelles se produisent entre joueurs, par exemple lorsqu'ils attendent leur tour de jouer ou qu'ils ramassent les balles. Les accidents de ce type peuvent engager la responsabilité de l'organisateur des cours, sauf si ce dernier a pris toutes les mesures nécessaires afin de les éviter. C'est ce qui est arrivé à un club de Murcie, en Espagne. Un enfant a dû subir plusieurs interventions chirurgicales sur un œil après avoir été frappé par la raquette d'un camarade de jeu. Le club de tennis a été reconnu responsable de cet accident : lorsque cet événement malheureux s'est produit, le cours était donné par un enseignant sous contrat avec l'institution tandis que les enfants ramassaient les balles au moyen de leur raquette comme s'il s'agissait d'un plateau. Le critère retenu pour la condamnation a été la négligence dont le club avait fait preuve en raison du manque de surveillance ou de contrôle des enfants¹¹.

BUDGET POUR LES DOMMAGES

La prise de responsabilité des dommages causés pendant les cours dépend de la diligence dont fait preuve l'organisateur. Maintenir les courts en bon état, utiliser des balles de différentes couleurs

⁹Voir la décision de l'Audiencia Provincial de Cádiz, rendue le 4 janvier 1999 et citée par Casado Andrés, B. (2017) dans l'article *El tenis: ¿un deporte de riesgo?*, paru dans *Diario La Ley*, n^o 9023, Sección Tribuna, 5(13), concernant la blessure dont a été victime un entraîneur de tennis.

¹⁰L'article 8.5.h) du Règlement de la justice sportive de la Fédération de tennis de la communauté de Valence établit que le « fait de programmer des rencontres entre 14 h et 17 h lorsque les températures seront supérieures à 35 degrés selon les prévisions établies par l'agence de météorologie nationale et que les compétiteurs sont mineurs » constitue une infraction grave de la part des officiels. D'autre part, « ces rencontres ne pourront en aucun cas être programmées après 21 h ; de même, aucun match programmé à l'avance ne pourra débiter après 22 h en raison d'un retard. Ces matches devront être reportés au lendemain et ne pourront débiter avant 10 h. »

¹¹ Condamnation prononcée par l'Audiencia Provincial de Murcia (Section 4^o), n^o 458/2013, le 18 juillet.

¹²L'article 6:102 (responsabilité du fait des préposés) des Principes de droit européen de la responsabilité civile dispose que « toute personne est responsable du dommage causé par ses préposés agissant dans l'étendue de leurs fonctions, dès lors que ces derniers ont violé le standard de conduite requis ».



IMPORTANCE D'UNE ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE

Bien qu'il s'agisse déjà d'une obligation réglementée dans de nombreux systèmes judiciaires¹⁵, il est important de rappeler que les entraîneurs de tennis, fortement exposés aux risques inhérents aux cours collectifs, doivent souscrire une police d'assurance responsabilité civile. Ainsi, moyennant paiement d'une prime d'assurance, c'est la compagnie d'assurance qui devra verser l'indemnité en cas de dommages accidentels survenus lors de cours de tennis.

CONCLUSION

Enseigner le tennis à un grand nombre de joueurs dans un espace restreint comporte des risques supplémentaires qui obligent l'entraîneur à faire preuve de circonspection en ce qui a trait au nombre d'élèves présents à un même cours, au matériel utilisé lorsque les compétences des élèves sont limitées, ainsi qu'aux heures de la journée pendant lesquelles les cours sont prévus en cas de conditions météorologiques extrêmes. Bien que les dommages soient rares lors des leçons de tennis, il est conseillé aux clubs et aux entraîneurs de souscrire une police d'assurance responsabilité civile afin que les risques d'un déséquilibre financier soient réduits autant que possible au cas où des actions en dommages et intérêts seraient intentées à leur encontre à la suite de dommages lors de cours de tennis qu'ils auraient organisés. al máximo la posibilidad de sufrir un notable quebranto económico si son objeto de reclamaciones judiciales por la producción de daños durante las clases de tenis que organizan.

RÉFÉRENCES

- Casado Andrés, B. (2017). El tenis: ¿un deporte de riesgo? En: Diario La Ley, n° 9023, Sección Tribuna, 1-13.
- Crespo Celda, M. (1994). Cómo ser un buen entrenador de tenis. En: Workshop Regional de la ITF para Entrenadores. Montevideo, accessible en <http://www.miguelcrespo.net/articulos/Crespo.%20Como%20oser%20oun%20buen%20entrenador%20de%20tenis.%20Uruguay,%201994.pdf>.
- Valiño Arcos, A. (2017). Gerentes y directores de organizaciones deportivas dedicadas al tenis. En: E-Coach - Electronic magazine of the Tennis Coach, 29 (9), 40-57.
- Verdera Server, R. (2003). Una aproximación a los riesgos del deporte. En: InDret. Revista para el análisis del Derecho, 1, 1-19, accessible en http://www.indret.com/pdf/116_es.pdf.

selon le niveau de jeu des élèves, éviter de donner des cours à des groupes trop importants : autant de mesures qui peuvent prévenir les risques ou, du moins, les limiter. Des mesures de même nature doivent être prises par l'organisateur des cours concernant la sélection et la surveillance des entraîneurs afin de s'assurer que la méthode d'enseignement et les exercices utilisés ne représentent aucun risque pour la sécurité et la santé des élèves¹².

S'il est tenu compte de toutes ces mesures et que, en dépit de ces précautions, des dommages surviennent, à moins que ces dommages ne soient extraordinaires, la responsabilité devra être assumée par l'athlète lui-même. En effet, même si la pratique sportive est bénéfique pour la santé physique et mentale de l'athlète, elle ne sera jamais exempte de certains risques¹³.

Dans les sports de raquette, du fait de la position des joueurs sur le terrain, il est rare que des chocs se produisent. Cependant, le risque augmente dans les matches de double, notamment dans les cours collectifs, en raison de la concentration de joueurs dans un petit espace. Dans le premier cas, la théorie du risque est pleinement applicable. Dans le second, le caractère rémunéré du service rendu lors des cours donne lieu à la présomption de culpabilité de l'organisateur, ce qui peut même avoir contribué à l'intensification du risque, par exemple lorsque l'organisateur accepte un nombre d'élèves plus élevé que ce qui est raisonnable ou que l'utilisation de balles usagées augmente considérablement le niveau de risque¹⁴.

¹²L'article 6:102 (responsabilité du fait des préposés) des Principes de droit européen de la responsabilité civile dispose que « toute personne est responsable du dommage causé par ses préposés agissant dans l'étendue de leurs fonctions, dès lors que ces derniers ont violé le standard de conduite requis ».

¹³La théorie de la prise en charge du risque a été formulée pour la première fois en Espagne lors du jugement rendu par le Tribunal suprême le 22 octobre 1992 à la suite d'un accident lors d'un match au cours duquel un joueur a perdu un œil après qu'une balle frappée par un camarade de jeu l'eût atteint accidentellement. Dans sa décision, le Tribunal suprême n'a pas reconnu la personne qui a frappé la balle comme responsable de l'accident, considérant que cet événement faisait partie du déroulement normal de la pratique du sport.

¹⁴Sur la question du risque dans le sport, voir : Verdera Server, R. (2003). Una aproximación a los riesgos del deporte. Dans : InDret. Revista para el análisis del Derecho, 1, p. 1-19, disponible à l'adresse http://www.indret.com/pdf/116_es.pdf. Voir aussi : El tenis: ¿un deporte de riesgo? Dans : Diario La Ley, n° 9023, Sección Tribuna, 3(13).

¹⁵En Espagne, cette obligation figure dans quasiment tous les règlements sportifs autonomes et son non-respect est considéré comme une infraction administrative punissable de fortes amendes économiques.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis  iCoach

Conseils pratiques pour prendre en charge les joueurs présentant un défaut d'alignement

Carl Petersen (CAN) et Nina Nittinger (ALE)

ITF Coaching and Sport Science Review 2018; 75 (26): 23 - 28

RÉSUMÉ

Dans le tennis, du fait qu'une main est utilisée plus que l'autre et en raison de la prédominance de certains coups comme le droit et le service, elle se prête à des désalignements qui peuvent générer des tensions, des faiblesses, des pertes de puissance et même des blessures. Cet article présente et discute du syndrome d'alignement incorrect et fournit des exercices pour son évaluation et son traitement.

Mots clés : Mauvais alignement, blessures, physiothérapie, prévention

Adresse électronique de l'auteur : carl@citysportsphysio.com

Article reçu: 2 Juin 2018

Article accepté: 6 Juill 2018

INTRODUCTION

Les sports nécessitant des mouvements de balancier, comme le tennis, sont asymétriques de nature et peuvent soumettre les systèmes musculaire et fascial du corps à un couple de forces, entraînant ainsi un déséquilibre sur le plan de la longueur et de la force des muscles et des tendons. Compte tenu que 75 % des frappes dans le tennis moderne seraient des gestes de coup droit ou de service, la ceinture pelvienne peut subir une déformation ou un défaut d'alignement à moins que des mesures correctives ne soient prises. Le syndrome de défaut d'alignement (malalignment syndrome) demeure un domaine inexploré en médecine puisqu'il n'est pas reconnu comme étant la cause principale de la douleur, ou un facteur parmi d'autres, chez plus de 50 % des personnes souffrant de douleurs au dos ou aux membres (Schamberger, 2002, 2013).

Rares sont les joueurs de tennis de haut niveau qui disputent des compétitions pendant toute une saison sans connaître de blessures quelles qu'elles soient. Dans un corps en bonne santé, le bassin est capable de supporter des forces répétées de gravitation, de rotation et de décélération en diagonale tout au long de la chaîne cinétique. Mais si le bassin subit une déformation pendant une

certaine durée, la capacité d'adaptation du corps sera nettement amoindrie. Il peut en résulter des asymétries au niveau de la tension musculaire, de la force, de la mise en charge, ainsi que des amplitudes articulaires, entraînant une baisse des performances, des dysfonctions, des douleurs, voire des blessures.

La durée moyenne d'un match chez les hommes serait de $146 \pm 58,2$ minutes, tandis que les matches féminins seraient plus courts avec une durée moyenne de $89 \pm 24,6$ minutes (Morante et Brotherhood, 2005). La durée moyenne d'un point s'établirait quant à elle à $6,9 \pm 3,1$ secondes pour l'ensemble des joueurs des deux sexes (Morante et Brotherhood, 2005 ; O'Donoghue et Ingram, 2001 ; Smekal et al., 2001). Il est courant que les joueurs effectuent plus de 500 changements de direction au cours d'un match ou d'une séance d'entraînement (Roetart et Kovacs, 2011), plus de 70 % des déplacements étant des déplacements latéraux, moins de 20 % des déplacements linéaires vers l'avant et moins de 8 % des déplacements linéaires vers l'arrière (Weber et al., 2007). Les personnes responsables de la conception de programmes d'entraînement pour les joueurs de tennis doivent garder à l'esprit ces données sur les durées, les changements de direction et les caractéristiques des déplacements, et tenir compte de tout autre besoin spécifique, lorsqu'elles établissent des programmes axés sur les différents volets de l'entraînement physique (Petersen et Nittinger, 2013).

QUELS SONT LES SIGNES D'UN DÉFAUT D'ALIGNEMENT ?

Est-ce que le corps du joueur donne l'impression d'être courbé ou tordu ? Le joueur a-t-il la sensation qu'un pied frotte davantage le sol que l'autre ? Si des signes ou sensations de ce type sont accompagnés de douleurs ou de raideurs dans le bas du dos, au niveau de l'aine ou dans la région fessière et le long de la chaîne cinétique, cela pourrait être dû au syndrome du défaut d'alignement. Bien qu'une biomécanique anormale puisse se manifester de nombreuses façons, l'une des plus courantes, à savoir le défaut d'alignement du bassin, de la colonne vertébrale et des extrémités, passe souvent inaperçue.

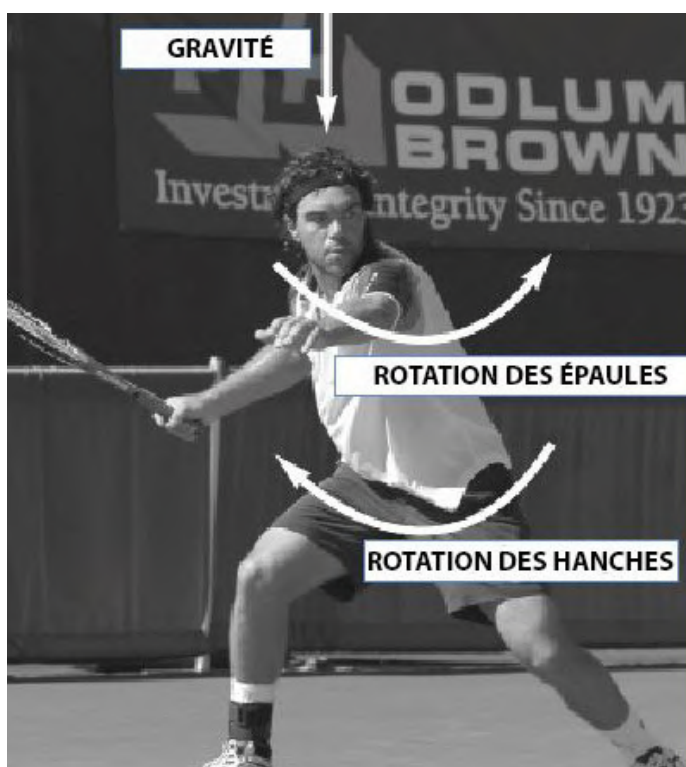


Figure 1. la rotation de la gravité - Le joueur Paul Baccanello. Photo publiée avec l'aimable autorisation de Jon Benjamin Photography.

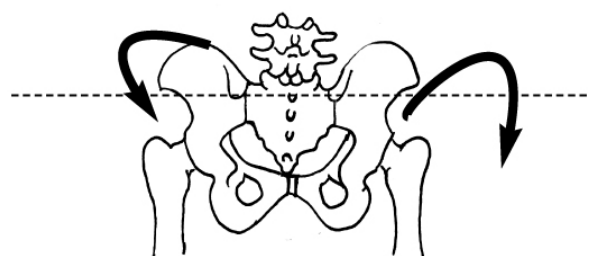


Figure 2. Diagramme du bassin.

Les caractéristiques cliniques du syndrome de défaut d'alignement sont les suivantes :

- Déformation de la ceinture pelvienne.
- Changements associés de l'alignement du squelette axial et du squelette appendiculaire de sorte qu'il semble y avoir une réorientation du corps, de la tête aux pieds.
- Changements compensatoires au niveau des tissus mous.
- Occasionnellement, observation également d'une atteinte viscérale affectant les systèmes génito-urinaire, gastro-intestinal et reproducteur.

Tableau 1. Les caractéristiques cliniques du syndrome de défaut d'alignement sont les suivantes (d'après Schamberger, 2002 et 2013)

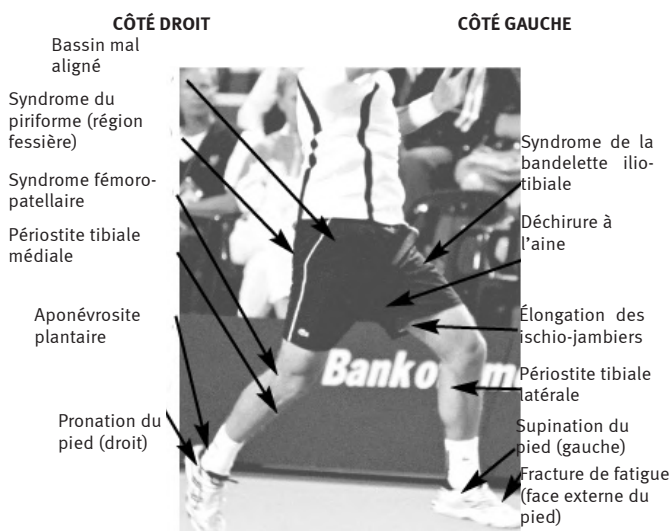


Figure 3. Blessures courantes associées au syndrome du défaut d'alignement.

FACTEURS DE RISQUE COURANTS DU SYNDROME DE DÉFAUT D'ALIGNEMENT (ADAPTÉ DE PETERSEN ET SCHAMBERGER, 2013)

- Pratique de sports asymétriques nécessitant l'exécution de fentes ou de rotations comme le tennis ou d'autres sports caractérisés par des mouvements de balancier tels que le golf, le baseball, le hockey ou le cricket.
- Réception répétée sur une jambe en premier après un saut.
- Entraînement sur une surface incurvée (par exemple une surface en pente comme le bord d'une route).
- Mauvaise stabilité du tronc.
- Manque de contrôle, de force et d'endurance musculaires.
- Mauvaise flexibilité de la hanche, en particulier des fléchisseurs de la hanche.
- Conduite d'un véhicule sur de longues distances (mouvement effectué pour atteindre la pédale d'accélérateur).

Le « syndrome de défaut d'alignement » complet s'observe généralement en association avec deux manifestations de défaut d'alignement du bassin, à savoir un « trouble de rotation » et une « subluxation iliaque en haut » (upslip). Le trouble de rotation est de loin la manifestation plus fréquente, puisqu'il survient isolément chez 80 à 85 % des personnes atteintes d'un défaut d'alignement du bassin ; la subluxation iliaque en haut est observée isolément dans 5 à 10 % des cas, tandis que la combinaison des deux survient également dans 5 à 10 % des cas (Schamberger, 2002, 2013). Il existe des contrôles simples que joueurs et entraîneurs peuvent effectuer pour déterminer s'il y a présence d'un trouble de rotation. Il s'agit d'outils efficaces visant à détecter les raisons du problème, mais ils ne sont pas conçus pour être considérés

isolément et doivent être pris en charge par un physiothérapeute qualifié.

Test fonctionnel rapide – Série de squats ¼ sur une jambe (d'après Petersen, 2006)

Finalité : Déceler la présence d'un trouble de l'équilibre et de la stabilité dynamique dans la région du bas du tronc et des jambes.

- Le sujet est en position debout sur une jambe sur une surface plane ou une marche, le talon bien à plat.
- Lever la jambe opposée de manière à ce que le genou fasse un angle de 90 degrés et maintenir le pied en flexion dorsale.
- Lever les bras vers l'avant et à l'horizontale et joindre les mains.
- Regarder droit devant soi en gardant les épaules droites, puis effectuer une série de trois squats sur une jambe (flexion des genoux à 30-40 degrés) ; répéter ensuite le mouvement sur l'autre jambe.



Figure 4. Série de squats ¼ sur une jambe.

Critères de réussite :

Le joueur est capable de réaliser le mouvement sans douleur, sans trajectoires et mouvements anormaux, sans raideur ou tension inhabituelle.

- Aucun abaissement du bassin du côté opposé à la jambe d'appui.
- Capacité à maintenir la ligne des genoux au-dessus de la pointe des pieds.
- La cheville reste stable.
- Le pied avant reste bien à plat au sol.
- Aucune poussée de la hanche vers l'avant.
- Aucune hyperextension du bas du dos.

Échec au test :

Le joueur est INCAPABLE de réaliser le mouvement et de maintenir la position sans douleur, sans trajectoires et mouvements anormaux, sans raideur ou tension inhabituelle.

DÉTECTION D'UN DÉFAUT D'ALIGNEMENT AU MOYEN DE POINTS DE REPÈRE ANATOMIQUES

Vérification rapide de la longueur des jambes : Décubitus dorsal

Demander au joueur de s'allonger sur le dos, puis de plier les deux genoux, en veillant à garder les pieds à plat sur la surface,

et enfin de décoller les fesses de la surface. Tirer ensuite sur les deux jambes en ligne droite. Vérifier la longueur fonctionnelle des jambes au niveau de la malléole interne. Il est préférable d'observer du dessus afin de vérifier si les malléoles sont alignées. Dans le cas de figure le plus courant (déplacement en torsion droit antérieur-gauche postérieur), la jambe droite paraîtra le plus souvent plus longue que la gauche.



Figure 5. Vérification de la longueur des jambes : Décubitus dorsal.

Vérification rapide de l'os iliaque : Décubitus dorsal

Placer un doigt sur chacune des protubérances osseuses connues sous le nom d'épine iliaque antérosupérieure (EIAS). S'assurer de prendre le même point de repère de chaque côté. Observer directement du dessus et déterminer si les EIAS sont alignées l'une par rapport à l'autre ou si l'une semble être déplacée vers le haut ou davantage vers l'avant que l'autre. Le plus souvent, avec un déplacement en rotation droit antérieur-gauche postérieur, l'EIAS droite semblera être déplacée vers le bas et vers l'avant par rapport à la gauche ; les os pubiens seront déplacés de la même manière l'un par rapport à l'autre au niveau de la symphyse pubienne.

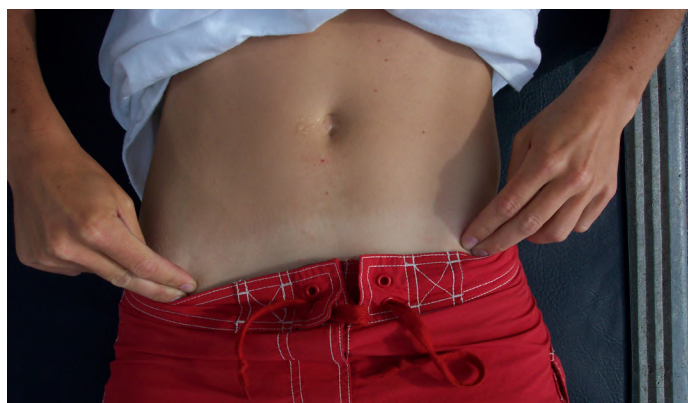


Figure 6. Vérification des EIAS : Décubitus dorsal.

RÈGLES VISANT À FAVORISER LE MAINTIEN D'UN BON ALIGNEMENT

- Règle 1 – Séquence de réalignement (exercices correctifs 6 x 6)
- Règle 2 – Rétablissement et maintien de la longueur musculaire
- Règle 3 – Relâchement des tissus mous
- Règle 4 – Reconnexion des muscles du tronc

Règle 1 – Séquence de réalignement (exercices correctifs 6 x 6)

Une fois qu'un défaut d'alignement dû à un trouble de rotation a été repéré puis corrigé, les joueurs peuvent maintenir efficacement le bassin en position neutre grâce au programme 6 x 6 ci-dessous

qu'ils peuvent réaliser facilement chez eux lorsqu'ils sentent un problème d'alignement à la suite d'un match, d'un entraînement ou d'un voyage. Il suffit d'effectuer la technique simple d'énergie musculaire suivante, telle que représentée, sur le côté droit et sur le côté gauche, en maintenant la position pendant 6 secondes et en répétant l'exercice 6 fois avec un niveau de puissance de 30 % environ.



Figure 7. Exercices de correction (côté droit).



Figure 8. Exercices de correction (côté gauche).

Règle 2 – Rétablissement et maintien de la longueur musculaire

La réalisation d'étirements symétriques simples pour la région du bas du dos et des hanches aidera le joueur à garder un bon alignement. L'état de tension des groupes musculaires doit être évalué chaque jour et de nouveaux étirements devront être ajoutés au programme dans le but de veiller à maintenir un bon équilibre entre tension et longueur dans tous les groupes musculaires. D'après une étude, les étirements statiques avant l'effort n'empêchent pas les lésions de surmenage des membres inférieurs ; en revanche, les étirements supplémentaires effectués après l'entraînement et avant le coucher ont pour effet de réduire de moitié les blessures (Hartig et Henderson, 1999). Il est important de maintenir les étirements statiques pendant 30 secondes au point de tension uniquement (ne jamais aller jusqu'à la sensation de douleur) et de répéter l'exercice 3 fois.



Figure 9. Étirement des muscles paravertébraux.



Figure 10. Étirement des fessiers.



Figure 11. Étirement des fléchisseurs de la hanche.

Règle 3 – Relâchement des tissus mous

Si une zone est particulièrement tendue ou sensible, il est conseillé d'utiliser un ballon comme outil de relâchement des points gâchette (trigger points) et de maintenir la pression sur le point douloureux jusqu'à deux minutes ou plus (Petersen et Sirdevan, 2006). Le relâchement des tissus mous après l'entraînement est souvent préférable à de simples conseils et favorise le soulagement des symptômes causés par les points gâchettes, les courbatures et la tension musculaire.

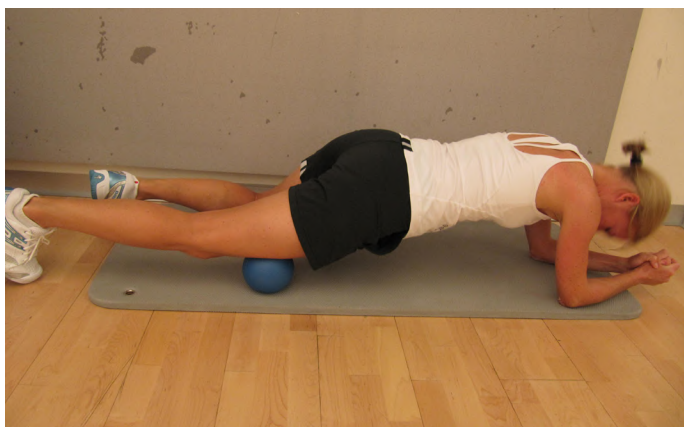


Figure 12. Relâchement des quadriceps au moyen d'un ballon.



Figure 13: Relâchement des fessiers au moyen d'un ballon.



Figure 14: Relâchement des adducteurs au moyen d'un ballon.

Règle 4 – Reconnexion des muscles du tronc

Tous les athlètes ont besoin d'avoir des muscles du tronc solides en vue de maintenir équilibre, stabilité et alignement au moment de générer de la puissance. Les muscles de l'abdomen jouent un rôle significatif dans la stabilité du tronc, puisqu'ils assurent la liaison mécanique entre les membres inférieurs et les membres supérieurs (Maquirrian et al., 2007). Lors d'un mouvement dans plusieurs plans, l'action fonctionnelle des muscles du tronc et des stabilisateurs de la hanche sert à contrôler ce mouvement. L'entraînement visant à renforcer les muscles supérieurs et inférieurs du tronc permet de développer une plateforme tridimensionnelle stable qui fournit aux membres la force dont ils ont besoin pendant des activités qui sollicitent plusieurs muscles et articulations dans plusieurs plans et qui impliquent des forces d'accélération et de décélération (Petersen, 2005). La recherche a démontré que la position des membres inférieurs a une influence sur le recrutement des muscles de l'épaule et les rapports d'équilibre musculaire dans les exercices en chaîne cinétique fermée (Maenhout et al., 2010) et dans les exercices en chaîne cinétique ouverte (De Mey et al., 2012). Par conséquent, la reconnexion des muscles du tronc à l'aide d'exercices simples en chaîne cinétique fermée ou partiellement fermée conçus pour les membres supérieurs et inférieurs favorise l'amélioration de la stabilité du tronc et garantit un niveau optimal de recrutement, de timing, de performance et de prévention des blessures.



Figure 15a. Position de gainage avec élévation du bras.



Figure 15b. Position de gainage avec élévation du bras et de la jambe.

Conseils pour l'exécution du mouvement :

- Démarrez le mouvement en position de gainage à quatre pattes sur les mains et les genoux.
- Actionnez les muscles du tronc.
- Ensuite, levez soit un bras, une jambe ou le bras et la jambe opposés et maintenez la position pendant 2 à 4 secondes.
- Répétez de l'autre côté.
- Faites 2 à 3 séries de 5-10-15 répétitions de chaque côté.

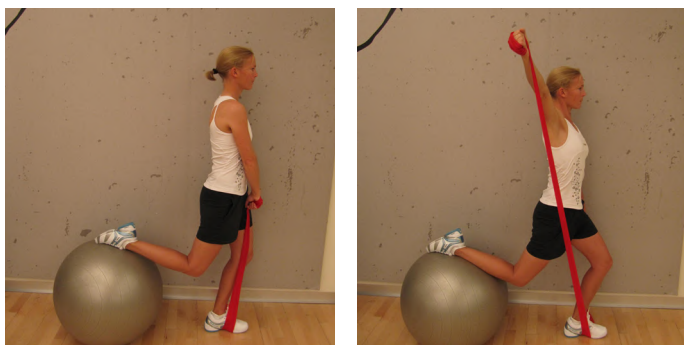


Figure 16a et 16b. Split squat et tirage de l'épaule en diagonale.

Conseils pour l'exécution du mouvement :

- Démarrez le mouvement en position de split squat devant un ballon d'exercice, la partie inférieure de la jambe droite reposant sur le ballon.
- Tenez une bande élastique dans la main droite, l'autre extrémité étant fermement maintenue.
- Actionnez les muscles du tronc.
- Effectuez la descente du split squat en tirant la bande élastique vers le haut et en diagonale.



Figure 17a et 17b. Exercice pour la chaîne des muscles obliques postérieurs.

Conseils pour l'exécution du mouvement :

- Debout face à un mur, tenez les deux extrémités d'une bande élastique contre le mur, une bande élastique de moindre résistance étant placée autour des chevilles.
- Actionnez les muscles du tronc.
- Réalisez une rétraction scapulaire avec un bras tout en effectuant une extension de la hanche du côté opposé.
- Faites 2 à 3 séries de 10-15 répétitions des deux côtés.



Figure 18a et 18b. Exercice pour la chaîne des muscles obliques antérieurs - Élévation dynamique de la hanche.

Conseils pour l'exécution du mouvement :

- Démarrez le mouvement en position de split squat avec un ballon d'exercice dans le dos.
- Actionnez les muscles du tronc.
- Ramenez le genou arrière vers le haut en direction du coude opposé, puis ramenez-le lentement vers le bas en position de départ.
- Faites 2 à 3 séries de 10-15 répétitions des deux côtés.

CONCLUSION

Notre but en rédigeant cet article était de sensibiliser les lecteurs au syndrome de défaut d'alignement ainsi qu'aux types de problèmes qui peuvent en résulter chez le joueur de tennis. Si les plateformes de stabilité que constituent le haut du tronc et les bras, d'un côté, et le bas du tronc et les jambes, de l'autre, ne sont pas suffisamment développées, les athlètes courent le risque de se blesser (Petersen et Nittinger, 2013). Au fil du temps, les joueurs peuvent apprendre à détecter les changements subtils qui peuvent survenir lors de la répétition d'un défaut d'alignement, comme une évolution de la démarche ou de la foulée, des changements au niveau de la facilité d'exécution des mouvements multidirectionnels ou une tension anormale dans les tissus. S'il est détecté de manière précoce, un défaut d'alignement pourra être traité et corrigé plus rapidement et, idéalement, il sera alors possible d'éviter toute sensation de gêne ainsi que tout problème associé. Un défaut d'alignement expose les sportifs à des risques de blessures plus importants et, dans l'éventualité où ils se blessent, il y a de fortes chances qu'ils mettent plus de temps à se rétablir ou qu'ils n'y parviennent pas du tout (Schamberger, 2012, 2013). Les joueurs qui ne sont pas capables de maintenir un bon alignement auront des difficultés à progresser dans les domaines de l'entraînement technique et physique, ce qui pourrait les obliger à réduire le volume et l'intensité des séances d'entraînement ainsi que le nombre et la fréquence de compétitions. Dans quelques cas extrêmes, ils pourraient même être amenés à faire une croix sur le sport.

RÉFÉRENCES

- De Mey K, Danneels L, Cagnie B, Lotte VD, Johan F, Cools AM. (2012b) Kinetic chain influences on upper and lower trapezius muscle activation during eight variations of a scapular retraction exercise in overhead athletes. *J Sci Med Sport*. May 31
- Hartig DE, Henderson JM. (1999) Increasing hamstring flexibility decreases lower extremity injuries in military basic trainees. *Am J Sports Med.*;27(2): 173-176.
- Maenhout A, Van Praet K, Pizzi L, VanHerzeele M, Cools A. (2009) Electromyographic analysis of knee push-ups plus variations: what's the influence of the kinetic chain on scapular muscle activity? *Br J Sports med*, Published Online First:14 September 2009 doi:10.1136/bjsm.2009.062810
- Maquirriain J, Ghisi JP, Kokalj, AM. (2007) Rectus abdominus (??abdominis??) muscle strains in tennis players. *Br. J Sports Med*: 41:842-848.
- Morante SM, Brotherhood JR. Match characteristics of professional singles tennis. *Med Sci Tennis* 2005;10(3):12-3.
- O'Donoghue P, Ingram B. A notational analysis of elite tennis strategy. *J Sport Sci* 2001; 19:107-15.
- Petersen C. (2005) Fit to play: practical tips for faster recovery (part 1). *J Medicine & Science in Tennis*; (10) 1.
- Petersen C, (2006) Chapter 24 Self-Assessment and Functional Testing in C. Petersen and N. Nittinger. *Fit to Play-Tennis™, High Performance Training Tips*. Racquet Tech Publishing, Vista, CA, USA. Pages:325-328.
- Petersen C. & Sirdevan M. (2006) Soft Tissue Release (Muscle & Fasciae) in C. Petersen and N. Nittinger. *Fit to Play-Tennis™, High Performance Training Tips*. Racquet Tech Publishing, Vista, CA, USA. Page:380.
- Petersen C. & Nittinger N. (2013) Connecting the Core-Exercises to Enhance Stability. *J. Medicine & Science in Tennis*; Feb: Vol:18, No.1
- Petersen C, & Schamberger W. (2013) Managing Malalignment Syndrome: A Clinical Perspective *J Medicine & Science in Tennis*; (18) 3.
- Roetert EP, Kovacs MS. (2011) *Tennis Anatomy-Your illustrated guide for tennis strength, speed, power and agility*. Human Kinetics, Champaign, Illinois page-1
- Schamberger W. (2002) *The malalignment syndrome: Implications for medicine and sport*. Churchill Livingstone.
- Schamberger W. (2013) *The Malalignment Syndrome: Diagnosing and treating a common cause of acute and chronic pelvic, limb and back pain*. Churchill Livingstone.
- Smekal G, von Duvillard SP, Rihacek C, Pokan R, Hofmann P, Baron R, Tschann H, Bachl N. A physiological profile of tennis match play. *Med Sci Sports Exerc* 2001; 33:999-1005.
- Weber K, Pieper S, Exler T. (2007). "Characteristics and significance of running speed at the Australian Open 2006 for training and injury prevention." *Medicine and Science in Tennis* 12(1): 14-17.

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

Tennis  **iCoach**

Analyse et feedback vidéo en tennis: Utilisation des appareils mobiles pour tirer parti de l'enseignement et de l'apprentissage par le numérique

Philipp Born et Tobias Vogt (ALE)

ITF Coaching and Sport Science Review 2018; 75 (26): 29-31

RÉSUMÉ

L'analyse et le feedback vidéo, en particulier au moyen d'appareils pour l'apprentissage mobile, se sont imposés comme un outil pédagogique de premier plan dans l'arsenal de l'entraîneur. En effet, ils permettent aux apprenants d'en savoir beaucoup plus sur leurs gestes et, lorsqu'ils sont utilisés à bon escient, ils peuvent accélérer le processus d'apprentissage moteur. Cet article a pour but de fournir des recommandations sur l'utilisation de l'analyse et du feedback vidéo à partir des résultats de la recherche dans le domaine de l'acquisition des habiletés. Il présente également quelques-unes des applications et fonctionnalités qui sont disponibles actuellement sur le marché.

Mots clés : vidéo, analyse, feedback, technologie, appareils

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

Article reçu: 05 Avr 2018

Article accepté: 01 Mai 2018

INTRODUCTION

Les appareils pour l'apprentissage mobile, tels que les tablettes ou les smartphones, sont de plus en plus utilisés dans la vie de tous les jours ainsi que dans les activités liées au tennis. L'analyse et le feedback vidéo ne sont que deux des applications possibles de cette forme d'apprentissage et constituent des outils didactiques d'une grande efficacité pour contrôler les mouvements en général et l'exécution technique des gestes du tennis, de manière plus spécifique (Mohnsen, 2010). L'objectif principal de l'analyse vidéo dans le contexte de l'apprentissage moteur est d'accélérer cet apprentissage, de l'optimiser et de le rendre plus efficace (Olivier, Rockmann et Krause, 2013). Il existe différents moyens d'appliquer l'analyse vidéo au tennis, selon les ressources et les appareils techniques disponibles (p. ex. smartphone, tablette). Nous en retiendrons deux principaux pour les entraîneurs de tennis : tout d'abord, l'analyse vidéo en dehors du court d'entraînement (enregistrement vidéo sur le court * analyse en dehors du court) et ensuite, le feedback vidéo direct sur le court (enregistrement vidéo sur le court * feedback immédiat donné aux joueurs). De manière générale, l'analyse par la vidéo prend de plus en plus de place comme méthode de feedback en complément de méthodes traditionnelles telles que les conseils, le feedback verbal ou les corrections tactiles (Mohnsen, 2010). Dans le contexte de la boucle de rétroaction, l'analyse vidéo peut être très utile aux fins de la comparaison entre l'objectif fixé et la performance (Olivier, Rockmann et Krause, 2013). Les entraîneurs qui ont recours à l'analyse vidéo, y compris au feedback vidéo, avec leurs joueurs (par exemple, le joueur se voit en vidéo) doivent ne pas perdre de vue que l'apprentissage moteur (par exemple, l'apprentissage technique) repose sur des processus d'apprentissage implicite et d'apprentissage explicite et que le fait de se voir exclut la notion d'apprentissage implicite.

FACTEURS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION EN VUE D'UNE UTILISATION EFFICACE

L'efficacité de l'utilisation du feedback vidéo, ainsi que de l'analyse vidéo, dépend de plusieurs facteurs.

Le point de vue choisi pour une séquence vidéo doit permettre d'observer le mouvement dans sa totalité ou une partie spécifique de ce mouvement (aux fins d'analyse). Par ailleurs, il est important d'être en mesure de détecter les sources d'erreurs potentielles. La plupart des gestes techniques du tennis (service, coup droit ou revers, par exemple) doivent être filmés de préférence de côté (voir



Figure 1. Exemple d'angle de prise de vues pour le coup droit.

Le contenu du feedback joue un rôle essentiel dans le processus d'apprentissage du joueur. Un feedback majoritairement négatif lors de l'entraînement sera bénéfique pour la correction d'erreurs à court terme, mais désavantageux pour l'apprentissage et l'automatisation à long terme. À l'opposé, s'il est essentiellement positif, le feedback favorisera l'apprentissage moteur à long terme du joueur, notamment en raison de la sécrétion de dopamine, connue comme étant l'une des « hormones du bonheur » (Glimcher, 2011).

D'autre part, des études ont montré que le moment choisi pour le feedback et la fréquence du feedback avaient un effet net sur le processus d'apprentissage (Marschall, Bund et Wiemeyer, 2007). À l'instar de ce que l'on observe avec le feedback négatif, le fait de donner beaucoup de feedback (fréquence élevée) serait davantage bénéfique à court terme par rapport à un feedback moins fréquent (p. ex., 33 % de feedback). En revanche, dans une perspective à long terme, le fait de donner moins de feedback donne de meilleurs résultats, car les joueurs apprennent mieux à résoudre les problèmes par eux-mêmes et sont capables de limiter le nombre d'erreurs à long terme, même si ça peut leur prendre plus de temps au départ.

Enfin, il convient de souligner que le moment choisi pour le feedback revêt une importance capitale (Olivier, Rockmann et Krause, 2013). Lorsqu'ils donnent du feedback (visuel ou vidéo), les entraîneurs doivent tenir compte du fait que les joueurs ont besoin de temps pour traiter l'information reçue. Parallèlement, l'information que reçoit le joueur sur son propre mouvement se

dégrade au bout d'un certain temps. Selon plusieurs études, le meilleur moment pour le feedback de l'entraîneur se situe entre 5 et 30 secondes après l'exécution du mouvement. Le temps qui s'écoule entre le feedback donné et le mouvement suivant du joueur est tout aussi important. Là encore, le joueur a besoin de temps pour traiter le feedback qu'il a reçu de l'entraîneur (5 secondes au minimum) et doit avoir l'occasion de le mettre en pratique en exécutant lui-même le mouvement dans un délai maximum de 120 secondes.

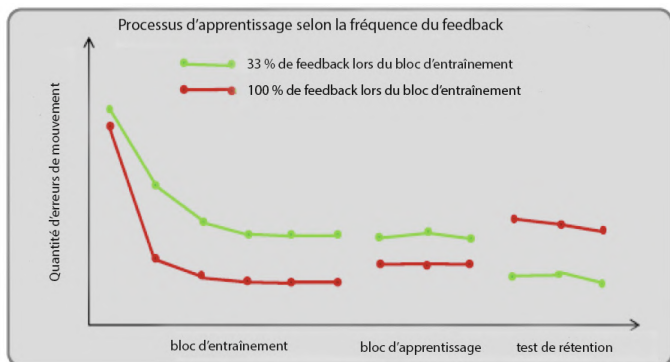


Figure 2. Quantité d'erreurs de mouvement au fil du temps en fonction de la fréquence du feedback (Marschall, Bund et Wiemeyer, 2007).

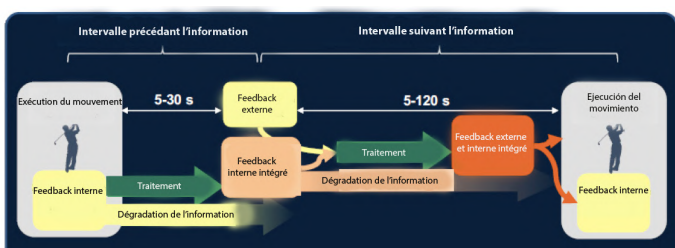


Figure 3. Moment du feedback (Olivier, Rockmann y Krause, 2013).

APPLICATION PRATIQUE

Les entraîneurs ne devraient jamais recourir à l'apprentissage mobile, par exemple à l'analyse vidéo ou au feedback vidéo, sans un objectif ou un but précis. L'objectif de la séance d'entraînement doit toujours demeurer la priorité. L'analyse vidéo ou le feedback vidéo sont des outils complémentaires très efficaces à condition d'être utilisés à bon escient. Lors d'une séance d'entraînement, les entraîneurs devraient toujours garder à l'esprit le temps dont ils disposent : le recours à l'apprentissage mobile ne doit pas trop empiéter sur le temps d'entraînement, mais plutôt être intégré à l'entraînement (Born et al., 2017). Les analyses plus longues doivent se faire à l'extérieur du court, juste avant la séance d'entraînement ou immédiatement après



Figure 4. Entraîneur et joueurs faisant le point, le temps d'une analyse vidéo sur tablette.

Il existe plusieurs applications pour tablettes et smartphones qui peuvent faciliter et améliorer l'analyse et le feedback vidéo, telles que « Coach's Eye » ou « Hudl Technique ». Ces deux applications proposent des fonctions de ralenti très performantes et permettent aux entraîneurs d'ajouter des annotations ou d'attirer l'attention sur certaines séquences grâce à divers outils de dessin. Elles permettent aussi de réaliser des analyses comparatives de séquences vidéo grâce au fractionnement de l'écran ou au mode de superposition. Parmi les applications disponibles sur le marché, « Tennis Australia Technique App » est probablement la plus performante de toutes puisqu'elle propose de nombreuses vidéos pré-enregistrées pour toutes les catégories d'âge en plus d'intégrer l'ensemble des fonctionnalités mentionnées plus haut. Une autre fonction particulièrement intéressante de cette appli est la fonction de retardateur « Preview Delay » qui donne la possibilité à l'entraîneur de définir un délai de 5 à 200 secondes : ainsi, les joueurs ont la possibilité d'observer la technique de leurs gestes immédiatement après avoir exécuté leurs frappes (p. ex. le joueur exécute 6 coups droits, puis se dirige en courant vers la tablette ou le smartphone pour voir l'enregistrement des gestes exécutés avant de repartir jouer une nouvelle série de coups droits).



Figure 5. Exemple de mise en place d'un système d'apprentissage mobile derrière des joueurs au service.

CONCLUSION

L'utilisation des appareils pour l'apprentissage mobile est de plus en plus répandue et la technologie s'est désormais imposée, à juste titre, chez les entraîneurs. Compte tenu que la technologie devrait continuer de faire partie de notre quotidien, il est essentiel d'établir un certain nombre de recommandations et de directives sur les meilleures pratiques dans ce domaine. La recherche a démontré que le feedback, lorsqu'il est donné très régulièrement, pouvait contribuer à améliorer les performances à court terme, mais au détriment des performances à long terme, tandis que le feedback moins fréquent produisait l'effet inverse. Il appartient donc aux entraîneurs d'en tenir compte lorsqu'ils conçoivent des séances d'entraînement et mettent en place des activités d'analyse et de feedback au moyen de la vidéo. Par ailleurs, l'analyse vidéo doit être effectuée en fonction des objectifs de la séance (des objectifs spécifiques liés à l'analyse vidéo doivent être établis) et l'enregistrement vidéo doit montrer les éléments essentiels du geste. Il est donc primordial de bien réfléchir au positionnement de la caméra (sur le côté ou derrière le joueur), à sa distance par rapport au joueur ainsi qu'à divers aspects tels que le ralenti et les angles de prise de vues. Enfin, il convient de noter que plusieurs applications, telles que « Coach's Eye », « Hudl Technique » ou « Tennis Australia Technique App », peuvent s'avérer très utiles grâce, entre autres, au fractionnement de l'écran ou au mode de superposition qui permettent de comparer le geste technique à des modèles et d'effectuer des annotations.

RÉFÉRENCES

- Born et al. (2017), Embedding tennis-specific teaching videos into long-term educational concepts to improve movement learning and technique performances. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (1), Art 34, pp. 255 - 261, Deutscher Tennis Bund (2018): <https://dtb.campus.tennisgate.com>
- Glimcher, P. W. (2011). Understanding dopamine and reinforcement learning: the dopamine reward prediction error hypothesis. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(Supplement 3), 15647-15654.
- Marschall, F., Bund, A., & Wiemeyer, J. (2007). Does frequent augmented feedback really degrade learning? A meta-analysis. *Bewegung und Training*, 1, 75-86.
- Mohnsen, B. S. (2010). *Using Technology in Physical Education*. 7th edition. Big Bear Lake, CA: Bonnie's Fitware.
- Olivier, N., Rockmann, U., & Krause, D. (2013). *Grundlagen der Bewegungswissenschaft und -lehre* (2. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

Tennis  **iCoach**

Application de l'entraînement intégré sur le court : études de cas : S'agit-il d'une méthode d'avenir ?

Piotr Unierzyski, Mieczysław Bogusławski (POL) et Simon Wheatley (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2018; 75 (26): 32-34

RÉSUMÉ

Cet article traite du coaching intégré, une approche découlant de la théorie selon laquelle les performances des experts sont basées sur différents aspects du jeu (physique, psychologique, technique et tactique) utilisés instinctivement et conjointement par l'athlète, et que la meilleure façon de créer des compétences expertes et la performance consiste à former ces aspects ensemble. Des exemples pratiques et des études de cas sont discutés.

Mots clés : entraînement intégré, performance experte, développement des compétences

Article reçu: 19 Mai 2018

Adresse électronique de l'auteur : piotr.unierzyski@wp.pl

Article accepté: 25 Juin 2018

INTRODUCTION

Qu'est-ce qui distingue les meilleurs joueurs de tennis de tous les autres ? Cette question est régulièrement au centre des discussions de nombreux entraîneurs, joueurs et parents. Selon les conclusions de certaines études (Schönborn, 1984, 1994 ; Unierzyski, 2011), la combinaison coordination-adresse-vitesse, la puissance, les compétences tactiques et techniques et les aptitudes mentales constituent les facteurs les plus importants influençant (limitant) la performance tennistique. Les recherches ont également permis de démontrer que les capacités des joueurs de haut niveau dans tous ces domaines étaient très élevées et équilibrées (sans lacunes majeures).

Tout en reconnaissant la validité de ces conclusions, nous souhaitons examiner la réussite dans le tennis sous un angle de vue légèrement différent et en tirer des enseignements qui pourront être appliqués à l'entraînement. En procédant à une analyse plus approfondie et en adoptant un point de vue centré sur le jeu (selon les principes de la philosophie axée sur le jeu), on peut décrire la performance des tout meilleurs joueurs de tennis comme suit :

- lorsqu'ils doivent prendre des décisions, ils choisissent les options qui leur offrent les meilleures chances de gagner (tennis pourcentage)
- ils frappent la balle avec « suffisamment » de puissance et un haut degré de précision .
- ils possèdent un style de jeu bien défini, avec des schémas de jeu précis et des enchaînements de coups sur lesquels ils ont l'habitude de s'appuyer
- ils possèdent des « armes » et des points forts très développés
- ils jouissent d'un grand sens de l'anticipation
- ils sont capables d'improviser si nécessaire, de faire des choix qui sortent de l'ordinaire et d'exécuter des coups peu orthodoxes, ce qui démontre, en définitive, une forte capacité d'adaptation .
- ils sont à l'aise dans les trois grandes phases de jeu, car ils savent quel est le meilleur moment et quelle est la meilleure manière de passer à l'attaque, d'échanger en fond de court ou de défendre et de contre-attaquer.

En prenant appui sur la théorie de Pierre Bourdieu ainsi que sur l'approche axée sur le jeu ou l'approche tactique de l'entraînement, nous pouvons expliquer que les véritables champions sont capables de faire converger, de manière instinctive, les choix tactiques, la fluidité technique et la précision des coups dans un seul processus efficace, de telle façon que leurs réactions

deviennent automatiques (Bourdieu, 1990 ; Crespo et Cooke, 1999). Ils sont en mesure de solliciter toutes les habiletés propres au tennis (capacités techniques, physiques, psychologiques et facultés de coordination) simultanément, de sorte qu'elles se renforcent réciproquement. Cette aptitude, alliant « instinct » et habiletés « complexes », peut être qualifiée de « super compétence » ou, pour reprendre Bourdieu, d'« habitus ».

De nombreuses études suggèrent également que la séparation qui est faite entre l'entraînement mental, l'entraînement physique et l'entraînement technique et tactique dans le sport de haut niveau est « plus artificielle que naturelle » (Crespo et Reid, 2002). Il semble en effet logique, dans la mesure où toutes ces habiletés différentes sont censées fonctionner ensemble, que les joueurs et les entraîneurs s'attachent à les perfectionner selon une approche aussi intégrée que possible.

À cet égard, plusieurs questions se posent : comment procéder ? Quelle méthode d'enseignement adopter ? Comment aider du mieux possible nos joueurs à apprendre et à se perfectionner ?

Certains entraîneurs continuent d'appliquer des méthodes d'entraînement traditionnelles, qui ne sont pas propres au tennis et qui, par conséquent, suivent le principe de séparation.

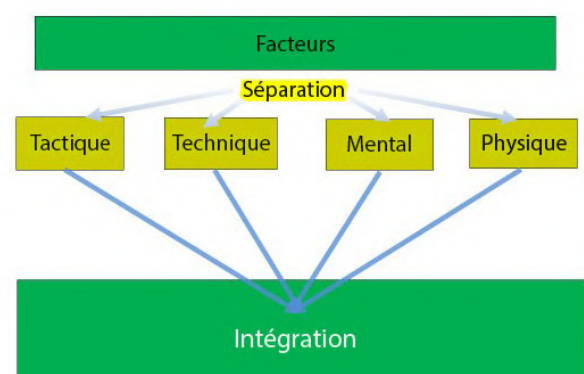


Figure 1. Différents aspects du coaching tennis et l'intégration pour une approche holistique.

En voici un exemple typique :

- Entraînement physique
 - Course de fond pour l'acquisition d'une « base aérobie », conformément à ce que les principales méthodes recommandent pour les joueurs de tous niveaux.
 - Travail de la « souplesse générale » ou de la force, en salle de sport seulement.

- Préparation mentale : travail avec les joueurs dans un bureau – bien loin d’une situation de match réelle.
- Entraînement sur le court : recours en priorité à des exercices en situation fermée pour développer les compétences tactiques et techniques.



L'utilisation de méthodes tirées de l'athlétisme ou de l'entraînement personnel sans respecter le « modèle » propre au jeu permet certes d'améliorer la condition physique globale, mais s'avère en général peu efficace lorsqu'il s'agit d'aider les joueurs à améliorer leur performance sur le court. Il est possible d'atteindre des résultats tout aussi bons, voire meilleurs, au moyen d'un entraînement spécifique sur le court, et lorsque des experts/entraîneurs spécialisés dans différents domaines (physique, mental, technique/tactique) travaillent ensemble sur le court.

Depuis peu, nous constatons que les méthodes traditionnelles et conservatrices sont complétées par de nouvelles méthodes. Des entraîneurs de premier plan s'efforcent en effet, aujourd'hui bien plus que par le passé, d'adapter les méthodes d'entraînement aux contraintes propres au tennis – le concept d'entraînement intégré est ainsi de plus en plus accepté.

La finalité de ce type d'approche de l'entraînement est d'apprendre aux joueurs comment combiner de manière instinctive les choix tactiques, la fluidité technique et la précision des coups. Dans cette optique, les entraîneurs de la nouvelle génération emploient des exercices plus complexes pour consolider et intégrer la préparation physique et psychologique avec l'apprentissage technique et tactique. L'entraînement intégré permet à un entraîneur bien informé de choisir les cocktails d'exercices les mieux adaptés aux besoins des joueurs tout en maintenant les filières énergétiques propres au tennis.

Toute la démarche commence par une analyse approfondie de la performance des joueurs dans des situations ouvertes. Les statistiques des matchs peuvent constituer un bon point de départ, mais il est préférable de réaliser un examen poussé des raisons qui expliquent la fluctuation des performances. Par exemple, les performances peuvent être meilleures ou moins bonnes pour des raisons :

- mentales (par exemple, attitude, manque d'attention, contrôle émotionnel, manque de motivation)
- physiques (stabilité du tronc, puissance, force, rapidité)
- tactiques (par exemple, capacité à jouer de manière efficace contre un gaucher, schémas de jeu, prise de décisions, etc.)
- techniques
 - qualités de réception (maniement de la raquette, posture corporelle et jeu de jambes)
 - qualités d'envoi de la balle (maniement de la raquette, posture corporelle et jeu de jambes).

Nous débutons notre examen de la performance du joueur en analysant l'aspect mental (par exemple, l'attitude), puis l'aspect tactique (quel était ton plan ?) et enfin les aspects physiques et techniques. L'observation/analyse et l'intervention possible doivent prendre en considération l'ensemble des quatre facteurs de performance. Il est important de travailler en collaboration avec l'athlète, notamment en lui posant des questions dirigées pour pouvoir l'évaluer dans une situation de jeu donnée. À l'issue de cette étape, il faut définir un programme d'entraînement assorti d'objectifs précis pour le joueur.

ÉTUDES DE CAS

Exemple 1

Pour illustrer ce processus, nous pouvons prendre un exemple tiré de la réalité, celui d'une joueuse qui est parvenue à améliorer son niveau de jeu de manière spectaculaire, et ce, en à peine un an. Elle présente le profil suivant :

- joueuse de haut niveau classée au-delà de la 400e place du classement WTA, désireuse d'intégrer le top 100
- relativement petite (sans armes majeures)
- attitude et éthique de travail irréprochables
- pour gagner en efficacité, elle doit développer un jeu de fond de court plus agressif pour être davantage en mesure de déplacer ses adversaires et de les pousser à la faute
- sur les plans mental et physique, elle doit devenir plus rapide dans ses déplacements et être prête à disputer des échanges et des matchs accrochés
- elle doit être capable de disputer des échanges de 8 à 10 coups, voire plus (c'est-à-dire plus longs qu'un échange moyen sur le circuit féminin), tout en étant plus rapide et très précise, et de prendre le dessus sur ses adversaires grâce à son endurance, à sa vitesse d'exécution et à la précision de son jeu de fond de court
- elle doit aussi être capable d'enchaîner 4 à 5 matchs en une semaine, sans baisser de niveau, ce qui signifie qu'elle doit pouvoir récupérer rapidement.

En résumé, sa vitesse et son endurance spécifiques au tennis (deux qualités opposées) doivent être supérieures à celles de ses adversaires, et ses déplacements doivent être plus économiques pour lui permettre de durer plus longtemps dans les échanges que ses adversaires ; enfin, elle doit être en mesure de maintenir son niveau tout au long d'un tournoi, pas seulement pendant un ou deux matchs.

Selon les méthodes d'entraînement traditionnelles, elle devrait s'astreindre à de longues séances de course à pied en dehors du court pour développer son endurance, suivre un entraînement en salle de sport pour accroître sa force musculaire et, enfin, travailler ses aptitudes tactiques et techniques dans le cadre d'un programme d'entraînement spécifique, distinct de la préparation physique.

À la place, cette joueuse a enrichi son programme en ajoutant à son entraînement habituel sur le court une ou deux séries d'exercices par semaine fondées sur les principes de l'entraînement intégré.

En voici un exemple :

- série de 6-8 blocs, chacun consistant en un exercice de préparation physique, suivi d'un exercice spécifique au tennis (en situation fermée ou plus ouverte selon la finalité de l'entraînement)

- entraînement destiné à développer la vitesse et la puissance spécifiques au tennis
- exercice de préparation physique d'une durée de 6 à 10 secondes, suivi d'un exercice spécifique au tennis comprenant 6 à 10 coups
- entraînement destiné à développer l'endurance
- exercice d'une durée de 10 à 20 secondes, suivi d'un exercice spécifique au tennis comprenant 12 à 18 coups

Une période de repos est prévue après chaque bloc pour permettre la régénération de la phosphocréatine.

Ce type d'entraînement doit être suivi par un match d'entraînement.

La séance d'entraînement au complet doit être exigeante, sans pour autant être extrêmement fatigante (acide lactique compris entre 6 et 8 millimoles) :

- cela permet de prendre la mesure de tous les paramètres (facteurs limitant la performance) en un très court laps de temps
- cela accélère le processus d'entraînement
- cela permet de gagner du temps

Il est crucial de commencer par enseigner les bases d'une bonne technique de déplacement avant de travailler la vitesse et la dynamique souhaitée.

Ce programme d'entraînement a permis d'atteindre les résultats suivants :

augmentation de la consommation maximale d'oxygène (VO₂ max) jusqu'à 59 ml/kg/min – accompagnée d'une augmentation de la vitesse d'action et de déplacement (sans recours aux méthodes d'entraînement habituelles comme la course de fond ou l'entraînement par intervalles).

La joueuse a témoigné de son expérience :

Je n'étais pas capable de gagner plus de deux matchs d'affilée.

Je ne sais pas ce qui s'est passé exactement, mais... je suis bien plus rapide, en meilleure condition physique, plus dynamique et je joue beaucoup mieux.

J'ai remporté 13 matchs, beaucoup en 3 sets – après seulement 2 mois d'entraînement.

Je suis passé de la 600e place à la 180e place au classement WTA en très peu de temps.

L'échange le plus long que j'ai remporté a duré 45 coups ! Mon adversaire était complètement épuisée, mais j'ai été capable de jouer normalement par la suite.

Ces résultats ne signifient pas que cette joueuse n'a jamais besoin de s'entraîner en salle de sport, mais elle n'a manifestement pas besoin de courir de longues distances pour améliorer son endurance

Voici un autre exemple.

Exemple 2

Un joueur de haut niveau âgé de 11 ans (figurant dans le trio de tête du classement national polonais).

Objectifs d'entraînement :

acquérir les bases d'un jeu complet axé sur l'attaque ; parvenir à déplacer l'adversaire en s'appuyant sur des coups de fond de court solides des deux côtés ; et améliorer le contrôle des émotions par l'apprentissage de rituels à suivre sur le court.



Exemple :

- série de 6 blocs, chacun consistant en un exercice de vitesse et d'adresse spécifique au tennis d'une durée de 4 à 6 secondes, suivi d'un exercice tennistique en situation fermée (série de 4 - 5 - 6 - 5 - 4 coups courts croisés en visant des cibles sur le terrain, à une intensité modérée) ;
- cet entraînement est suivi d'une période de repos jusqu'à récupération complète (rythme cardiaque inférieur à 90 battements par minute) ;
- le joueur doit suivre un rituel après chaque exercice tennistique.
- le joueur effectue ensuite un match d'entraînement d'une durée de 20 minutes (un super tie-break, par exemple).

CONCLUSION

Ce cas de figure est différent du précédent, et ce, pour une raison en particulier : avant l'âge de la puberté, un joueur n'est pas en mesure de supporter des exercices anaérobiques de haute intensité, c'est pourquoi tous les exercices doivent être plus courts, dans la mesure où la phosphocréatine est la principale source d'énergie. Les exercices doivent être exigeants, mais sans générer d'extrême fatigue chez le joueur. Lorsque vous effectuez les exercices avec votre joueur, faites en sorte qu'ils présentent un niveau de défi élevé et assurez-vous d'offrir un soutien suffisant.

L'un des avantages de ce type d'entraînement (dans les deux cas) réside dans le fait que le corps, lorsqu'il est soumis à des conditions difficiles, commence à fonctionner de manière plus économique. On observe en effet que certains muscles non sollicités « se déconnectent » et que seuls les muscles les plus importants, indispensables à la réalisation d'une technique donnée, sont activés et fonctionnent de manière plus fluide. Résultat : la qualité technique et même la précision des coups s'améliorent, tout comme la vitesse, la puissance et l'endurance.

L'effet de ce type d'entraînement se fait sentir assez longtemps, c'est pourquoi une séance par semaine suffit pour accroître la performance globale du joueur.

L'entraînement intégré vise plusieurs objectifs :

Favoriser un transfert d'apprentissages permettant de convertir des aptitudes générales (liées aux aspects psychologiques, physiques et à la coordination) en compétences spécifiques au tennis.

- Consolider et intégrer tous les paramètres/facteurs (facteurs limitant la performance) en un très court laps de temps.
- Former un joueur « complet ».
- Accélérer le processus d'entraînement.
- Adopter une approche plus globale de l'entraînement, de façon à s'intéresser d'abord à la personne, puis au joueur ou à la joueuse.

- Favoriser un transfert d'apprentissages permettant de convertir des aptitudes générales (liées aux aspects psychologiques, physiques et à la coordination) en compétences spécifiques au tennis.

RÉFÉRENCES

- Bourdieu, P. (1990). *The Logic of Practice*. Cambridge Polity Press.
- Cayer, L. (2017) Personal communication.
- Crespo, M., and Cooke K. (1999). "The Tactical Approach to Coaching Tennis". *ITF Coaches Review*, Issue 19, 7-8.
- Crespo, M., and Reid M. (2002). "Modern tactics: an introduction". *ITF Coaching & Sport Science Review*. 27, 2.
- Kovacs, M. S. (2006) . *Applied physiology of tennis performance* (*Br J Sports Med* 2006;40:381–386. doi: 10.1136/bjism.2005.023309)
- Schönborn, R. (1984). *Leistungslimitierende und Leistungsbestimmende Faktoren*. (In:) H. Gabler, B. Zein (eds), *Talentsuche und Talent Förderung im Tennis*. Beitrage vom 1. Symposium des Sportwissenschaftlichen Beirats des DTB 1983, Ahrensburg: Czwalina, 51-75.
- Schönborn, R. (1993). *Players' performance and development*. *ITF Coaches Review*, 2, 1-2.
- Schönborn, R. (1994). *Modern Complex Training in Tennis*. *ITF Coaches Review*, 4, 2-3.
- Unierzyski, P. (1994). *Relations Between Experience, Fitness, Morphological Factors and Performance Level with Reference to the Age*. *ITF Sport Science and Coaches Review*, no. 3, 8.
- Unierzyski, P. (2011) *Retrospective analysis of factors affecting performance in tennis*. (in Polish). *Monografia 397*. AWF, Poznan

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

Tennis  **iCoach**

Livres électroniques 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, russe et chinois.

ITF ebooks



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



Liens web recommandés

Language: EN ES FR ITF Explore The ITF

ITF TENNIS.com
International Tennis Federation

COACHING

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
ITF Coaching Advanced Players Course (modular) - Cyprus

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 Marinka in Sofia, Bulgaria on 11-14 October

Click here to view the full course and workshop calendar and to view further information

Login / Register EN ES ITF

Search Phrase

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 future... to intervene or not?
- Prepare to Play

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 Majors Will Serena Win in 2016?
Celebs Are Praising Serena Williams
Serena Williams & The Live Ultimate Run

WTA TECHNOLOGY SERVICES PARTNER

ATP

SCORES STATS RANKINGS PLAYERS TOURNAMENTS NEWS VIDEO PHOTOS MYATP SHOP SEARCH

ATP

Troicki To Meet Khachanov In Istanbul

Watch Highlights: Delmonico Dominates In Clay Season Opener

Grigor Dimitrov

Headlines: Federer Comments In Coleo At Met

ITF Explore The ITF

ITF TENNIS.com
International Tennis Federation

DEVELOPMENT

NEWS ABOUT DEVELOPMENT DEVELOPMENT OFFICERS PLAYER DEVELOPMENT NATIONAL ASSOCIATIONS

UPCOMING DEVELOPMENT EVENTS

- 11 - 16 August
East Pacific Regional Event (128U, 145U, 168U and 183U) - American Samoa
- 19 - 27 August
Pacific Oceania Junior Championships (12, 15 and 18 & Under) - Fiji
- 31 August - 13 September
ITF/ATP Development Training Camp for ITI players

TOURING TEAMS

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

LATEST NEWS

Lebanon headlines ITF West Asian

PLAY-STAR
SERVE RALLY SCORE

TENNIS IS EASY, FUN & HEALTHY

TENNIS AGE 11-17 TENNIS XPRESS ITN CLUBS COMPETITION HEALTH EQUIPMENT FEDERATIONS ITF Official Program

RULE THE COURT

BUY THE BALLS HERE!!!

- Free Delivery
- Minimum Quantity applies

ABOUT

RESOURCES

TENNIS PLAY AND STAY NEWS

Important Changes to the Green Slaz 1 Ball
The Green ball has been used in 10-

YOUTUBE - SERVE RALLY SCORE

LISTA DE REPRODUCCIÓN - Videos subidos

FACEBOOK - SERVE RALLY SCORE

Tennis Play and Stay

ITF store

Home Publications DVDs - CDs Clothing Gifts & Accessories My Account

Browse

- ITF
- DAVIS CUP
- FED CUP
- COACHING
- TECHNICAL

official Davis Cup
by BNP Paribas merchandise

Search

Go

Customer Login

Email:

Password:

Login

Forgot password?

New Customer?

payments powered by **RBS WorldPay**

Top Buys

- 1 ITF Biomechanics of Advanced Tennis \$25.00

Recommendations

Media Center | FAQ | Find Us on Social Media

WORLD ANTI-DOPING AGENCY
play true

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

Home > Education & Awareness > Tools for Stakeholders > For Coaches

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...
CoachTrue

Pre-test Post-test Game Glossary About

Education & Awareness

- Youth Zone
- Play True C
- Outreach P
- Tools for St
- For Prog
- For Coac
- CoachT
- CoachT
- For Sport
- Play True
- For Dopin
- Doping C
- Dangers o
- Choose

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. and Luca Santilli

RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT

Michael Davis Higuera, BSc. et Javier Pérez, MSc.

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)
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

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

COPYRIGHT

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

RÉFÉRENCIEMENT

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



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

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

ITF Coaching:
<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/