



Numéro 85

Éditorial Luca Santilli et Miguel Crespo	2
Transfert de compétences par le jeu multisports : Un exemple de tennis et de hockey E. Paul Roetert, Ola Malmqvist, Karl Davies et Richard Way	5
Le discours interne optimise les effets positifs de l'imagerie mentale lors de l'apprentissage du service chez des débutants Nicolas Robin, Robbin Carien, Boudier Christophe et Laurent Dominique	9
Analyse cinématique préliminaire du service chez des enfants de 10 ans et moins Maxime Fadier, Pierre Touzard et Caroline Martin	12
L'entraînement d'enfants handicapés de 10 ans et moins dans un programme multisports Janet A. Young, Loretta Konjarski et Rachael Beatson	15
Les émotions chez les jeunes joueurs de tennis : Une nouvelle échelle spécifique au tennis Antonio Daino, Vanessa Costa, Riccardo Martoni et Sergio Costa	18
Compétences transversales dans l'enseignement primaire grâce au tennis Juan Pedro Fuentes-García et Ángela Isabel Carmona Blanco	22
Interdisciplinarité et tennis dans l'enseignement primaire Juan Pedro Fuentes-García et Ángela Isabel Carmona Blanco	25
Caractéristiques cognitives et émotionnelles chez les joueurs de tennis au stade de la découverte (4 à 6 ans) Lucía Jiménez	28
La coordination motrice et ses implications pour l'enseignement du tennis aux enfants de trois à six ans Layla Maria Campos Aburachid, Caio Corrêa Cortela et Pablo Juan Greco	31
La contribution du tennis à l'initiation motrice de 4 à 6 ans Josep Campos et Martin Rocca	34
Applications pratiques pour l'enseignement aux enfants de quatre à six ans : perspectives du modèle de développement américain de USTA Karl Davies, Jason Allen et E. Paul Roetert	38
Fondement de l'enseignement du tennis pour les enfants âgés de quatre à six ans Magdalena Lelonek, Piotr Unierzyski et Grzegorz Lelonek	42
Bâtir les fondations de l'avenir : Etude de cas avec la LTA Youth Sam Richardson, Matt Smith et Merlin van de Braam	46
Livres et liens web recommandés Éditeurs	50



Éditorial

Luca Santilli et Miguel Crespo 

Département du développement du tennis, Fédération internationale de tennis, Londres, Royaume-Uni.

Bienvenue au numéro 85 de la revue ITF Coaching and Sport Science Review. Les activités de tennis dans le monde entier sont toujours affectées par la pandémie de COVID-19. En ces temps difficiles, nos pensées vont à tous ceux qui ont été directement touchés par la pandémie. Il s'agit d'un numéro spécial sur le tennis des 10 ans et moins, avec un accent sur les stades précoces (joueurs de 4 à 6 ans), qui comprend des contributions du monde entier.

Le pilier Éducation de l'ITF, qui fait partie de la stratégie de développement de l'ITF pour la période 2021-2024, est actuellement mis en œuvre par le biais de trois ressources éducatives principales: l'Académie de l'ITF, les livres électroniques de l'ITF et la revue de l'ITF sur l'entraînement et les sciences du sport. Par le biais de son pilier éducation, l'ITF fixe et élève les normes professionnelles pour l'enseignement du tennis en tant que sport véritablement mondial.

L'ITF Academy est la plateforme éducative en ligne de l'ITF, et elle a été officiellement lancée en mars 2019. C'est un outil essentiel de développement professionnel continu que l'ITF met au service de ses nations membres pour élever la qualité de l'enseignement du tennis dans le monde entier. L'Académie ITF s'adresse aux entraîneurs, aux joueurs, aux parents et tous ceux qui souhaitent accroître leurs connaissances en matière de tennis. L'ITF Academy fait partie intégrante de la méthodologie d'"apprentissage mixte" déjà mise en œuvre dans tous les cours de certification de l'ITF, la combinaison de cours en ligne et de cours en face à face offrant une expérience améliorée.

Aujourd'hui, l'ITF Academy compte plus de 210 000 utilisateurs issus de 221 nations. Pendant le COVID-19, le nombre d'inscriptions a augmenté de manière significative car les utilisateurs ont eu plus de temps de s'engager dans l'ITF Academy. Cette année, les sections des joueurs et des parents, les cours de formation des tuteurs en ligne, l'enseignement mixte de tous les cours, ainsi que l'organisation de la Conférence mondiale des entraîneurs de l'ITF par BNP Paribas sont des nouveautés de l'ITF Academy. L'année prochaine, nous lancerons une nouvelle section de l'ITF Academy dédiée aux managers de tennis, ainsi qu'un outil d'auto-évaluation pour les utilisateurs. Les conférences régionales de l'ITF pour les entraîneurs seront également dispensées par l'Académie ITF. Actuellement, il y a plus de 1300 éléments de contenu et 165 cours en ligne disponibles en 8 langues. Nous avons déjà dispensé plus de 160 programmes d'éducation mixte dans plus de 30 pays. 46% des utilisateurs sont des femmes et l'anglais est la langue la plus utilisée. L'Europe est la région qui compte le plus d'utilisateurs, et le mobile est le dispositif préféré de près de 55% des utilisateurs.



En plus des cours et des ressources disponibles sur ITF Academy, l'appli ITF eBooks propose plus de 150 publications en 13 langues. Beaucoup de ces publications, comme le Manuel des entraîneurs avancés de l'ITF, sont disponibles gratuitement sur votre mobile et votre tablette pour les appareils Android et IOS.

La ITF Coaching and Sport Science Review est la publication officielle de l'ITF sur l'entraînement et les sciences du sport. Depuis la première édition en 1993, environ 800 articles ont été publiés, couvrant un éventail de sujets tels que la biomécanique, la tactique, la psychologie, la physiologie, la force et la préparation physique, le commerce, etc. Les articles contiennent les connaissances scientifiques les plus récentes, rédigées par des experts du domaine. Le journal (ITF Coaching and Sport Science Review), qui est publié trimestriellement, est également disponible dans l'Académie ITF.

L'objectif de la reconnaissance des systèmes de formation des entraîneurs par l'ITF est d'aider les pays membres à devenir autonomes dans la formation de leurs entraîneurs, en atteignant plusieurs critères de normes de qualité fixés par la Commission des entraîneurs de l'ITF. Aujourd'hui, 57 nations au total ont leur système de formation des entraîneurs reconnu par l'ITF. 16 au niveau or, 9 au niveau argent, 22 au niveau bronze et 11 au niveau blanc.

L'ITF assiste toutes les nations membres, celles qui sont reconnues reçoivent une assistance pour conserver leur statut et maintenir leur autosuffisance. Dans le cas des nations dont la formation des entraîneurs n'est pas encore reconnue, l'ITF les aide dans la mise en œuvre du programme en envoyant des tuteurs, en formant des tuteurs locaux, en fournissant des ressources et en dispensant les cours à tous les niveaux, dans le but de devenir progressivement autonome. Cette tendance positive montre clairement comment l'ITF aide les nations à se développer et à devenir autosuffisantes dans la formation des entraîneurs.

Les ressources éducatives de l'ITF sont basées sur la recherche et les preuves et sont au service de la communauté du tennis. Notre mission est d'aider tous ceux qui s'intéressent au tennis à produire des joueurs plus nombreux et meilleurs, c'est pourquoi nous vous encourageons à partager et à communiquer nos ressources avec ceux avec qui vous interagissez.

La Conférence mondiale des entraîneurs de l'ITF par BNP Paribas a connu son plus grand succès du 5 au 7 novembre. Plus de 1750 participants de 151 nations ont pris part à la première édition virtuelle de l'événement, qui a vu une participation de 32% d'entraîneurs femmes. La conférence biennale, qui s'est tenue à 22 reprises depuis sa première édition en Floride en 1982, attire régulièrement plus de 600 participants du monde entier. En tant qu'événement virtuel, la pièce maîtresse du programme éducatif de l'ITF a pu atteindre un public beaucoup plus large.

Un casting d'orateurs de haut niveau et d'experts a ajouté de l'éclat à l'édition 2021, avec des personnalités telles que Martina Hingis, Feliciano Lopez et Judy Murray qui ont fait des présentations aux côtés d'autres leaders de l'industrie du tennis, de la formation des entraîneurs, du développement des joueurs, de la science du sport et de la participation. Hingis, Lopez et Murray n'étaient que trois des 64 intervenants de la conférence de trois jours, qui ont fourni une foule de contributions perspicaces sur un large éventail de sujets.

L'ITF continue de soutenir 142 associations nationales actives qui participent à l'initiative Junior Tennis (JTI) de l'ITF. Le Brunei Darussalam, l'Éthiopie et la Somalie sont devenus des nations JTI actives en 2021, la Somalie se joignant pour la première fois. Les agents de développement de l'ITF continuent de se réunir régulièrement avec leurs coordinateurs nationaux JTI, en organisant des conférences téléphoniques virtuelles chaque trimestre tout au long de l'année. Tous les coordinateurs nationaux ont été invités à assister virtuellement au webinaire de l'ITF sur la participation, à la troisième conférence mondiale de l'ITF sur la participation et à la vingt-deuxième conférence mondiale de l'ITF sur les entraîneurs, afin de s'assurer qu'ils sont au courant des activités de l'ITF en matière de participation et d'éducation, et qu'ils profitent de ces occasions pour leur développement professionnel continu.



En novembre, le deuxième atelier mondial des coordinateurs nationaux JTI s'est tenu virtuellement, en deux sessions, avec 163 participants de 106 nations. Tous les coordinateurs nationaux doivent désormais suivre les cours "Comprendre le JTI" et "Protection des enfants dans le tennis" sur l'ITF Académie avant que l'ITF ne verse des subventions à leurs associations nationales.

L'ITF a créé une boîte à outils numérique en ligne pour les associations nationales afin de générer des ressources promotionnelles imprimées et numériques prédéfinies. Ces ressources peuvent être utilisées pour promouvoir les activités de l'ITF et les festivals de tennis, et certaines nations utilisent la boîte à outils pour créer des ressources destinées à promouvoir les cours de formation. Toutes les nations JTI actives ont accès à la boîte à outils de l'ITF et à leur logo national JTI spécifique. Tous les utilisateurs doivent être nommés par leur association nationale au moyen d'un formulaire de nomination en ligne.

Les agents de développement de l'ITF continuent de surveiller le niveau d'activité du programme JTI, tant au niveau de la base qu'au sein du tennis de performance junior. L'activité nationale de tennis récréatif est suivie régulièrement pour contrôler les diverses restrictions imposées par les gouvernements en raison de la pandémie. L'offre d'activités de tennis (y compris les compétitions) dans les écoles primaires continue d'être affectée dans de nombreux pays.

Les rapports JTI sont essentiels pour surveiller et mesurer l'impact et le retour sur investissement. Une application web en ligne spécialement conçue à cet effet est actuellement testée, et d'autres développements sont en cours d'intégration afin de garantir que toutes les nations actives dans le cadre du programme JTI soient en mesure d'utiliser la plate-forme sur le processus de rapport 2022 du JTI. La plateforme deviendra une plaque tournante permettant à toutes les nations JTI de fournir des informations sur leur programme directement à partir de leurs entraîneurs et enseignants et deviendra un outil important d'évaluation du développement pour les responsables de développement de l'ITF lors de leurs rencontres avec les nations.

En ce qui concerne l'ITF World Tennis Number (WTN), en 2021, l'accent a été mis sur le partage de données de bonne qualité avec 60 nations prioritaires, tout en permettant à toute autre nation d'accélérer l'intégration de ses données.

L'objectif est de nous permettre d'atteindre une masse critique de données sur les joueurs, prête pour nos premiers pilotes ITF WTT Juniors. Les données sur les joueurs et les résultats des matchs de 43 nations sont en cours de validation, de chargement et d'initialisation.

Dans le même temps, le travail se poursuit pour aider les nations de l'ITF à activer avec succès l'ITF World Tennis Number à l'aide d'une vaste boîte à outils promotionnelle et de marque de ressources du lancement. Au fur et à mesure du démarrage de chaque nation, l'équipe du projet développe un plan personnalisé qui peut être appliqué à différents profils de nations afin d'encourager une adoption réussie par les joueurs de tennis et les fournisseurs. En outre, des plans de lancement régionaux ont été mis en œuvre dans le Pacifique, en Amérique centrale et en Amérique du Sud, les nations travaillant en étroite collaboration avec l'ITF et les associations régionales pour une mise en œuvre efficace et sans heurts. Le développement d'un mécanisme de traduction automatique pour différentes langues et alphabets a été mis en œuvre dans nos premières nations avec de bons résultats. L'ITF utilise également des processus avancés pour s'assurer qu'un joueur fourni par plusieurs nations dispose d'un compte unique combinant tous ses enregistrements de matchs.

Les étapes du projet sont les suivantes : 135 nations ont signé pour participer au projet, ce qui représente 86% des joueurs mondiaux. 10 nations sont en direct ou testent les numéros ITF World Tennis. 43 nations ont partagé leurs données nationales sur les joueurs et les matchs. Au total, 1,8 million d'enregistrements de joueurs et 15 millions d'enregistrements de matchs ont été validés et chargés. L'ITF Academy propose trois cours éducatifs sur l'ITF WTN, y compris sur la façon dont les numéros sont calculés par l'algorithme de l'ITF. Les numéros ITF World Tennis sont publics en Grande-Bretagne, en Irlande et à Singapour. 4300 profils de joueurs juniors ITF ont des numéros ITF World Tennis sur itftennis.com. Le numéro ITF World Tennis est utilisé comme critère d'entrée supplémentaire pour les finales ITF World Junior Tennis (14U) et JDC & BJKC Junior (16U) de 2021, ainsi que comme critère d'entrée supplémentaire pour les championnats du monde seniors ITF de 2021.

En 2022, les associations nationales seront en mesure de proposer des inscriptions exclusives sur le site web de l'ITF World Tennis Number directement à leurs clients joueurs. Les inscriptions seront ouvertes et les demandes de WTN pourront être faites directement sur le site web pour toutes les associations nationales qui souhaitent bénéficier de ce service. L'ITF WTN sera utilisé lors des événements du ITF World Tennis Tour Juniors au deuxième trimestre 2022. Sous réserve de l'approbation de l'ATP et de la WTA, il est prévu que le WTN soit ensuite utilisé comme méthode d'acceptation dans les tournois professionnels du World Tennis Tour.

Le programme de subventions pour la numérisation de l'ITF est conçu pour aider nos nations membres à introduire des ressources numériques. Ces ressources permettront aux nations de trouver des moyens plus rentables et plus efficaces de gérer leurs opérations et d'offrir à davantage de personnes la possibilité de jouer au tennis. Les nations éligibles peuvent demander un financement pour soutenir des projets informatiques prédéfinis qui sont décrits dans les directives du programme. Le programme ouvre les candidatures sur une base annuelle et la priorité est donnée aux projets qui aident l'intégration des associations nationales avec le numéro mondial de tennis de l'ITF. Depuis le lancement du programme en 2018, l'ITF a accordé 395 000 dollars à 47 nations, dont 108 000 dollars pour les 16 nations retenues en 2021.

Nous aimerions encourager de nouvelles soumissions à la CSSR de l'ITF. Les directives complètes pour l'acceptation et la publication des articles se trouvent sur la page du numéro le plus récent sur l'Académie ITF. Enfin, nous tenons à remercier tous les auteurs pour leurs contributions, ainsi que tous ceux qui ont envoyé des propositions. Nous espérons que vous apprécierez la lecture de la 85ème édition de la ITF Coaching and Sport Science Review.

Copyright © 2021 Luca Santilli et Miguel Crespo



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

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





Transfert de compétences par le jeu multisports : Un exemple de tennis et de hockey

E. Paul Roetert^a, Ola Malmqvist^a, Karl Davies^a et Richard Way^b

^aUSA ^bCanada.

RÉSUMÉ

Le concept de "transfert de compétences" est présenté comme exemple à l'aide des sports comme le hockey sur glace et le tennis. Le transfert d'aptitudes est abordé avec en toile de fond la compréhension du fait qu'il est basé sur des concepts existants qui ont fait l'objet de recherches importantes au cours des dernières décennies. Il s'agit du savoir-faire physique, de la spécialisation sportive précoce et du développement à long terme de l'athlète. Les points communs spécifiques et les avantages des compétences sont mis en évidence. Le but de cette approche inclusive est de fournir aux entraîneurs un catalyseur pour mieux comprendre les avantages du transfert d'habiletés à la lumière de l'apprentissage d'activités physiques par le biais de deux exemples de sport sur des surfaces multiples.

Mots-clés : transfert de compétences, jeu multisports, points communs.

Article reçu : 9 August 2021

Article accepté : 20 Septembre 2021

Auteur correspondant : E. Paul Roetert . Email: paul.roetert@usta.com

INTRODUCTION

Au cours des dernières décennies, le concept de savoir-faire physique a fait couler beaucoup d'encre (Aspen Institute, 2015 ; Durden-Myers et Whitehead, 2018 ; IPLA, 2014 ; Roetert et al 2017). Il est important de comprendre ce concept, car les personnes qui ont un savoir-faire physique ont la compétence, la confiance et la motivation nécessaires pour apprécier une variété de sports et d'activités physiques. Par conséquent, elles sont plus susceptibles de rester actives tout au long de leur vie (Roetert, et al. 2017). La définition de la littératie physique, telle que déterminée par l'International Physical Literacy Association, est la suivante : " La littératie physique est la motivation, la confiance, la compétence physique, la connaissance et la compréhension permettant de valoriser et d'assumer la responsabilité de l'engagement dans des activités physiques pour la vie " (IPLA, 2014). En d'autres termes, la littératie physique doit être considérée comme un voyage, et non comme une destination, ce qui signifie que vous pouvez passer toute votre vie à la développer. C'est un principe important à garder à l'esprit, tant pour les entraîneurs que pour les scientifiques du sport. Heureusement, plusieurs pays, secteurs de la société et organisations sportives différents ont commencé à adhérer à ce concept (Aspen Institute, 2015).

En outre, le sujet de la spécialisation sportive précoce a également reçu une attention méritée (Jayanthi et al, 2013 ; LaPrade et al 2016). Bien que la pratique d'un sport chez les jeunes offre de nombreux avantages, l'accent excessif mis sur la réussite en compétition, souvent motivé par une autre insistance erronée sur les objectifs de sélection d'une équipe d'élite qui doit voyager, des bourses d'études collégiales, d'adhésion à une équipe olympique ou nationale, voire de contrats professionnels, semble s'être généralisé. Il en résulte une pression accrue pour commencer un entraînement de haute intensité à un jeune âge. Une telle concentration



Figure 1. Apprendre les techniques d'équilibre et de coordination.

excessive sur l'entraînement intensif précoce ainsi que sur les résultats en compétition à un jeune âge, plutôt que sur le développement des compétences, peut entraîner des blessures de surutilisation et un épuisement (DiFiori et al 2014). En ce qui concerne le calendrier des tournois de tennis junior ainsi que la maximisation des performances futures et la minimisation des blessures, la spécialisation tardive et l'entraînement intensif peuvent être la voie la plus optimale vers un succès sain au niveau de l'élite. Cela ne signifie pas nécessairement que le volume d'entraînement doit être augmenté. Les décisions concernant le développement des joueurs de tennis de compétition juniors doivent tenir compte du nombre d'entraînements hebdomadaires, du nombre de compétitions annuelles, du nombre de matchs dans les tournois, ainsi que des évaluations physiques et biomécaniques. Cette responsabilité incombe aux

entraîneurs, car ils sont souvent le groupe le plus influent qui détermine le volume d'entraînement et de compétition nécessaire (Jayanthi et al, 2013).

Un troisième sujet qui est également passé au premier plan au cours des dernières décennies est le développement à long terme de l'athlète - DLTA (Balyi et al, 2018) et son dérivé axé sur les États-Unis, l'American Development Model (ADM, 2021). Le DLTA repose sur le principe que les enfants et les adultes deviendront actifs, resteront actifs et que certains atteindront même les plus hauts sommets de la réussite sportive s'ils font les bonnes choses aux bons moments. En d'autres termes, que peut-on faire à chaque stade du développement humain pour donner à chaque enfant les meilleures chances de pratiquer une activité physique bénéfique pour la santé tout au long de sa vie ? Pour les athlètes qui ont de la volonté et du talent, il existe un cadre en sept étapes qui guide les parcours de participation, d'entraînement, de compétition et de récupération dans le sport et l'activité physique (Balyi et al, 2018 ; Higgs et al, 2019). Une recherche récente partagée par Till et al (2021) fournit aux entraîneurs un cadre sur ce qui peut être planifié et délivré dans une session d'entraînement, à travers plusieurs âges et stades de développement et dans plusieurs contextes. Dans les premiers travaux sur le DLTA, les sports ont été classés en deux groupes : spécialisation précoce et tardive. Cela a donné lieu à un débat animé au tennis concernant le moment de la spécialisation. Au fur et à mesure que des travaux étaient effectués sur plus de 60 sports, Higgs et al (2019) ont identifié d'autres catégorisations survenues pour guider la création de cadres de développement des athlètes. Plus précisément, un groupe de sports, dont le tennis et le hockey sur glace, a été classé dans la catégorie " initiation précoce-spécialisation tardive ", soulignant leur haut niveau de compétences techniques et tactiques combiné au développement à long terme des capacités physiques.

Ces trois concepts sont liés entre eux et une compréhension approfondie de chacun d'eux peut jouer un rôle vital dans la réussite d'un athlète à tous les niveaux de développement. Dans cette optique, nous présentons ici un domaine qui, jusqu'à présent, a reçu moins d'attention dans la littérature, à savoir l'idée du "transfert de compétences" lié au sport. Le transfert d'aptitudes, tout comme le transfert de talent, sujet plus souvent évoqué et connexe, manque actuellement d'une orientation et d'une approche fondées sur des preuves dans la littérature scientifique. Nous pensons que des recherches plus approfondies sur la compréhension du transfert de compétences sont nécessaires afin de développer une base de preuves pour ce concept. Il est important de comprendre que les trois sujets du DLTA, de la spécialisation sportive précoce et du savoir-faire physique constituent une toile de fond importante pour le concept de transfert de compétences d'un sport à l'autre (Collin et al, 2014 ; MacNamara & Collins, 2015). Dans ce contexte, cet article fournit un bref exemple de transfert de compétences entre deux sports apparemment sans rapport, le tennis et le hockey sur glace. L'article est rédigé dans l'optique que le hockey peut constituer une excellente préparation à la réussite au tennis pour diverses raisons exposées ici. Bien que les athlètes présentés aient atteint leur statut de grands accomplis il y a plusieurs décennies, les concepts décrits dans cet article sont toujours valables et de nombreux jeunes athlètes continuent de bénéficier de l'expérience du transfert.

UN EXEMPLE DE TRANSFERT DE COMPÉTENCES DU HOCKEY AU TENNIS DANS UN SPORT D'ÉLITE

Bien que le tennis et le hockey sur glace semblent être des sports très différents, de nombreux noms de joueurs peuvent être évoqués parce qu'ils ont joué à la fois au hockey sur glace et au tennis pendant leurs années de formation. Par exemple, de nombreux joueurs de tennis suédois masculins sont connus pour avoir grandi en pratiquant les deux sports. Joakim Nystrom, qui a grandi à Skelleftea, une ville du nord-est de la Suède, était un joueur de hockey junior accompli, mais a abandonné ce sport à un niveau plus élevé lorsque le tennis est devenu un meilleur moyen de payer les factures et de voir le monde. Bjorn Borg, qui a grandi juste à côté de Stockholm et qui a remporté 11 titres de Grand Chelem en simple, était également un joueur de hockey sur glace junior exceptionnel. Bien qu'ils aient grandi dans des régions différentes du pays, tous deux ont joué au hockey sur glace dès leur plus jeune âge, à l'instar d'un certain nombre d'autres joueurs de tennis suédois qui sont devenus de grands professionnels.

Le transfert de compétences aux plus hauts niveaux de compétition en hockey et en tennis est encore plus étonnant, avec Jaroslav Drobný et Ion Tiriac. Drobný était un centre vedette de la ligue tchèque de hockey sur glace, menant l'équipe nationale tchèque de hockey sur glace à une médaille d'or lors des championnats du monde de 1947 et à une médaille d'argent lors des Jeux olympiques de 1948, qui se sont déroulés à Saint-Moritz, en Suisse. Drobný a démontré ses talents en marquant neuf buts en huit matchs pendant les Jeux olympiques (ITHOF, 2021). En plus de ses talents d'hockeyeur, en tant que joueur de tennis en simple, il a remporté les championnats de France (aujourd'hui appelés Roland Garros) en 1951 et 1952 ainsi que Wimbledon en 1954. Au total, il a atteint 13 finales majeures dans des épreuves du Grand Chelem, en simple, en double et en double mixte. Tiriac était un excellent défenseur de hockey sur glace, représentant sa Roumanie natale aux Jeux olympiques d'hiver de 1964, qui se sont déroulés à Innsbruck, en Autriche. Peu après, il est passé au tennis, atteignant plusieurs fois la finale de la Coupe Davis à la fin des années 1960 et au début des années 1970. Il a également remporté un tournoi du Grand Chelem en remportant l'épreuve du double à Roland-Garros en 1970 avec son partenaire Ilie Nastase.

COMMONALITÉS

Physique : Le hockey et le tennis font appel aux concepts d'équilibre et de contrôle tout en suivant le palet ou la balle et en se déplaçant vers une cible prévue dans l'espace où le palet ou la balle est censé se trouver. Ce type de mouvement implique des compétences physiques supplémentaires telles que l'agilité, la force, le timing et la coordination. Il est d'autant plus compliqué d'être conscient de tous ces facteurs qu'un ou plusieurs adversaires et coéquipiers (par exemple en double au tennis) sont également en mouvement. Par conséquent, la conscience spatiale devient une composante clé du déplacement dans l'espace (Roetert et al, 2017). Les compétences d'arrêt, de départ et de réception sont des éléments partagés qui ne peuvent être négligés par les joueurs des deux sports. Enfin, bien que le tennis soit souvent pratiqué sur des surfaces dures, on peut également trouver des surfaces en terre battue et en herbe qui permettent des mouvements de glissement assez semblables à ceux du patinage sur glace, notamment lorsque le patin glisse latéralement pour s'arrêter ou pour permettre un changement de direction. En fait, de nombreux

groupes musculaires similaires sont utilisés dans toutes les compétences susmentionnées. Ce sont les raisons qui font du hockey, en tant que sport d'équipe, et du tennis, en tant que sport individuel, de bons sports de couple.

Affectif : En apprenant à développer les compétences nécessaires à l'exploration de la vitesse, de l'équilibre, de la prise de décision et du contrôle du corps avec les adversaires et les partenaires, les joueurs vont développer la croyance en leur capacité à réaliser une activité ou une compétence particulière. C'est ce qu'on appelle l'auto-efficacité. Lorsque les joueurs développent leur confiance en eux dans un sport et qu'ils abordent une activité qui requiert des compétences similaires, leur efficacité personnelle s'en trouve renforcée, ce qui accroît leur motivation à se surpasser. La nature même du déséquilibre, de la frappe de la balle à partir de différentes zones du terrain et des changements fréquents de direction, place les joueurs dans une position où ils apprennent à gérer le contrôle de leur équilibre et donc à avoir confiance en eux. Les compétences en matière de patinage et de sélection des tirs peuvent contribuer à donner ce sentiment d'équilibre ainsi que le processus de prise de décision. Après avoir développé un degré compétent de savoir-faire physique, en maîtrisant correctement les schémas de mouvement et la confiance en soi sur la glace, le tennis devient un sport qui peut être tout aussi significatif et motivant. De plus, l'exposition précoce à un sport d'équipe, tel que le hockey, peut fournir une excellente plateforme d'un point de vue social, avant ou pendant les étapes d'apprentissage du développement du tennis (Balyi et al, 2018).

Cognitif : Les compétences socio-émotionnelles qui influencent le comportement d'une personne au tennis, un sport individuel, et au hockey, un sport d'équipe, peuvent varier considérablement. Ainsi, les athlètes sont plus à même d'acquérir des perspectives plus larges et d'affiner leurs compétences pour gérer leurs émotions, faire preuve d'empathie et se fixer et atteindre des objectifs. Comme le conseille Stanec (2021), "encourager les jeunes à participer à deux sports de cultures et de traditions différentes peut les aider à élargir leur vision du monde, ce qui entraîne de nombreux avantages sociaux et émotionnels, notamment des compétences relationnelles et une conscience sociale". Par exemple, la gestion de l'adversité et la résolution de problèmes peuvent conduire à une plus grande capacité à faire face au stress inhérent aux deux sports. Cela peut à son tour favoriser une plus grande autonomie, ce qui peut permettre aux joueurs de devenir de meilleurs leaders et mentors dans une variété de contextes sportifs.



Figure 2. Développer des compétences relationnelles.

Tableau 1

Principaux points communs et compétences transférables entre le tennis et le hockey sur glace.

Raisonnement analytique :	La capacité d'absorber des informations pour reconnaître des schémas de jeu, dans les deux sports. Cela se fait dans des environnements dynamiques qui passent souvent rapidement d'une situation offensive à une situation défensive. Ces développements cognitifs sont utiles aux athlètes dans les deux sports
L'anticipation :	Apprendre où le palet/la balle va se trouver en fonction de la position, des compétences et des schémas de jeu typiques de l'adversaire.
Équilibre :	Il est essentiel de mettre l'accent sur l'équilibre et le contrôle des mouvements tout en glissant (tennis sur terre battue et sur gazon) ou en courant à différentes vitesses lorsque les athlètes découvrent ces environnements pour la première fois.
Prise de décision :	Le hockey est un jeu de prise de décision à grande vitesse basé sur l'anticipation des schémas et la vitesse de mouvement pour propulser un palet à un endroit spécifique où le coéquipier peut l'atteindre. Le tennis exige une prise de décision à grande vitesse pour propulser la balle là où l'adversaire ne peut pas l'atteindre. Même compétence un objectif différent !
Jeu de jambes :	Le contrôle du jeu de jambes, l'inclinaison du patin, le croisement des pieds et le changement rapide de direction sont d'une importance capitale au hockey et sont directement transférables aux joueurs de tennis en développement.
Les compétences fondamentales du mouvement :	L'application des compétences fondamentales en matière de mouvement dans de nouvelles situations aidera à prendre des décisions dans des situations de jeu/match.
Psychocomportemental :	Ces compétences et comportements acquis comprennent : Engagement et détermination, confiance en soi, capacité d'adaptation, concentration et discipline, fixation d'objectifs, motivation, évaluation réaliste des performances.
Vitesse et agilité :	S'arrêter, démarrer et changer de direction sont des gestes qui se produisent régulièrement dans ces deux sports. Ces compétences multidirectionnelles constituent la base de l'apprentissage du contrôle du centre de gravité dans des positions équilibrées ou déséquilibrées.

RECOMMENDATIONS FOR TENNIS COACHES

- Les installations de tennis peuvent s'inspirer des programmes de hockey pour trouver des athlètes qui ont développé des compétences physiques et cognitives pouvant servir de base aux compétences techniques du tennis.
- Les programmes de tennis peuvent établir un lien avec les programmes de hockey sur glace afin de collaborer à l'entraînement hors glace pour faire progresser le développement des compétences en hockey.

- Bien que cet article se soit concentré spécifiquement sur la relation entre le hockey sur glace et le tennis, d'autres formes de hockey pourraient (et devraient) également être considérées. Il s'agit notamment du hockey sur gazon, du hockey de rue et du roller hockey.
- Les enfants qui pratiquent les deux sports bénéficient d'un éventail plus large de plaisir et de diversité dans leur développement en tant qu'athlètes. Au lieu d'un entraînement supplémentaire dans un sport qui risque de provoquer un épuisement et des blessures chroniques, le tennis et le hockey peuvent être développés grâce à l'autre sport, ce qui permet de trouver le juste milieu entre plaisir et développement sportif (Aspen Institute, 2015 ; Jayanthi et al 2015 ; Jayanthi et al, 2018).

CONCLUSIONS

Bien qu'ils se jouent sur des surfaces différentes, les sports du hockey sur glace et du tennis ont beaucoup plus en commun que ce que l'on pourrait croire. On peut certes affirmer que d'autres sports individuels et d'équipe ont des points communs et des compétences transférables qui peuvent aider les joueurs à réussir, mais le tennis et le hockey sont tous deux des sports extrêmement dynamiques qui combinent des efforts physiques répétés pendant plusieurs heures et la capacité de frapper une balle ou un palet avec une force contrôlée à l'aide d'un instrument. En outre, les adversaires luttent contre la fatigue pour être plus malins les uns que les autres dans un jeu de stratégie. Ces éléments doivent être considérés comme des avantages. Fondamentalement, il est nécessaire que les joueurs de tennis développent et améliorent continuellement leur savoir-faire physique en développant la compétence, la confiance, le désir et la motivation nécessaires pour apprécier le sport.

Les quatre joueurs mis en avant dans cet article ont tous commencé très tôt par le hockey comme sport d'équipe et ont fini par se concentrer sur le tennis comme sport individuel (ITHOF, 2021). Nous recommandons des recherches futures pour déterminer s'il s'agit d'un modèle de meilleure pratique. Le moment de la spécialisation est très important pour s'assurer que l'intensité précoce ne prive pas les athlètes de succès à long terme. Par conséquent, dans le cadre de développement " initiation précoce-spécialisation tardive ", les athlètes sont encouragés à développer leurs compétences à travers plusieurs activités sportives avant de se spécialiser dans un seul sport. Il est donc important de comprendre le lien

entre le hockey sur glace et le tennis, où la liste des concepts et des compétences communs se transfère très bien d'un sport à l'autre.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Balyi, I., Way, R. & Higgs C. (2018). Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Collin, R., Collins, D., Jones M., & MacNamara Á. (2014). Change of plans: An evaluation of the effectiveness and underlying mechanisms of successful talent transfer. *Journal of Sports Sciences*. 32, 1621-1630. doi: 10.1080/02640414.2014.908324 PMID: 248144749. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.908324>
- DiFiori, J., Benjamin, H., Brenner, J., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry G., & Luke A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British Journal of Sports Medicine*. 48, 287-288. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093299>
- Durden-Myers, E. & Whitehead, M. (2018). Operationalizing physical literacy: Special issue editorial. *Journal of Teaching in Physical Education*. 37, 234-236. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0130>
- Farrey, T. & Isard, R. (2015). Physical literacy in the United States: A model, strategic plan, and call to action. Washington, DC: The Aspen Institute.
- Higgs C, Way R, Harber V, Jurbala P, Balyi I (2019). Long-term development in sport and physical activity 3.0. *Sport for Life*.
- International Physical Literacy Association (2014). Retrieved August 4, 2014 from <https://www.physical-literacy.org.uk>
- International Tennis Hall of Fame. - ITHOF (2021). Retrieved July 19, 2021 from <https://www.tennisfame.com>
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B. & Labela C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health*. 5, 251-257. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
- LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Côté, J., ... & Provencher, M. T. (2016). AOSSM early sport specialization consensus statement. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4(4), 2325967116644241. <https://doi.org/10.1177/2325967116644241>
- MacNamara, Á. & Collins, D. (2015). Second chances: investigating athletes' experiences of talent transfer. *PloS one*, 10(11), e0143592. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0143592>
- Roetert, E.P., Ellenbecker, T., & Kriellaars, D. (2018). Physical literacy: Why should we embrace this construct? *British Journal of Sports Medicine*. 52, 1291-1292.
- Stanec A. (2021). Sport and Activity Research. Retrieved 19th July 2021 from <https://www.movevivelearn.com/offering/#Sport-and-Physical-Activity-Research>
- Till, K., Eisenmann, J., Emmonds, S., Jones, B., Mitchell, T., Cowburn, I., Tee, J., Holmes, N., & Lloyd R. (2021). Coaching Session Framework to Facilitate Long-Term Athletic Development. *Strength and Conditioning Journal*. 43(3), 43-55. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000558>
- United States Tennis Association (2021). American Development Model, downloaded from: <https://www.usta.com/en/home/play/american-development-model.html>

Copyright © 2021 E. Paul Roetert, Ola Malmqvist, Karl Davies et Richard Way



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Le discours interne optimise les effets positifs de l'imagerie mentale lors de l'apprentissage du service chez des débutants

Nicolas Robin^{a,b}, Robbin Carien¹, Boudier Christophe et Laurent Dominique^{b,c}

^aUniversité des Antilles, Francia. ^bUniversité de la Réunion, France. ^cLaboratoire ACTES (UPRES EA 3596), France.

RÉSUMÉ

L'objectif de cette étude exploratoire était de tester les effets, au cours d'un stage d'une semaine, d'une combinaison d'imagerie mentale (s'imaginer se voir réaliser un service) et de discours interne cognitif (portant sur les instructions pour servir) sur le pourcentage de réussite et la qualité technique du service de jeunes joueurs débutants au tennis dans le but d'apporter des recommandations pratiques aux entraîneurs. Les résultats montrent une amélioration supplémentaire de la performance des services quand l'imagerie mentale est associée au discours interne.

Mots-clés : service, imagerie mentale, dialogue interne, débutant.

Article reçu : 2 août 2021

Article accepté : 10 septembre 2021

Auteur correspondant : Nicolas Robin. Email: robin.nicolas@hotmail.fr

INTRODUCTION

Les techniques d'entraînement mental sont fréquemment utilisées par les préparateurs mentaux, les entraîneurs et les joueurs comme stratégies pour améliorer l'apprentissage et la performance (Hall & Fishburne, 2010). Parmi ces techniques l'Imagerie Motrice (IM), qui peut être définie comme étant un processus conscient consistant à simuler mentalement un geste technique (e.g., un coup droit) ou un enchaînement d'actions comme faire un service-volée (Robin et al., 2007), est une des stratégies les plus fréquemment utilisée dans les sports de raquette (Cece et al., 2020) car elle permet d'améliorer la performance des joueurs qu'ils soient confirmés (e.g., Dominique et al., in press ; Guillot et al., 2013) ou novices (e.g., Mamassis et al., 2005). L'IM peut notamment permettre d'améliorer la technique gestuelle qui a un rôle fondamental au tennis (Hegazy et al., 2015). En effet, le plus grand « danger » pour un joueur de tennis c'est d'apprendre un « mauvais » geste technique qu'il sera très complexe de « désapprendre » (Hegazy, 2012). C'est la raison pour laquelle les entraîneurs portent une attention particulière à la qualité de l'exécution technique et à son développement optimal, en donnant notamment des feedbacks et des instructions généralement verbales pour réaliser des enchaînements d'actions comme pour le service par exemple (Schönborn, 2000). C'est ainsi, qu'ayant mémorisé ces instructions, les joueurs pourront « se les répéter » avant de réaliser ces actions en utilisant le « discours interne focalisé sur la technique » ou discours d'instruction, qui, tout comme l'IM, a montré son efficacité au tennis notamment au service (Malouff et al., 2008). Le discours interne représente ainsi ce que les joueurs se disent à eux-mêmes, exprimé sous la forme d'une petite voix intérieure ou sous forme de verbalisations à haute voix (Theodorakis et al., 2000) et dont le contenu peut servir au moins deux fonctions : cognitives (i.e., verbalisations avec un focus attentionnel dirigé vers la technique et les mouvements adéquats à la tâche) ou motivationnelle (i.e., discours portant sur la confiance en soi, l'augmentation de l'effort, l'optimisation de l'énergie déployée ou favorisant l'humeur positive).



Comme de récents travaux ont montré l'effet bénéfique de combiner l'IM avec le discours interne sur l'auto-efficacité des joueurs (Dohme et al., 2019), le but de cette étude exploratoire était d'évaluer les effets d'une combinaison d'IM et de discours interne cognitif, portant sur les instructions pour servir, sur la performance et la qualité d'exécution technique du service chez des joueurs débutants réalisant un stage d'une semaine en club.

MÉTHODE

Vingt-quatre joueurs de tennis (M = 9.8 ans, 10 filles et 14 garçons) débutants et réalisant un stage de tennis d'une semaine à l'Amicale Tennis Club, (Gosier, Guadeloupe, France) ont volontairement participé à cette expérience. Ils étaient



aléatoirement divisés en 3 groupes : Imagerie, Imagerie-discours interne et Contrôle. Le consentement à participer à l'étude a été obtenu par les parents ou tuteurs des joueurs. L'approbation éthique pour mener la recherche a été obtenue par l'Université des Antilles.

PROCÉDURE

Les joueurs ont réalisé 5 séances de 1h30 au cours desquelles, après un échauffement standardisé, ils devaient servir 10 fois, avec des balles intermédiaires, en changeant de côté à chaque fois. Le groupe Contrôle n'a reçu aucune autre consigne que les instructions verbales portant sur les étapes pour servir. Le groupe Imagerie avait pour consigne, avant chaque balle de service de s'imaginer (à la troisième personne) réaliser un service réussi en direction du « bon » carré de service. Le groupe Imagerie-discours interne, devait se répéter intérieurement les instructions pendant l'IM. Le temps de pratique journalier consacré au service était d'environ 15 minutes.

Au cours de la première séance, les joueurs ont réalisé un pré-test : 10 balles de services avec des balles intermédiaires. Le pourcentage de réussite, la vitesse des balles (avec un radar) et la qualité technique (scores de 6 items : position de départ, lancer de balle, mouvement bras-raquette vers l'arrière, mouvement bras-raquette vers l'avant, point de contact et fin de mouvement notés avec une échelle allant de « 0 » médiocre à « 7 » excellent) de chaque service ont été relevés et évalués par des entraîneurs fédéraux et diplômés d'états (pour une procédure similaire voir Atienza et al., 1994). Le 5ème et dernier jour du stage, les joueurs ont réalisé un post-test identique au pré-test.

RÉSULTATS

L'analyse statistique réalisée sur la vitesse des balles n'a pas montré de différence significative entre les services des groupes : Contrôle (M = 42 km/h), Imagerie (M = 45 km/h), Imagerie-discours interne (M = 46 km/h) aux pré-test et post-test et entre ces derniers.

Par contre, les joueurs des groupes Imagerie et Imagerie-discours interne ont amélioré le pourcentage de réussite de leurs services entre les pré-test et post-test de (16,5% et 15%) respectivement alors que celui des joueurs du groupe Contrôle n'était pas statistiquement différent (voir figure 1).

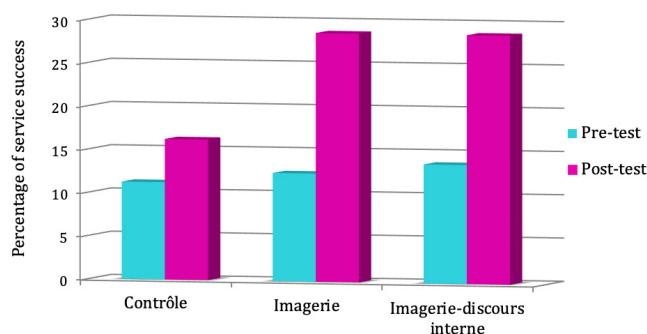


Figure 1. Pourcentage de réussite des services réalisés par les groupes Contrôle, Imagerie et Imagerie-discours interne lors des pré-test et post-test.

Enfin, les joueurs du groupe Imagerie-discours interne ont amélioré la qualité technique de leur service entre les pré-test et post-test et ont obtenus de meilleurs scores que les participants des groupes participants des groupes Contrôle et Imagerie au post-test (voir figure 2).

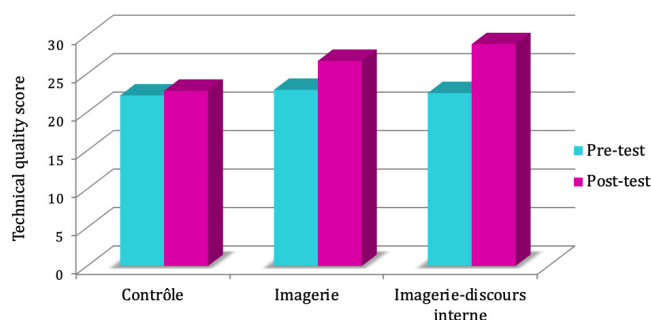


Figure 2. Scores de qualité technique des services réalisés par les groupes Contrôle, Imagerie et Imagerie-discours interne lors des pré-test et post-test.

DISCUSSION

Cette expérience a été réalisée afin d'évaluer les effets de la combinaison de discours interne et/ou d'IM sur la performance du service au tennis chez des jeunes joueurs novices. Les résultats montrent, dans un premier temps, une amélioration significative du pourcentage de réussite des services chez les joueurs ayant bénéficié de l'IM alors que la performance du groupe Contrôle est restée stable. Ces résultats confirment ceux d'études ayant montré des effets positifs de l'IM utilisée en complément de la pratique réelle sur la performance au service (Desliens et al., 2011 ; Dominique et al., 2021 ; Guillot et al., 2013 ; Mamassis, 2005). Dans un deuxième temps, les résultats de cette expérience montrent que les participants ayant utilisé le discours interne pendant l'IM ont, en plus d'avoir eu un pourcentage de réussite significativement supérieur à celui du groupe Contrôle, obtenus de meilleurs scores de qualité d'exécution technique des services que les participants du groupe Imagerie. Ces résultats originaux, confirment l'intérêt d'avoir recours au discours interne centré sur la technique (Malouff et al., 2008) et de combiner cette technique avec l'IM (Dohme et al., 2019).

CONCLUSION

Les résultats de cette étude exploratoire, réalisée au cours d'un stage d'une semaine, mettent en évidence que l'IM permet d'une part d'améliorer l'exécution technique et le pourcentage de réussite des services et que d'autre part le discours interne basé sur des instructions personnalisées en optimisent les effets positifs. Nous recommandons aux entraîneurs de compléter la pratique réelle par l'imagerie mentale et le discours interne notamment lorsqu'ils disposent de périodes d'interventions courtes comme lors d'un stage.

Nous remercions chaleureusement l'Amicale Tennis Club de nous avoir permis de réaliser cette expérimentation ainsi que l'ensemble des participants de cette étude.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Atienza, F. L., Balaguer, I., & García-Merita, M. L. (1998). Video modeling and imaging training on performance of tennis service of 9- to 12-Année-old children. *Perceptual and Motor Skills*, 87(2), 519-529.
- Cece, V., Guillet-Descas, E., & Martinent, G. (2020). Mental training program in racket sports: A systematic review. *International Journal of Racket Sports Science*, 2(1), 55-71.
- Desliens, S., Guillot, A., & Rogowski, I. (2011). Motor imagery and serving precision: A case study. *ITF Coaching and Sport Science Review* 55, 9-10.
- Dohme, L.-C., Bloom, G. A., Piggott, D., & Backhouse, S. (2019). Development,

- implementation, and evaluation of an athlete- informed mental skills training program for elite youth tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 429-449.
- Dominique, L., Coudeville, G., & Robin, N. (in press). Effet d'une routine centrée sur l'imagerie mentale et sur l'efficacité du service chez des joueurs de tennis experts. *Staps*.
- Guillot, A., Desliens, S., Rouyer, C., & Rogowski, I. (2013). Motor imagery and tennis serve performance: The external focus efficacy. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(2), 332-338.
- Hall, N., & Fishburne, G. (2010). Mental Imagery Research in Physical Education. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 5, 1-17.
- Hegazy, K. (2012). The Effect of Mental Training on Precision Tasks in Tennis and Soccer. A Study on Educational Technology. Ph.D. Thesis, Konstanz: University of Konstanz.
- Hegazy, K., Sherif, A., & Houta, S. (2015). The effect of mental training on motor performance of tennis and field hockey strokes in novice players. *Advances in Physical Education*, 5, 77-83.
- Malouff, J. M., McGee, J. A., Halford, H. T., & Rooke, S. E. (2008). Effects of pre-competition positive imagery and self-instruction on accuracy of serving in tennis. *Journal of Sport Behaviour*, 31, 264-275.
- Mamassis, G. (2005). Improving serving speed in young tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 35, 3-4.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A., & Le Her, M. (2007). Effects of motor imagery training on service return accuracy in tennis: The role of imagery ability. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 177-188.
- Schönborn, R. (2000). *Advanced Techniques for Competitive Tennis* (2nd ed.). Aachen: Meyer & Meyer Sport.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-271. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.253>

Copyright © 2021 Nicolas Robin, Robbin Carien, Boudier Christophe et Laurent Dominique



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Analyse cinématique préliminaire du service chez des enfants de 10 ans et moins

Maxime Fadier, Pierre Touzard et Caroline Martin

M2S Laboratory, University of Rennes 2, Bruz, Francia.

RÉSUMÉ

Le service est un coup fondamental pour gagner un match à haut niveau. Dans une optique de formation du joueur à long terme, il est nécessaire de connaître les étapes d'apprentissage de ce coup sur le plan biomécanique. Toutefois, les données scientifiques concernant la biomécanique du service se sont focalisées sur les catégories U12, U14, U16, U18 et +18. L'objectif de cette étude est de proposer une analyse cinématique préliminaire du service chez des enfants de 10 ans et moins (U10) pour fournir des points de repère aux entraîneurs concernant l'enseignement du service chez les plus jeunes joueurs.

Mots-clés : service, performance, biomécanique.

Article reçu : 27 Septembre 2021

Article accepté : 15 Novembre 2021

Auteur correspondant : Caroline Martin. Email: caroline.martin@univ-rennes2.fr

INTRODUCTION

À haut niveau, le service est le coup le plus important, car il permet de prendre l'ascendant sur l'adversaire et de gagner rapidement l'échange (Whiteside et al., 2013). Son efficacité peut influencer la performance du joueur, le résultat du point et du match. Les joueurs qui gagnent le match, font moins de doubles fautes et surclassent leurs adversaires en pourcentage de 1er service (Hizan et al., 2011). Le pourcentage total de points gagnés et les points gagnés après le premier service sont des facteurs déterminants chez les juniors (Kovalchik et Reid, 2017). Pour espérer s'imposer à haut niveau sur les circuits junior puis professionnel, l'apprentissage du service dès les 1ères années de pratique (U7, U9, U10) est très important. Pourtant, c'est un coup complexe dont l'exécution peut poser de réels problèmes aux jeunes pratiquants. Par exemple, c'est pour la catégorie U10 sur terrain vert que le taux de réussite est le plus faible au service (Fitzpatrick et al., 2018). Dès lors, dans un objectif de formation du jeune joueur, les connaissances en lien avec la réalisation technique de ce coup sont primordiales afin de guider les entraîneurs. Toutefois, les données dans la littérature scientifique concernant la biomécanique du service se sont focalisées sur les catégories U12, U14, U16, U18 et +18 (Fett et al., 2021; Fleisig et al., 2003; Hernández-Davó et al., 2019; Touzard et al., 2019; Whiteside et al., 2013). Les données pour la catégorie U10 sont très limitées (Durovic et al., 2008). Par conséquent, le but de cette étude est de décrire différents paramètres cinématiques du service des U10.

MÉTHODE

6 joueurs de niveau départemental, 2 filles et 4 garçons, ont participé à cette étude (âge : $9,3 \pm 0,8$ ans; taille : $136,0 \pm 5,8$ cm; masse : $27,8 \pm 3,8$ kg). Les expérimentations ont eu lieu sur un terrain « vert » ($24 \text{ m} \times 8,23 \text{ m}$) entouré d'un système de capture de mouvement comprenant 23 caméras optoélectroniques (Oqus 7+, Qualisys System, Göteborg, Suède). Les joueurs devaient effectuer 3 services à plat en première balle dans le

carré de service. Les joueurs et leur raquette étaient équipés de marqueurs corporels réfléchissants (Figure 1). La vitesse de balle a été mesurée grâce à un radar (Stalker Pro II+, USA). 16 paramètres cinématiques ont été calculés pour décrire la biomécanique du service (Tableau 1).



Figure 1. Position des marqueurs de face et de dos.

RÉSULTATS

Les joueurs ont atteint une vitesse de balle de 94 ± 10 km/h et une vitesse maximale de la tête de raquette de 93 ± 9 km/h. Les U10 adoptent un angle de flexion maximale du genou arrière de $134 \pm 10^\circ$ et du genou avant de $121 \pm 12^\circ$. Les angles internes de flexion maximale sont de $83 \pm 5^\circ$ pour la cheville arrière et de $82 \pm 9^\circ$ pour la cheville avant. La vitesse d'extension maximale est de 508 ± 108 %/s pour la cheville arrière et de 478 ± 100 %/s pour la cheville avant. La

vitesse maximale d'extension du genou arrière est de 366 ± 153 %/s et de 489 ± 160 %/s pour le genou avant. La vitesse maximale de la hanche arrière est de $1,3 \pm 0,2$ m/s, et de $0,9 \pm 0,3$ m/s au niveau de la hanche avant. La vitesse maximale de rotation longitudinale des hanches est de 493 ± 154 %/s. Les enfants fléchissent leur tronc à une vitesse maximale de 286 ± 45 %/s. Au niveau du membre supérieur dominant, les U10 ans atteignent des vitesses maximales d'extension du coude de 1003 ± 403 %/s, de flexion du poignet de 1472 ± 155 %/s et de rotation interne de l'épaule de 1668 ± 668 %/s.

DISCUSSION

La vitesse de balle est un indicateur utilisé dans l'entraînement pour caractériser le niveau d'expertise des joueurs et évaluer l'efficacité de leurs service (Fleisig et al., 2003). Nos résultats montrent que le service des U10 est environ 60 km/h moins rapide que celui des U16 (Fett et al., 2021) et environ 90 km/h moins rapide que celui des +18 professionnel (Fleisig et al., 2003). Même si ces différences sont en grande partie liées à la maturation des capacités physiques entre l'enfance et l'âge adulte (Kovalchik & Reid, 2017), certains paramètres cinématiques peuvent être à l'origine de la plus faible vitesse de balle observée chez les U10.

Le service suit une séquence proximo-distale au cours de laquelle le mouvement du commencent par les segments proximaux. Au départ de la chaîne cinématique, nos résultats montrent que les U10 fléchissent davantage le genou avant que le genou arrière ($121 \pm 12^\circ$ vs $134 \pm 10^\circ$). La vitesse maximale d'extension du genou avant est supérieure à celle du genou arrière (489 ± 160 %/s vs 366 ± 153 %/s). Pour les catégories d'âge supérieures (U12 à l'âge adulte), les joueurs font l'inverse en accentuant davantage la flexion puis la vitesse d'extension du genou arrière (Fett et al., 2021; Whiteside et al., 2013). Nos résultats témoignent donc d'une poussée du genou arrière encore immature chez les U10 de niveau départemental. On peut émettre l'hypothèse que cette poussée immature soit associée à un cycle étirement-raccourcissement du membre inférieur trop long entraînant une dissipation de l'énergie élastique stockée ayant pour effet de limiter la vitesse d'extension produite par les membres inférieurs (Whiteside et al., 2013). À l'inverse, nos résultats montrent une action plus mature au niveau des chevilles chez les U10 car la vitesse maximale d'extension de la cheville arrière est supérieure d'environ 30 %/s à celle de la cheville avant.

Tableau 1

Tableau comparatif des différents paramètres mesurés en fonction des catégories d'âge U10, U12, U16 et +18.

Paramètres	Nos résultats	Fett et al, (2021)		Whiteside et al, (2013)			Fleisig et al, (2003)
	10&U	16&U	12&U	16&U	+18	+18	
Vitesse de balle (km/h)	94 ± 10	151 ± 20	/	/	/	Hommes : 183 ± 14 Femmes : 149 ± 14	
Vitesse maximale de la tête de raquette (km/h)	93 ± 9	/	108 ± 11	148 ± 11	155 ± 11	/	
Angle interne de flexion maximale du genou arrière (°)	134 ± 10	102 ± 10	93 ± 10	93 ± 8	92 ± 8	/	
Angle interne de flexion maximale du genou avant (°)	121 ± 12	108 ± 16	105 ± 10	115 ± 7	111 ± 8	/	
Vitesse d'extension maximale du genou arrière (%/s)	366 ± 153	518 ± 102	/	/	/	/	
Vitesse d'extension maximale du genou avant (%/s)	489 ± 160	447 ± 99	/	/	/	800 ± 400	
Angle interne de flexion maximale de la cheville arrière (°)	83 ± 5	/	/	/	/	/	
Angle interne de flexion maximale de la cheville avant (°)	82 ± 9	/	/	/	/	/	
Vitesse d'extension maximale de la cheville arrière (%/s)	508 ± 108	/	/	/	/	/	
Vitesse d'extension maximale de la cheville avant (%/s)	478 ± 100	/	/	/	/	/	
Vitesse maximale de la hanche arrière (m/s)	$1,3 \pm 0,2$	/	$1,8 \pm 0,2$	$1,9 \pm 0,1$	$2,3 \pm 0,1$	/	
Vitesse maximale de la hanche avant (m/s)	$0,9 \pm 0,3$	/	$1,4 \pm 0,2$	$1,5 \pm 0,1$	$1,7 \pm 0,1$	/	
Vitesse maximale de rotation longitudinales des hanches (%/s)	493 ± 154	424 ± 96	/	/	/	440 ± 90	
Vitesse maximale de flexion du tronc (%/s)	286 ± 45	493 ± 71	/	/	/	/	
Vitesse maximale d'extension du coude (%/s)	1003 ± 403	1564 ± 327	1147 ± 185	1592 ± 191	1524 ± 144	1510 ± 310	
Vitesse maximale de flexion du poignet (%/s)	1472 ± 155	1071 ± 299	1164 ± 189	1581 ± 184	1911 ± 264	1950 ± 510	
Vitesse maximale de rotation interne de l'épaule (%/s)	1668 ± 668	2029 ± 332	1288 ± 365	2165 ± 373	2000 ± 297	Hommes : 2420 ± 590 Femmes : 1370 ± 730	
Vitesse maximale de rotation longitudinales des épaules (%/s)	585 ± 144	/	/	/	/	870 ± 120	

Au niveau du tronc, la vitesse maximale de rotation longitudinale des hanches des U10 est similaire à celles des joueurs plus âgés (Fett et al., 2021; Fleisig et al., 2003). Par contre, la vitesse maximale de flexion du tronc des U10 est inférieure à celle des U16 (Fett et al., 2021). Ce résultat amène à penser que les U10 privilégient la rotation longitudinale du tronc pour créer de la vitesse par rapport aux actions de flexion et d'inclinaison latérale du tronc (« shoulder over shoulder rotation ») qui manquent encore d'efficacité car la poussée des jambes est encore immature à cet âge-là. Ces deux actions du tronc (flexion et inclinaison latérale) constituent donc des axes de progrès à envisager au cours de l'adolescence.

Les articulations du bras dominant contribuent fortement à la production de vitesse (Tanabe & Ito, 2007). La vitesse maximale d'extension du coude des U10 est comparable à celle des U12 (Whiteside et al., 2013). En revanche, un déficit important se creuse entre les U10 et les U16, ce qui témoigne d'une implication du coude minimisée chez les plus jeunes. Ainsi, nos résultats soutiennent l'hypothèse de (Whiteside et al., 2013) selon laquelle les jeunes joueurs emploient une trajectoire de raquette avant l'impact moins ascendante que celle utilisée par des joueurs plus âgés, pouvant expliquer les différences de vitesse de balle entre ces catégories d'âge.

La vitesse de rotation interne de l'épaule des U10 est supérieure à celle des U12 obtenue par Whiteside et al., (2013) mais est nettement inférieure à celles obtenues par les U16, U18 et + 18 (Tableau 1). Il en est de même pour la vitesse maximale de flexion du poignet. Ces résultats permettent de mieux comprendre la vitesse de balle réduite chez les U10 dans la mesure où il a été démontré que les vitesses de rotation interne de l'épaule et de flexion du poignet sont les principaux contributeurs à la vitesse linéaire de la tête de raquette (Tanabe & Ito, 2007).

APPLICATIONS PRATIQUES

Les résultats de cette étude permettent de fournir quelques recommandations pratiques aux entraîneurs de jeunes joueurs. Après l'âge de 10 ans (catégories U12 et U14), le travail biomécanique pour améliorer la technique de service peut s'orienter sur l'action du genou arrière. Il s'agit d'amener progressivement les jeunes joueurs à fléchir davantage le genou arrière pour stocker une certaine quantité d'énergie élastique au niveau du quadriceps puis à produire une extension explosive du genou arrière qui va permettre d'enclencher efficacement la projection de la hanche arrière vers le haut et les actions de rotations du tronc (flexion du tronc et « shoulder over shoulder rotation ») et du membre supérieur (projection du coude et rotation interne de l'épaule). Par la suite, un travail de renforcement musculaire ciblé et adapté permettra au cours de l'adolescence (U16, U18 et +18) d'optimiser les vitesses de rotation segmentaires et articulaires telles que l'extension du genou arrière, la rotation interne de l'épaule, l'extension du coude ou encore la flexion du tronc.

CONCLUSIONS ET PERSPECTIVES

Ce travail montre que les U10 effectuent des actions du genou arrière, du coude et de l'épaule encore immatures au cours du service par rapport aux catégories d'âge supérieures, ce qui permet d'expliquer leur performance réduite au niveau de la vitesse de balle. À l'inverse, les actions des chevilles et de rotation longitudinale des hanches s'avèrent déjà en place

sur le plan biomécanique. Des travaux futurs sont nécessaires pour déterminer si la mise à l'échelle de l'environnement (taille du terrain, hauteur du filet) au regard de la morphologie des U10 permettrait de faciliter l'apprentissage du service, améliorerait leur performance et aboutirait à des paramètres biomécaniques se rapprochant de ceux mesurés pour les catégories d'âge supérieures.

Les auteurs remercient Nicolas Cantin, Conseiller Sportif Territorial, Ligue de Tennis de Bretagne et tous les joueurs qui ont participé à cette étude.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES:

- Durovic, N., Lozovina, V., Pavicic, L., & Mrduljas, D. (2008). KINEMATIC ANALYSIS OF THE TENNIS SERVE IN YOUNG TENNIS PLAYERS. *ACTA KINESIOLOGICA*, 2, 50-56.
- Fett, J., Oberschelp, N., Vuong, J.-L., Wiewelhoe, T., & Ferrauti, A. (2021). Kinematic characteristics of the tennis serve from the ad and deuce court service positions in elite junior players. *PLoS ONE*, 16(7), e0252650. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252650>
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone, J. (2018). Effects of scaling task constraints on emergent behaviours in children's racket sports performance. *Human Movement Science*, 58, 80-87.
- Fleisig, G., Nicholls, R., Elliott, B., & Escamilla, R. (2003). Tennis: Kinematics used by world class tennis players to produce high-velocity serves. *Sports Biomechanics*, 2(1), 51-64. <https://doi.org/10.1080/14763140308522807>
- Hernández-Davó, J. L., Moreno, F. J., Sanz-Rivas, D., Hernández-Davó, H., Coves, Á., & Caballero, C. (2019). Variations in kinematic variables and performance in the tennis serve according to age and skill level. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(5), 749-762. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1653036>
- Kovalchik, S. A., & Reid, M. (2017). Comparing Matchplay Characteristics and Physical Demands of Junior and Professional Tennis Athletes in the Era of Big Data. *Journal of Sports Science & Medicine*, 16(4), 489-497.
- Tanabe, S., & Ito, A. (2007). A three-dimensional analysis of the contributions of upper limb joint movements to horizontal racket head velocity at ball impact during tennis serving. *Sports Biomechanics*, 6(3), 418-433. <https://doi.org/10.1080/14763140701491500>
- Touzard, P., Kulpa, R., Bideau, B., Montalvan, B., & Martin, C. (2019). Biomechanical analysis of the "waiter's serve" on upper limb loads in young elite tennis players. *European Journal of Sport Science*, 19(6), 765-773. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1539527>
- Whiteside, D., Elliott, B., Lay, B., & Reid, M. (2013). The effect of age on discrete kinematics of the elite female tennis serve. *Journal of Applied Biomechanics*, 29(5), 573-582. <https://doi.org/10.1123/jab.29.5.573>

Copyright © 2021 Maxime Fadier, Pierre Touzard et Caroline Martin



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remix, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



L'entraînement d'enfants handicapés de 10 ans et moins dans un programme multisports

Janet A. Young, Loretta Konjarski et Rachael Beatson

Université de Victoria, Melbourne, Australie.

RÉSUMÉ

Cet article présente une revue d'un programme d'activité physique basé en Australie (incluant le tennis) pour les enfants handicapés âgés de 10 ans et moins. Les caractéristiques et stratégies clés de ce programme sont mises en évidence. Les implications pour les entraîneurs de mettre en œuvre des programmes inclusifs et modifiés pour les enfants âgés de 10 ans et moins sont expliquées.

Mots-clés : enfants, handicap, inclusion, adaptation .

Article reçu : 16 Octobre 2021

Article accepté : 25 Novembre 2021

Auteur correspondant : Janet A. Young. Email: janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCTION

Le programme

L'université Victoria de Melbourne, en Australie, gère un programme d'activité physique pour les enfants handicapés (y compris le handicap physique, intellectuel, visuel et auditif). Le programme a débuté en 2005 et, à ce jour, plus de 1500 enfants y ont participé. Actuellement, la plupart des enfants participant au programme sont âgés de 10 ans ou moins et participent à une série d'activités modifiées, notamment le tennis (introduit en 2011), le football, le volley-ball, le netball, le bowling et d'autres jeux plus petits qui mettent l'accent sur les mouvements fondamentaux et la motricité globale, comme attraper et lancer.

Le programme est organisé et géré par les trois auteurs de cet article avec l'aide précieuse, en tant que entraîneurs, d'étudiants universitaires de première année inscrits à l'unité Inclusion et diversité en éducation physique. Depuis 2018, le programme consiste en quatre blocs de sessions bimensuelles de 60 minutes qui se déroulent sur quatre terrains de basket dans une installation couverte près du campus universitaire. Lors de la première session, des groupes de 4 à 8 enfants (généralement de la même classe scolaire) sont formés avec 4 à 6 entraîneurs. Les groupes se poursuivent généralement pendant tout le bloc de sessions (mais peuvent changer en raison des absences, des besoins des groupes et des individus et des fermetures de Covid-19, par exemple). Les enfants participant au programme fréquentent des écoles spécialisées dans la banlieue ouest de Melbourne.

Sessions

Les sessions suivent les principes du "jeu compréhensif" (c'est-à-dire des jeux plutôt que des exercices) et commencent par un jeu d'échauffement de groupe (par exemple "Suivez le chef" ou "Le trésor du capitaine"), suivi d'une série de 3 à 6 activités. Ces activités sont développées, modifiées et adaptées en fonction des intérêts et des capacités des enfants. Par



exemple, les relais de sacs de fèves dans une petite raquette et faire rouler des balles de couleur avec de petites raquettes/chaussettes autour de cônes. Pour conclure la séance, un jeu collectif de retour au calme est effectué (par exemple, lancer des balles en plastique sur un grand parachute multicolore).

Objectif

L'objectif de cet article est de rendre compte de ce programme qui a été primé. En particulier, quelles sont ses principales caractéristiques et les stratégies adoptées qui facilitent un programme sûr, amusant, engageant et inclusif ?

PARTICIPANTS

Les trois auteurs de cet article, tous membres du personnel académique et entraîneurs à l'Université de Victoria, ont participé à une révision du programme. Les deux premiers auteurs cités (ci-dessus) ont développé le programme en 2005 et ont depuis géré sa mise en œuvre. Le troisième auteur cité ci-dessus a rejoint le programme en 2018.

PROCÉDURE

Avant d'examiner le programme, une autorisation a été demandée à la Commission d'éthique, ce qui n'a pas été nécessaire car aucune donnée n'a été collectée auprès de tiers.

Il a été demandé aux examinateurs/auteurs d'examiner le programme au cours des quatre dernières années, lorsqu'il a été transféré dans une installation sportive couverte voisine. Les examinateurs ont été invités à identifier les principales caractéristiques du programme et les stratégies associées, en se concentrant sur les enfants âgés de 10 ans et moins participant à des activités de tennis.

Les évaluateurs ont dressé de manière indépendante une liste des principales caractéristiques du programme et des stratégies adoptées, sur la base de leurs propres observations et des commentaires reçus des entraîneurs/étudiants universitaires de première année et des gardiens/enseignants des écoles qui ont accompagné les enfants au programme.

Les listes de caractéristiques et de stratégies des examinateurs ont ensuite été partagées et discutées. Les éléments communs ont été identifiés et les divergences entre les examinateurs ont été validées par consensus (Patton, 2002).

RÉSULTATS

Les résultats de la procédure ci-dessus sont présentés dans le tableau ci-dessous.

Tableau 1
Caractéristiques et stratégies clés.

Principales caractéristiques	Stratégies clés
Les formateurs engagés et bien préparés mettent l'accent sur la participation et l'amusement à travers une série d'activités et de jeux non compétitifs.	<ul style="list-style-type: none"> • Les entraîneurs s'attendent à ce qu'il y ait une appréhension et une nervosité initiales lorsqu'ils entraînent un nouveau groupe pour la première fois. • Les entraîneurs se consultent et obtiennent des documents pertinents (par exemple, Special Olympics for Children), pour préparer des plans de séance détaillés comprenant au moins 6 activités différentes et 2 activités de "soutien" et adopter des mesures de sécurité. • Les entraîneurs s'appuient sur les compétences et les intérêts individuels des enfants pour élaborer les plans des séances. • Les formateurs sont prêts à adapter les activités prévues ; les modifications éventuelles sont prévues à l'avance. • Les formateurs organisent des sessions de test avec d'autres formateurs et acceptent le retour d'information. • Les entraîneurs encouragent et récompensent la participation (les résultats, etc., n'ont guère de sens).
Les conditions sont sûres, accueillantes, accessibles et inclusives.	<ul style="list-style-type: none"> • Les entraîneurs procèdent à un examen approfondi de toutes les zones accessibles (y compris le jeu) avant les séances. • Les entraîneurs tiennent compte de la distance entre les individus/groupes et adoptent des équipements modifiés, légers et faciles à utiliser. • Les formateurs assument la responsabilité de veiller à ce que l'équipement soit rangé à l'endroit approprié lorsqu'il n'est pas utilisé. • Les pauses boissons et repos sont incluses • Les soignants sont consultés sur les conditions médicales qui peuvent affecter la participation de l'enfant, si nécessaire. • Les enfants sont accompagnés d'un soignant lors des visites aux toilettes.
Les sessions se concentrent à la fois sur les activités et les participants, et sont engageantes et amusantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Les entraîneurs dirigent diverses activités (pas seulement liées au tennis) de "courte" durée et sont prêts à modifier/adapter les activités pour maintenir l'intérêt et assurer la participation. • On demande aux enfants (et/ou aux personnes qui s'en occupent) quelles sont les activités qu'ils aiment. • Les activités familières et appréciées sont répétées (avec ou sans modifications mineures). • Les formateurs utilisent des équipements nouveaux, tactiles et colorés chaque fois que cela est possible. • Des activités ludiques d'apaisement et de relaxation en groupe clôturent chaque session.
La communication est essentiellement visuelle et est claire, motivante et facile à comprendre.	<ul style="list-style-type: none"> • Les démonstrations remplacent les instructions et les formateurs peuvent utiliser des cartes flash, des aides visuelles et des images pour illustrer les activités et les comportements lorsque cela est nécessaire (par exemple, les sauts). • Les formateurs dirigent et participent activement aux activités (au lieu de n'agir qu'en tant qu'observateurs). • Beaucoup de sourires, d'encouragements, de langage corporel positif et de rires remplacent les paroles des entraîneurs.
Les différences individuelles en termes de capacités et d'intérêts sont prises en compte afin de garantir que tous les enfants puissent participer et "avoir une chance".	<ul style="list-style-type: none"> • Le temps est consacré à apprendre à connaître chaque enfant, ses intérêts et ses capacités. • Si les enfants ne participent pas ou n'apprécient pas les activités, des informations sont demandées aux personnes qui s'occupent d'eux ou aux enseignants de l'école sur les intérêts et les capacités de l'enfant. • Les activités sont adaptées aux intérêts et aux capacités des enfants avec une interaction individuelle (si le nombre d'entraîneurs disponibles est suffisant) ou les entraîneurs adoptent des "zones d'activité", regroupant les enfants ayant des capacités et des intérêts similaires pour faire la même activité.
Les entraîneurs s'attendent, et sont préparés, à adapter les activités pour maintenir l'intérêt et l'attention et veiller à ce que les activités soient adaptées au niveau de capacité de chaque enfant	<ul style="list-style-type: none"> • Les formateurs acceptent que des changements aux activités planifiées soient nécessaires pendant les sessions et se préparent en conséquence avec des moyens permettant de modifier toutes les activités ou d'en ajouter de nouvelles. • Les sessions sont suivies de séances de débriefing pour les formateurs, au cours desquelles les "success stories" et les "situations difficiles" sont échangées. • Les formateurs sont encouragés à rédiger des journaux de réflexion détaillant les connaissances acquises lors des sessions.

DISCUSSION

Cet article présente les résultats de l'examen d'un programme d'activité physique mené en Australie, dans lequel le tennis est l'une des activités, pour les enfants âgés de 10 ans et moins qui présentent un handicap particulier. Les caractéristiques et stratégies clés adoptées dans le programme, identifiées dans l'examen (tableau 1), sont liées et interdépendantes. Ensemble, ils confirment l'importance pour les entraîneurs d'être inclusifs dans l'exécution des activités et d'encourager les enfants à "essayer" et à "s'amuser".

Nous comprenons que les caractéristiques et les stratégies adoptées dans le programme ne sont pas "révolutionnaires" ou surprenantes. Elles ne sont pas non plus propres aux programmes destinés aux enfants handicapés. Ils soutiennent plutôt des principes d'enseignement bien reconnus tels que l'inclusion, la préparation, le plaisir, la sécurité et l'engagement (Martens, 2012). En outre, les facteurs et les stratégies identifiés complètent ceux cités dans la littérature existante sur l'encadrement des enfants handicapés, qui propose que chacun puisse participer au sport et à l'activité physique d'une manière accueillante et inclusive, indépendamment de ses capacités, de ses connaissances préalables et de son niveau de compétence (par exemple, SportAus, n.d.).

Le format de notre programme, qui comprend différents jeux et activités dans une gamme de sports, est également conforme aux recherches (par exemple, Cote et al., 2009 ; Sleiman, 2019) qui soutiennent la mise en œuvre d'une approche multisports et multi actifs (par opposition à une spécialisation précoce) pour le développement à long terme et d'autres avantages psychosociaux pour les enfants.

Implications pour les formateurs

Les auteurs de cet article suggèrent que les formateurs peuvent :

- Passez en revue vos propres programmes pour vous assurer qu'ils offrent des possibilités de participation aux enfants handicapés.
- Adoptez la liste des caractéristiques et stratégies clés du tableau 1 comme liste de contrôle lors de la révision de vos programmes. Nous pensons que notre liste pourrait constituer un "bon point de départ" lors de l'examen d'autres programmes destinés aux enfants âgés de 10 ans et moins et fournir des indices pour une mise en œuvre pratique et efficace.
- Revoir la composition de vos programmes pour les enfants de 10 ans et moins afin d'inclure différents jeux et activités (facilement modifiables) à travers différents sports, en plus de ceux liés au seul tennis.

CONCLUSION

Ce document met en évidence un certain nombre de considérations pratiques pour les entraîneurs lorsqu'ils travaillent avec des enfants âgés de 10 ans et moins qui présentent un handicap particulier (voir tableau 1). Il est important que les entraîneurs respectent et prennent en compte les capacités et les intérêts uniques de chaque enfant ; qu'ils soient bien préparés et prêts à adapter et à modifier les activités ; que ces activités soient "courtes et



précises" ; qu'ils tiennent compte de la sécurité ; qu'ils offrent beaucoup de sourires, d'encouragements et de commentaires ; et qu'ils donnent la priorité au plaisir, à l'amusement et à la participation. Le programme est un témoignage de ce qui peut être réalisé avec un groupe spécial d'enfants qui sont souvent négligés par les entraîneurs.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Cote, J., Horton, S., MacDonald, D., & Wilkes, S. (2009). The benefits of sampling sports during childhood. *Physical and Health Education Journal*, 74(4), 6-11.
- Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.) Human Kinetics
- Patton, M. Q. (2002) *Qualitative evaluation and research methods*. Sage.
- Sleiman, M.E. (2019). Does being too specific too young produce good youth athletes but poor adult athletes? *Journal of Australian Strength & Conditioning*, 27(2), 86-90.
- Special Olympics (Aust.) Resources. <https://schools.specialolympics.com.au/resources>
- SportAus. (n.d). Inclusive sport. https://www.sportaus.gov.au/integrity_in_sport/inclusive_sport

Copyright © 2021 Janet A. Young, Loretta Konjarski et Rachael Beatson



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

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





Les émotions chez les jeunes joueurs de tennis : Une nouvelle échelle spécifique au tennis

Antonio Daino, Vanessa Costa, Riccardo Martoni et Sergio Costa

Federazione Italiana Tennis, Italie.

RÉSUMÉ

Cet article décrit le développement de "Scale Perception Emotion Tennis" (SPET). Cette échelle tente de contribuer à la compréhension et à l'évaluation des réponses liées à la gestion inadéquate des émotions en compétition de tennis. Il décrit comment l'outil SPET pourrait représenter un premier pas dans la direction de la sensibilisation des joueurs et pourrait être utilisé par les entraîneurs pour comparer leur perception des émotions des joueurs avec celle de leurs athlètes.

Mots-clés : échelle, émotions, questionnaire de tennis, test SPET.

Article reçu : 3 Octobre 2021

Article accepté : 24 Novembre 2021

Auteur correspondant : Antonio Daino. Email: adaino@libero.it

INTRODUCTION

Les émotions sont des sentiments subjectifs à multiples facettes reflétant les interactions attendues, actuelles ou passées avec l'environnement et jouent un rôle fondamental dans l'adaptation et la performance humaine en améliorant l'admission sensorielle, la détection des stimuli pertinents, la préparation aux réponses comportementales, la prise de décision et les interactions sociales interpersonnelles (Robazza & Ruiz, 2018). Ces effets bénéfiques améliorent la santé et les performances humaines dans n'importe quelle activité. Depuis de nombreuses années, les psychologues du sport s'intéressent à l'étude des effets délétères du stress et de l'anxiété, censés être les principaux facteurs de l'incapacité des sportifs à utiliser pleinement et efficacement leurs compétences (Robazza, 2006).

Ces aspects sont également présents dans le tennis, où le degré d'auto-efficacité pour faire face aux tâches du match influence les émotions et leur perception (Costa et al., 2015). Pour cette raison, les matchs suscitent tant chez le public que chez les joueurs une énorme implication émotionnelle ; les jeunes joueurs de tennis sont souvent obligés de faire face à des émotions fortes qui ont tendance à affecter négativement leurs performances. L'anxiété, la tristesse, la peur et la colère sont des émotions très souvent ressenties, et les jeunes joueurs, comparés aux joueurs professionnels, sont moins capables de comprendre et d'expliquer ces sentiments oppressants, et de les gérer efficacement pendant le tournoi.

L'intérêt pour le domaine des émotions est apparu au sein de la Fédération italienne de tennis il y a de nombreuses années, mais il a pris forme dans un projet de recherche qui a débuté en 2016 lorsque le personnel mental de l'Institut R. Lombardi, sous la direction de Michelangelo Dell'Edera et coordonné par Antonio Daino, a mis en avant le "Projet ABC des émotions". Ce projet a été conçu pour étudier les émotions liées au contexte compétitif en ce qui concerne les joueurs de niveau national moins de 12 ans (Daino & Uberti, 2014). Ce travail, mené sur 30 (meilleurs) joueurs de tennis italiens sélectionnés (équilibrés par le sexe, l'âge et le niveau de jeu), a révélé que, en demandant aux jeunes joueurs de tennis d'énumérer les émotions qu'ils ressentent habituellement sur le court, 70% d'entre eux ont commencé par des émotions négatives comme première réponse (anxiété, colère et peur), tandis que seulement 30% ont signalé des émotions positives (joie, bonheur et sérénité). Cette situation peut être attribuable au fait que, dans le sport des jeunes, une importance excessive est accordée au résultat au lieu du plaisir, qui, à l'inverse,

devrait être un élément fondamental dans ces phases du sport (Merkerl, 2013).

Pour ces raisons, un outil a été développé pour détecter et mesurer ces sentiments dans le but d'utiliser ces connaissances pour enseigner comment gérer les émotions. Il s'agit de la "Scale Perception Emotion Tennis" (SPET) qui a pu être établie grâce à un questionnaire d'auto-évaluation. L'objectif de ce questionnaire était de déterminer les aspects émotionnels les plus dominants lors de la pratique du tennis de compétition.

Le but de la recherche suivante était de surveiller les idées, les pensées, les croyances et les expériences émotionnelles en relation avec la performance au tennis dans les différents groupes d'âge, niveaux et sexes en utilisant la nouvelle échelle proposée. Ces informations seraient donc utiles non seulement pour améliorer la conscience émotionnelle des joueurs, mais aussi pour promouvoir l'autorégulation des émotions perçues pendant les matchs.

MÉTHODE

Participants

Le questionnaire a été proposé à 136 participants, 93 hommes et 43 femmes, d'un âge moyen de 20,27 ans, avec un écart-type de 8,6, et regroupés en 4 groupes différents en fonction de leur rôle spécifique dans le tennis (entraîneurs, joueurs de l'équipe nationale italienne des moins de 16 ans, joueurs de tennis de compétition des moins de 16 ans et amateurs des moins de 16 ans)

Tableau 1

Moyenne et SD des 4 groupes.

	Num.	Moyenne	SD
Formateurs	55	28.90	7.09
joueurs de l'équipe nationale italienne	29	15.89	1.84
Joueurs de tennis de compétition	25	12.84	1.74
Ventilateurs	27	14.25	2.24

Questionnaire

Le "Scale Perception Emotion Tennis" (SPET) a été administré lors des entretiens d'après-match des joueurs entre 2012-2014 avec les entraîneurs mentaux de la Fédération italienne de tennis, et a produit une première version de 30 items au total. Cette version a été révisée pour avoir une version finale avec 20 items, en utilisant uniquement ceux visant à étudier la spécificité des émotions du tennis. Le questionnaire évaluait 3 domaines différents : Émotions, Pensées et Comportement et se compose des items suivants.

1. La compétition me permet de me sentir à l'aise et plein d'énergie.
2. Mes performances sont meilleures lorsque je joue devant une foule.
3. J'ai tendance à être plus performant à l'entraînement que lors des matchs de compétition.
4. J'ai très peur de perdre le match.
5. Je saute sur la pointe des pieds pour rester actif et activé.
6. J'utilise une technique de respiration pour mieux m'adapter à la pression d'un match.
7. Je ne supporte pas la pression du troisième set et j'ai hâte qu'il se termine.
8. Je croise les doigts pour ne pas jouer contre certains joueurs.
9. Je suis capable de me concentrer et de ne pas me laisser distraire, même dans les moments décisifs.
10. Je joue mon meilleur tennis pendant les matchs difficiles.
11. Je ressens trop de tension pendant un match.
12. Mes adversaires jouent mieux quand ils jouent contre moi.
13. Je suis capable de relâcher la tension entre les points.
14. Je suis capable de contrôler ma colère après une faute directe.
15. Je me bloque sur les points d'accroche.
16. Mon timing se dégrade lorsque je suis sous pression.
17. Je suis capable de me détendre et de me calmer pendant les pauses entre les matchs.
18. Je joue mieux pendant les matchs de compétition qu'à l'entraînement.
19. Je suis submergé par mes pensées.
20. Je rate des occasions à cause de mon indécision.

Les joueurs ont ensuite été invités à répondre, en pensant à ce qu'ils ressentaient pendant les matchs du tournoi, en indiquant pour chaque item, sur la base d'une échelle de Likert à quatre points, si ce sentiment était perçu "toujours", "souvent", "parfois" ou "jamais". Pour l'évaluation, un score croissant ou décroissant était ensuite attribué, de quatre à un, en fonction de l'orientation de la question spécifique.

Procédure

Les participants, en groupes, ont été invités à répondre au questionnaire, en étant aussi sincères que possible, puisque le test était absolument anonyme, sans bonnes ou mauvaises réponses.

Analyse statistique

Les analyses de données ont été réalisées à l'aide de Statistica 8.0. La distribution de la normalité des variables a été évaluée avec le test de Shapiro-Wilk et, comme les résultats des variables n'étaient pas normalement distribués, des tests non paramétriques ont été effectués pour la comparaison des groupes et l'analyse en grappes. Les seuils de signification ont été fixés à $p < 0,05$.

RÉSULTATS

L'analyse de Kruskal-Wallis montre que les groupes diffèrent dans le score total au questionnaire (Fig.1) [$H(3, N=136) = 47,67597, p = 0,0000$]. De plus, les comparaisons du test U de Mann-Whitney montrent certaines différences entre les groupes [Entraîneurs vs joueurs de tennis de compétition ($Z : 5,08 ; p : 0,000$) ; Entraîneurs vs Amateurs ($Z : 5,37 ; p : 0,000$) ; Italiens sélectionnés vs joueurs de tennis de compétition ($Z : 3,96 ; p : 0,000$) ; Italiens sélectionnés vs Amateurs ($Z : 4,27 ; p : 0,000$)], à l'exception de la comparaison Entraîneurs vs Italiens sélectionnés ($Z : 1,16 ; p : 0,245$) et de la comparaison Joueurs de tennis compétitifs vs Amateurs ($Z : 0,43 ; p : 0,781$).

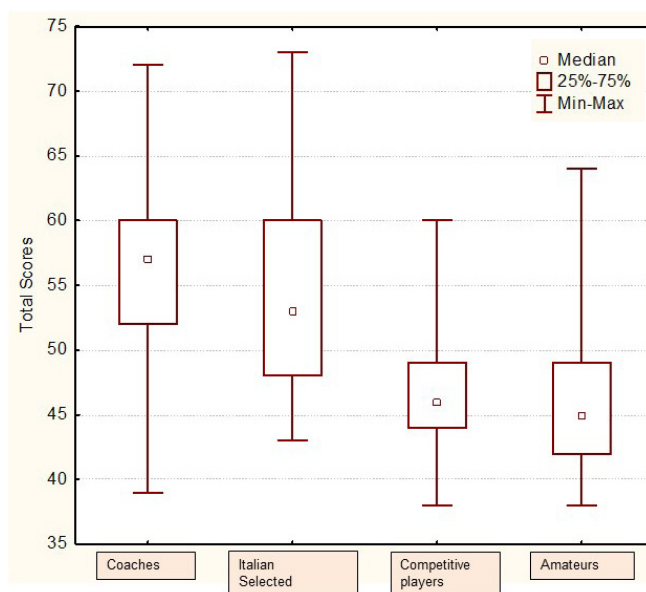


Figure 1. Comparaison du score total dans les quatre groupes.

Selon les données k-means, le scree plot (Fig. 2) montre la solution à deux clusters avec 76 sujets dans le cluster 1 (entraîneurs et Italiens sélectionnés) et 60 sujets dans le cluster 2 (joueurs de tennis de compétition et amateurs).

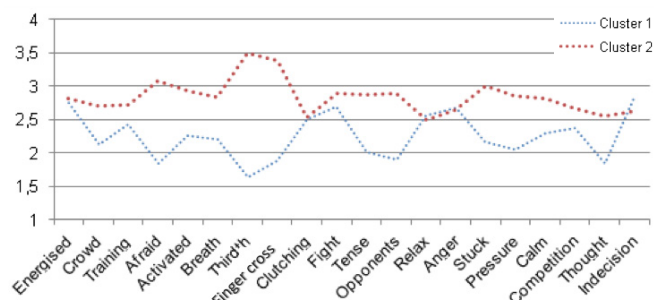


Figure 2. Tracé des moyennes pour chaque cluster.

Tableau 2

Moyennes et écart-type des deux clusters pour chaque item du questionnaire.

			Groupe 1		Groupe 2		Mann-Whitney U Test	
			Moyenne	Std. Dév.	Moyenne	Std. Dév.	Z	p-level
1	Énergisé	E	2,75	0,75	2,82	0,60	0,55	0,580
2	Foule	T	2,12	0,88	2,71	0,88	3,57	0,000
3	Pratique	T	2,43	0,87	2,72	0,74	2,18	0,028
4	Peur	E	1,85	0,80	3,08	0,69	7,17	0,000
5	Activé	B	2,27	0,90	2,93	0,85	3,92	0,000
6	Respiration	B	2,20	1,02	2,84	0,92	3,49	0,000
7	Troisième	T	1,63	0,88	3,49	0,64	8,48	0,000
8	Doigt croisé	T	1,88	0,98	3,39	0,75	7,28	0,000
9	S'accrochant à	T	2,50	0,72	2,54	0,77	0,39	0,696
10	Tendu	B	2,70	0,87	2,89	0,76	1,13	0,254
11	Tendu	E	2,02	0,85	2,88	0,73	5,33	0,000
12	Opposants	T	1,90	0,66	2,89	0,78	6,32	0,000
13	Détente	B	2,57	0,79	2,49	0,70	-0,79	0,423
14	Colère	B	2,68	0,93	2,64	0,90	-0,14	0,886
15	Coïncé	E	2,17	0,76	3,00	0,59	5,88	0,000
16	Pression	E	2,05	0,81	2,86	0,76	5,14	0,000
17	Calme	B	2,30	0,79	2,82	0,87	3,28	0,001
18	Compétition	B	2,38	0,94	2,66	0,84	1,77	0,075
19	Pensée	T	1,85	0,94	2,55	0,89	4,05	0,000
20	Indécision	E	2,83	0,89	2,62	0,78	-1,22	0,220

Comme le montre le tableau 2, les deux clusters diffèrent sur 13 items, dont 6 sont liés au domaine des pensées (items 2, 3, 7, 8, 12, 19), 4 aux émotions (items 4, 11, 15, 16) et 3 aux comportements (items 5, 6, 17).

DISCUSSION

Cette étude montre comment la conscience de ses propres expériences émotionnelles, la capacité à les reconnaître sur le terrain, à les accepter et à les gérer pour obtenir une performance efficace semble être plus influencée par l'expertise et les compétences en tennis que par l'âge et le sexe des joueurs. De plus, ces différences se situent dans le domaine de la pensée, très probablement parce qu'elles font la différence dans la gestion des émotions entre les joueurs experts et moins experts. Pour ce dernier groupe, de petites différences ont été trouvées dans les comportements pour gérer ces difficultés, notamment pour relâcher sa tension entre les points plutôt que de contrôler sa colère après une faute non concédée.

Le deuxième groupe, c'est-à-dire celui composé de joueurs de tennis non professionnels, a rapporté plus d'émotions négatives telles que la tension, la peur, la pression et le blocage. C'est probablement pour cette raison qu'ils adoptent des comportements différents pour relâcher la tension et rester calmes, comme la respiration et l'activation.

Ces observations, en accord avec la revue de Laborde et ses collègues (2015) sur l'intelligence émotionnelle dans le sport, pourraient suggérer que la capacité à reconnaître et à gérer efficacement les émotions sur le terrain peut être associée aux réponses physiologiques au stress et à l'utilisation réussie des compétences psychologiques, comme la pensée fonctionnelle.

Pour ces raisons, puisque ces compétences sont entraînables, les chemins de départ de l'alphabétisation, la reconnaissance, la sensibilisation et puis l'entraînement seront nécessaires, fournira une augmentation des compétences mentales et émotionnelles (pas seulement tactique et technique), permettant aux jeunes joueurs une croissance optimale non seulement dans le tennis, mais aussi en tant qu'êtres humains.

CONCLUSION

En conclusion, l'outil SPET représente un premier pas dans la direction de la sensibilisation des joueurs et pourrait être utilisé par les entraîneurs pour comparer leur perception des athlètes avec celle de leurs athlètes, en discutant de ce qui se passe sur le terrain. D'autres études devraient confirmer la validité de l'échelle, ainsi que le dépassement des limites de ces groupes qui ne sont pas homogènes par sexe et par niveau.

Cependant, le SPET peut également aider les psychologues du sport à choisir la meilleure formation émotionnelle pour chaque joueur spécifique, en l'aidant à travailler sur la dimension émotionnelle qui fait le plus défaut pendant le match (conscience des émotions, des pensées ou des comportements). La compréhension correcte des hypothèses qui sont dans l'esprit de nos enfants et de nos athlètes est une prémisses indispensable pour une intervention efficace et pourrait nous aider à créer des exercices sur le terrain permettant à l'athlète d'expérimenter et de gérer ses émotions.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

Costa, S., Livi, S. & Polani, D. (2015). Una scala per la misura delle convinzioni di efficacia personale nel tennis. *Il Giornale Italiano Psicologia dello Sport*, num. 24, 3-8, Calzetti Mariucci Editori.

Daino, A., & Uberti, E. (2014). Le emozioni nel tennis: non sono interruttori ON/OFF. *Supertennis*, 5, march.

Laborde S., Dosseville F., & Allen M.S. (2015). Emotional Intelligence in sport and exercise: a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.

Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open Access J Sports Med*. 31;4:151-60.

Robazza C. (2006). Emotion in Sport: An IZOF Perspective. *Literature Reviews in Sport Psychology*, pp.127-158

Robazza, C. & Ruiz, M. C. (2018). Emotional Self-Regulation in Sport and Performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.

Copyright © 2021 Antonio Daino, Vanessa Costa, Riccardo Martoni et Sergio Costa



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Compétences transversales dans l'enseignement primaire grâce au tennis

Juan Pedro Fuentes-García^a et Ángela Isabel Carmona Blanco^b

^aUniversité d'Estrémadure, Espagne. ^bCEIP Virgen de Guadalupe, Espagne.

RÉSUMÉ

L'objectif principal de cet article est de faire prendre conscience du potentiel du tennis à l'école, plus particulièrement dans l'enseignement primaire, pour le traitement d'aspects importants tels que les performances scolaires ou le développement physico-moteur affectif, émotionnel et social. Dans ce sens, nous présentons, à titre d'exemple, des jeux pour développer des thèmes transversaux à l'école à partir du domaine de l'éducation physique, tels que l'égalité des sexes, l'éducation à la paix, l'éducation à la consommation responsable et au développement durable, ainsi que l'éducation à la santé.

Mots-clés : mini-tennis, école, valeurs, durabilité.

Article reçu : 9 Novembre 2021

Article accepté : 27 Novembre 2021

Auteur correspondant : Juan Pedro Fuentes. Email: jpfuent@unex.es

INTRODUCTION

En ce qui concerne la pratique du tennis à un âge précoce et son introduction à l'école, Wang (2016) exprime le rôle important du mini-tennis dans le système éducatif, non seulement en augmentant l'intérêt des étudiants pour ce sport, mais aussi en stimulant le développement de son enseignement à un niveau supérieur. Cependant, bien que le tennis présente quelques difficultés pour être développé de manière adéquate dans les séances d'éducation physique à l'école, en raison de sa complexité technique et organisationnelle, des installations et du matériel..., différentes propositions apportent des solutions efficaces pour les surmonter positivement (Fuentes et al., 2020 ; Fuentes, 2013, Sanz et al., 2004).

Actuellement, des auteurs comme Tsuda, Ward et Goodway (2018) présentent un ensemble de connaissances à acquérir composé de 13 tâches encadrées dans les quatre étapes de développement du jeu de Rink (2012), définissant les principaux contenus à aborder dans les cours d'éducation physique de l'enseignement primaire supérieur, soutenus, entre autres travaux et initiatives, par ceux réalisés par l'Association des Etats Unis d'Amérique (USTA), dans le cas du Net Generation Quickstart, qui ont utilisé une grande variété de modifications visant à faciliter l'apprentissage du tennis par les enfants: utilisation de petites raquettes, de courts et de filets de taille réduite, balles à rebond lent... Ainsi, l'USTA (2021) note que 48% des enfants participant à leurs programmes de tennis scolaires obtiennent une note moyenne de "A" à l'école, 73% ne se sont pas mal comportés à l'école, ou encore 82% font du bénévolat dans leur communauté :

En relation avec tout ce qui précède, le sport dans le cadre scolaire, et par conséquent, le tennis, est un excellent moyen d'intervenir sur divers problèmes de notre environnement éducatif et social en vue d'un développement physico-moteur, affectif, émotionnel et social adéquat des écoliers (Fraile et De Diego, 2006). En ce sens, une étude menée par Araujo, Soares et Fuentes (2014), basée sur un programme



de tennis à l'école destiné aux garçons et filles de 9-11 ans, élèves d'une école publique, qui présentaient un faible niveau scolaire et étaient en situation de risque social car ils vivaient dans un quartier à fort taux de violence, a montré des bénéfices significatifs au niveau affectif et de l'apprentissage. Ainsi, les résultats de cette étude, qui consistait à donner aux élèves des cours de tennis de 45 minutes deux fois par semaine pendant trois mois, ont montré une plus grande maîtrise et un plus grand plaisir du tennis, une plus grande estime et image de soi, ainsi qu'une amélioration des relations affectives et comportementales des garçons et des filles qui ont participé au programme.

En lien avec ce qui précède, des initiatives ont été développées pour promouvoir des thèmes transversaux, tels que les valeurs, dans le domaine de l'éducation physique. Ainsi, Fuentes et Martínez-Patiño (2021) indiquent l'importance de cette zone comme contexte idéal pour le développement des valeurs de l'Olympisme, en décrivant une action éducative appelée "Journée de la raquette". Dans cette activité, plus de cinq cents élèves de l'enseignement primaire provenant

d'un large éventail d'écoles participent simultanément à une activité dont l'objectif est de sensibiliser et de promouvoir différents sports de raquette à travers des jeux en cinq rotations. Ces jeux allient l'apprentissage sportif et le développement de valeurs, les élèves devant atteindre cinq jetons (les cinq anneaux olympiques), chacun représentant un sport et une valeur par leur participation active à chaque jeu.

Par exemple, en Espagne, la loi organique 3/2020 du 29 décembre (LOMLOE) établit que les élèves de l'enseignement primaire (6-12 ans) travailleront sur l'égalité des sexes, l'éducation à la paix, l'éducation à la consommation responsable et au développement durable, ainsi que l'éducation à la santé, y compris l'éducation affective et sexuelle. De même, une attention particulière sera accordée à l'éducation aux émotions et aux valeurs, ainsi qu'à la promotion d'un apprentissage significatif pour le développement de compétences transversales favorisant l'autonomie et la réflexion.

Compte tenu de tout ce qui précède, l'objectif principal de cet article est d'offrir une vision des grandes possibilités du tennis dans le contexte scolaire, en général, et dans l'enseignement primaire, en particulier, pour contribuer efficacement à une meilleure performance académique ou au développement physique-moteur, affectif, émotionnel et social des élèves.

PROPOSITION PRATIQUE

Dans cette section, on propose plusieurs exemples de jeux originaux ou adaptés de Fuentes, Müller et Furlaneto (2020), pour développer des thèmes transversaux à travers le tennis en tenant compte de la grande importance du travail des attitudes et de l'acquisition de valeurs dès le plus jeune âge, ainsi que les opportunités offertes par le tennis pour développer un travail centré sur eux.

Ces jeux s'inscrivent à l'origine dans le cadre de l'éducation physique scolaire, bien qu'ils soient considérés comme tout aussi intéressants à réaliser dans d'autres contextes.

L'égalité des sexes.

- Dans les équipes mixtes, les joueurs essaient de frapper 12 balles d'affilée sans les rater, étant obligatoire que, sur les quatre, chaque fois un garçon ou une fille différent (e) frappe la balle, de sorte que chacun doit frapper 2 balles. Des jeux peuvent être introduits dans l'échange de balle, comme par exemple, qu'à chaque fois que la balle est frappée, une phrase représentant l'égalité des sexes doit être dite à haute voix, par exemple "Les filles et les garçons sont égaux dans leurs études" ou "Les garçons et les filles sont aussi courageux", et les phrases ne peuvent pas être répétées à chaque tentative. Lorsque 12 points ont été marqués, n'importe quel garçon ou fille peut dire à haute voix une phrase qui inclut des stéréotypes de genre, par exemple "Les filles doivent porter des boucles d'oreilles et des bracelets" ou "Les garçons doivent défendre les filles". À partir de l'une de ces dernières phrases, chacun peut essayer de gagner le point, bien qu'il ait également la possibilité de continuer à coopérer et à dire des phrases égales pour les deux sexes et ainsi marquer des points. Le jeu peut être joué à l'envers, en commençant par essayer de gagner le point en disant des phrases qui contiennent des stéréotypes sexistes. Si un enfant dit une phrase égalitaire, les points sont ajoutés et le jeu se fait en collaboration.



L'éducation à la paix.

- Compétition en double. Les garçons et les filles essaient de créer leurs propres règles de jeu pour leurs matchs ; si les quatre ne sont pas d'accord sur ce que doivent être les règles, ils votent sur chaque proposition ; en cas d'égalité, on procède à un tirage au sort, par exemple en faisant tourner la raquette s'il y a égalité entre deux, et selon le côté qui sort, celui qui a été favorisé par le tirage au sort l'emportera. Enfin, après que les matchs correspondants ont été joués avec les règles approuvées, tous les étudiants, avec l'enseignant comme modérateur, doivent proposer des règles et voter sur celles-ci, jusqu'à ce qu'un règlement de compétition commun à tous les étudiants soit atteint.
- Dans une situation d'échange de coups en coopération, avant de passer la balle dans le camp adverse, qualifiez le partenaire d'un adjectif positif sur sa personnalité, en essayant de ne pas en répéter un seul à chaque échange : courageux, juste, gentil, poli, amical, patient, agréable. Une variante peut être introduit, une compétition individuelle ou par paire et dès qu'un joueur rate une frappe ou répète un adjectif pendant le même point, il perd le point. On peut également organiser des échanges ou des matchs au cours desquels, après qu'un joueur ait dit un adjectif positif, par exemple "travailleur", son partenaire doit dire le contraire, "paresseux".

Éducation à la consommation responsable et au développement durable.

- En guise d'échauffement, courez à un rythme lent ; chaque élève construit une "balle" avec une feuille de papier journal, et se passe la balle par deux, chaque fois avec une main différente et de la manière la plus variée possible ; individuellement ou par deux, jouez à des jeux de coordination, comme se la passer dans le dos, entre les jambes, la lancer en l'air, se retourner et l'attraper avant qu'elle ne tombe par terre..... Ensuite, utilisez le journal lui-même pour placer les feuilles pliées en deux sur des élastiques placés, par exemple, d'un panier de basket à l'autre, qui serviront de filet pour le développement de la classe. Ensuite, à la fin de la séance, les élèves doivent apporter les papiers dans le bac de recyclage.
- Réaliser des jeux, en utilisant des cônes comme lignes et le filet/caoutchouc susmentionné, qui nous permettent de varier rapidement la largeur et la longueur des terrains si nous voulons travailler des concepts tactiques tels que la profondeur, les angles d'ouverture, etc. à travers les



frappes. Nous pouvons également faire monter le filet (plus de temps quand on joue en hauteur) dans les jeux où nous considérons qu'il est opportun que les enfants aient plus de temps de réaction pour renvoyer la balle... L'objectif de ce type de jeux est que les enfants puissent apprécier et valoriser le fait qu'il est non seulement possible de travailler avec peu de matériel, mais que parfois l'utilisation de certaines ressources pédagogiques peut même offrir des avantages organisationnels et, dans certains cas, être encore plus utile de les utiliser pour travailler certains aspects du jeu que d'autres matériels plus conventionnels.

L'éducation à la santé.

- Tracez avec des cônes ou dessinez, par exemple à la craie, une pyramide sur chaque partie du terrain, dont la base coïncide avec le filet, représentant la "pyramide nutritionnelle" de la fréquence idéale de consommation saine en fonction du type d'aliment. La pyramide sera divisée en quatre zones : la première zone, la plus proche du filet et donc la plus large, représentant la farine, les céréales et l'eau (4 boules : 4 points), la deuxième zone relative aux légumes et aux fruits (3 boules : 3 points), la troisième zone relative aux produits laitiers, au poisson, à la viande, aux œufs et aux légumes secs (2 boules : 2 points) et la quatrième zone, correspondant au sommet de la pyramide, relative aux graisses et aux sucres (1 boule : 1 point). Les élèves seront répartis dans chaque couloir, individuellement ou par deux, et échangeront des coups de feu de manière collaborative. Chaque enfant doit obtenir 10 points. Pour être considéré comme valable, chaque élève doit dire à haute voix le nom d'un aliment dans la zone de la pyramide vers laquelle il a envoyé la balle, sans répéter les noms ; par exemple, s'il envoie la balle dans la deuxième zone, il doit dire "fraises". Ainsi, pour atteindre l'objectif, chaque enfant doit envoyer quatre balles en zone 1, trois en zone 2, deux en zone 3 et une en zone 4 (total : 10 points). En fonction du niveau de maîtrise des élèves, ils auront par exemple 10 tentatives pour atteindre la cible sans avoir à suivre un ordre précis d'envoi des balles dans les différentes zones ou, pour augmenter la difficulté, il peut même être obligatoire d'envoyer d'abord les quatre balles dans la zone 1, puis trois dans la zone 2, et ainsi de suite.

CONCLUSIONS

Le tennis pratiqué dès le plus jeune âge s'est révélé être un outil efficace pour améliorer les performances scolaires et le développement physique-moteur affectif, émotionnel et social des écoliers qui le pratiquent. Compte tenu de tout ce qui précède, il est conseillé de l'utiliser à l'école, étant très utile d'être développé dans l'enseignement primaire (6-12 ans), en utilisant le sport comme un thème transversal pour travailler sur des aspects tels que l'égalité des sexes, l'éducation à la paix, l'éducation à la consommation responsable et au développement durable, ainsi que l'éducation à la santé.

RÉFÉRENCES

- Araújo, M. L., Soares, A., Fuentes, J. P. (6-8 de août de 2014). O tênis no desenvolvimento humano de crianças em risco social: um projeto piloto para as aulas de Educação Física. X Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.
- Fraila, A. y De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista internacional de sociología*, 64(44), 85-109.
- Fuentes, J. P. (2013). Variables didácticas en la enseñanza del tenis. En B. Sañudo (Ed.), *Tenis y mujer* (pp.171-196). INDE.
- Fuentes, J. P., Müller, J., Furlaneto, O. A., Sanz, D. (2020). Tênis nas escolas: mitos e possibilidades. En C. Corrêa, C. A. Abaide, J. Zarpellon y J. P. Fuentes (Ed.), *Tênis: Um olhar multidisciplinar* (pp. 59-80). Editora CRV
- Fuentes, J. P., Muller, J. y Furlaneto, O. A. (2020). Tenis, escuela e inclusión: Perspectiva socializadora y práctica. INDE.
- Fuentes, J. P., Martínez-Patiño, M. J. (2021). Desarrollo de valores olímpicos en alumnos de Primaria: propuesta de innovación docente a través del deporte. En G. Gómez, C. Rodríguez, M. N. Campos y M. Ramos (Ed.), *Nuevos escenarios educativos: hacia el Horizonte 2030* (pp. 475-489). Dykinson.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- Rink, J. (2012). *Teaching physical education for learning* (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill
- Sanz, D., Julián, J. A., Fuentes, J. P. y Del Villar, F. (2004). El tenis en la escuela.
- Tsuda, E., Ward, P. y Goodway, J. D. (2018). Defining Tennis Content in Upper Elementary Physical Education. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 89(6), 33-41. <https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1476939>
- United State Tennis Association. *Play tennis in schools*. Recuperado el 4 de noviembre de 2021 de <https://www.usta.com/en/home/play/youth-tennis/programs/national/play-tennis-in-schools.html>
- Wang, D. Y. (2016, Jan 23-24). Exploration on the Penetration of Mini-tennis in Tennis Teaching. *Advances in Public, Environmental and Occupational Health* [2016 pph international conference on social science and environment (pph-sse 2016), vol 2], PPH International Conference on Social Science and Environment (PPH-SSE 2016), Vancouver, CANADA.

Copyright © 2021 Juan Pedro Fuentes-García et Ángela Isabel Carmona Blanco



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Interdisciplinarité et tennis dans l'enseignement primaire

Juan Pedro Fuentes-García^a et Ángela Isabel Carmona Blanco^b

^aUniversité d'Estrémadure, Espagne. ^bCEIP Virgen de Guadalupe, Espagne.

RÉSUMÉ

L'objectif de cet article est de montrer des bases scientifiques et pédagogiques solides qui justifient l'importance de l'introduction du tennis dans l'enseignement primaire, afin que, à partir du domaine de l'éducation physique, l'acquisition de compétences liées à d'autres domaines puisse être favorisée par ce sport. Ainsi, il est question de la grande contribution des modèles globaux à l'enseignement du tennis et des bénéfices que le tennis, lorsqu'il est pratiqué, apporte aux fonctions exécutives des enfants qui le pratiquent. Enfin, une proposition pratique est proposée, basée sur différents jeux interdisciplinaires, à développer à partir du domaine de l'éducation physique vers d'autres domaines de l'école (mathématiques, langue étrangère...), bien qu'également applicable dans d'autres contextes, comme les clubs ou les académies de tennis.

Mots-clés : mini-tennis, école, modèles complets, fonctions cognitives.

Article reçu : 9 Novembre 2021

Article accepté : 28 Novembre 2021

Auteur correspondant : Juan Pedro Fuentes. Email: jpfuent@unex.es

INTRODUCTION

Contrairement aux modèles d'enseignement traditionnels, centrés sur l'acquisition de la maîtrise d'une technique pour l'appliquer ensuite au contexte réel, dans les années 1980, un groupe d'enseignants a émergé en Angleterre, notamment à l'Université de Loughborough, qui a proposé une nouvelle façon d'enseigner-apprendre le sport, le "modèle global", dans lequel l'apprentissage des compétences, la prise de décision et la compréhension doivent être des aspects indissociables de l'exécution elle-même (Fuentes, 2013). En relation avec ce qui précède, différentes approches méthodologiques et propositions pratiques ont vu le jour, axées sur l'enseignement du tennis à un âge précoce, caractérisé par un enseignement basé sur le jeu, où la compréhension des principes fondamentaux du jeu et le développement des tactiques de base doivent précéder la maîtrise de la technique (Fuentes et Gusi, 1996 ; Fédération française de tennis, 2000 ; Brechbühl et Anker, 2000 ; Turner, Crespo, Reid et Miley, 2002 ; Sanz, Julián, Fuentes et Del Villar 2004 ; Torres et Carrasco, 2005 ; Fuentes et al, 2005 ; Unierzyski et Crespo, 2007 ; Fuentes, 2009 ; Fuentes, 2013 ; Fuentes et al. 2020 ; Fuentes, Muller et Furlaneto, 2020).

Ainsi, par rapport aux méthodes traditionnelles d'enseignement du tennis, Unierzyski et Crespo (2007) affirment que l'enseignement de ce sport a connu des changements très importants au cours des 15-20 dernières années, après avoir très peu progressé au cours des décennies précédentes, dans lesquelles prédominait clairement une méthodologie traditionnelle axée presque exclusivement sur la technique ou sur la production des différents coups sans une réelle compréhension de la nature du jeu.

Aujourd'hui, la Fédération Internationale de Tennis propose un modèle d'enseignement basé sur le jeu et la tactique à



travers la campagne "Play & Stay", où la manipulation des éléments de pratique (raquette, balle et espace de jeu) permet une plus grande interaction entre les joueurs dès les premiers stades (ITF, 2007). En ce sens, différentes études ont montré le potentiel interdisciplinaire du tennis dans les premiers stades de développement pour acquérir des compétences dans différents domaines de l'éducation (Fuentes, Muller et Furlaneto, 2020), ainsi que pour apporter d'importants bénéfices physiques, psychologiques et sociaux aux enfants qui le pratiquent (Araújo, Soares et Fuentes, 2014).

En relation avec ce qui précède, les résultats de l'étude transversale menée par Ishihara et al. (2017) ont montré des améliorations significatives des fonctions exécutives (contrôle inhibiteur et mémoire de travail) et de la condition physique chez des joueurs de tennis réguliers âgés de 6 à 12 ans après avoir participé à un programme basé sur des activités de



tennis à engagement cognitif (entraînement à la coordination et exercices basés sur le jeu). L'étude a conclu qu'une durée plus longue des exercices basés sur le jeu avait une corrélation positive avec le contrôle inhibiteur et la condition physique, tandis que l'entraînement à la coordination était associé à une meilleure mémoire de travail. Les résultats d'une autre étude des mêmes auteurs, Ishihara et al. (2017), également menée auprès d'enfants âgés de 6 à 12 ans, ont montré que le fait de jouer au tennis et de pratiquer des techniques de tennis isolées améliorerait davantage les fonctions exécutives des enfants que le fait de regarder la télévision, les leçons de tennis basées sur le jeu semblant être plus efficaces pour améliorer les fonctions exécutives qu'une approche plus traditionnelle basée sur les techniques. Dans la même ligne de recherche que les deux études susmentionnées, Ishihara et al. (2018) ont mené une étude dans le but d'évaluer les effets de 12 mois de pratique fréquente du tennis chez les enfants et les enfants âgés de 6 à 11 ans sur les fonctions exécutives, ainsi que les relations entre l'activité physique quotidienne modérée à vigoureuse (MVPA), la compétence physique et le plaisir de jouer au tennis avec les fonctions exécutives, montrant les résultats que la pratique fréquente du tennis facilite la mémoire de travail, les augmentations de MVPA étant associées à une plus grande flexibilité cognitive. En outre, les changements dans la compétence physique et le plaisir du tennis étaient positivement associés à un meilleur contrôle inhibiteur, à une meilleure mémoire de travail et à une plus grande flexibilité cognitive.

D'autre part, les résultats de l'étude menée par Rym et al. (2019), réalisée auprès de garçons et de filles âgés de 5-6 ans, divisés en deux groupes (groupe ayant une expérience de deux ans dans la pratique du tennis et groupe sédentaire n'ayant aucune expérience préalable dans un type de sport) ont montré qu'à certains moments de la journée, le pic de performance posturale, le pic des capacités attentionnelles et l'apport visuel plus important pour le maintien de l'équilibre ne se trouvaient que dans le groupe ayant une expérience dans le tennis. En outre, les joueurs de tennis étaient plus stables et plus attentifs que les joueurs sédentaires.

À titre d'exemple pour contextualiser la proposition pratique qui sera présentée plus tard, dans le contexte de l'Espagne, la loi organique 3/2020, du 29 décembre (LOMLOE), qui entrera en vigueur au cours de l'année scolaire 2022-2023, structure l'enseignement primaire en trois cycles de deux ans chacun, à partir de la première année du premier cycle (6 ans), organisés selon les domaines suivants : (a) Connaissance de l'environnement naturel, social et culturel - Sciences

de la nature et Sciences sociales ; (b) Éducation artistique - Éducation plastique et visuelle, et Musique et danse ; (c) Éducation physique ; (d) Langue et littérature espagnoles et, le cas échéant, langue et littérature propres ; (e) Langue étrangère ; (f) Mathématiques. A ces domaines s'ajoutera l'éducation aux valeurs civiques et éthiques dans l'un des cours du troisième cycle.

Compte tenu de tout ce qui précède, l'objectif principal de cet article est de fournir des bases scientifiques et pédagogiques qui soutiennent la pertinence de l'introduction du tennis dans l'enseignement primaire pour le développement des compétences du domaine de l'éducation physique à d'autres domaines du programme.

PROPOSITION PRATIQUE

Dans cette section, considérant, comme cela a été reflété dans l'introduction, les bénéfices physiques, psychologiques et sociaux indéniables de la pratique du tennis à un âge précoce, ainsi que le grand potentiel du modèle global pour un meilleur apprentissage et l'interdisciplinarité avec d'autres domaines de l'éducation, nous proposons, à titre d'exemple, différents jeux, certains originaux et d'autres adaptés de Fuentes, Müller et Furlaneto (2020). Ces jeux sont proposés dans un premier temps pour être développés dans le cadre de l'Espace Éducation Physique scolaire, mais aussi, pourquoi pas, dans d'autres domaines d'action, tels que les clubs ou les académies de tennis.

Connaissance de l'environnement naturel, social et culturel

- Trois élèves de chaque côté du terrain, travaillant ensemble, doivent passer la balle à la troisième touche (chaque élève n'effectuant qu'une seule touche), en essayant de garder la balle en jeu le plus longtemps possible, pour tenter de réaliser un record. L'élève qui passe la balle de l'autre côté du court doit dire à haute voix le nom d'une ville, par exemple "Madrid" et l'élève de l'autre côté du court, en rendant la balle, dira le pays dans lequel la ville est située (Espagne), et ne peut pas dire les villes du même pays plus de quatre fois de suite. Si un nom n'est pas prononcé ou est répété au cours du même échange, le décompte est arrêté. Faites des variantes en utilisant des personnages historiques, des types d'aliments, des groupes d'animaux, etc.

Éducation artistique

- Par équipes de six enfants chacune, à l'aide d'un matériel de tennis varié (raquettes, balles, bateaux, housses...), chaque équipe aura 3 minutes pour inventer une situation sans être entendue par les autres équipes., chaque équipe aura 3 minutes, sans être entendue par les autres équipes, pour inventer une situation qui recrée, par exemple, un tableau célèbre, ou un film, ou une chanson... Une fois le temps de préparation écoulé, chaque équipe devra jouer (par exemple pendant 30 secondes maximum) devant les autres, qui essaieront de deviner de quoi il s'agit, et l'équipe qui joue devra garder une balle en jeu pendant au moins deux touches par enfant (12 touches) avant la fin de la performance.

Langue et littérature espagnoles

- En formation double, en coopérant dans l'échange de coups, chaque enfant, avant de passer la balle à l'autre

côté, doit dire à haute voix un vers d'un court poème pour enfants (El gallo despertador -de Gloria Fuertes-, Adiós Sol -de Federico García Lorca-...) jusqu'à ce qu'il l'ait récité complètement. Le poème peut avoir été préalablement transmis aux enfants, appris ou perfectionné pendant le cours de tennis lui-même..., il est essentiel que les enfants en comprennent le sens et parviennent progressivement à une meilleure diction et interprétation.

Langue étrangère

- Les étudiants doivent échanger des coups de manière collaborative. Lorsque l'enseignant verbalise une préposition de lieu en anglais - "on" (sur), "over" (sur), "in" (dans), "under" (sous), "betwen" (entre), "in front of" (en face de)... - les enfants doivent, individuellement ou par deux, inventer une situation jouant avec le lieu, la zone, la hauteur... Les enfants doivent, individuellement ou par deux, inventer une situation en jouant avec l'espace, la zone, la hauteur, etc. du coup qui exprime cette préposition, en étant capables d'utiliser une touche préparatoire avec la raquette sur la balle avant de la frapper de l'autre côté du court afin d'avoir plus de temps pour prendre la bonne décision.
- Divisez chaque côté du court en quatre zones numérotées de 1 à 4. Dans une situation d'échange de frappe collaboratifs, chaque élève, avant que son partenaire ne frappe la balle de l'autre côté du court, doit imiter un animal avec des sons et des gestes, et le partenaire doit dire le nom de l'animal imité, précédé du numéro de la zone, par exemple, si un chat est imité et que la remise se fait dans la zone 2, il doit dire "two cats" en anglais.

Mathématiques

- Les matchs en double, où chaque joueur, avant de frapper la balle pour la passer dans le court de l'adversaire, doit dire à haute voix un nombre (par exemple 5), un enfant de l'autre paire dira un autre nombre avant de frapper la balle (par exemple 4) et l'enfant suivant qui doit passer la balle devra dire le résultat de l'addition du premier et du deuxième nombre, c'est-à-dire "9", et le point peut être perdu à la fois pour ne pas avoir frappé la balle et pour ne pas avoir additionné correctement. Par la suite, on peut par exemple introduire une soustraction, voire une addition si la frappe est au-dessus de la taille ou une soustraction s'il est en dessous de la taille.

CONCLUSIONS

L'utilisation du "modèle global" pour l'enseignement du tennis dès le plus jeune âge a apporté, par rapport aux approches traditionnelles, en plus d'une meilleure connaissance du jeu dès le début et, par conséquent, d'un environnement plus ludique et motivant, des avantages importants au niveau physique, psychologique et social chez ses pratiquants. Il est considéré comme approprié de renforcer les bénéfices importants au niveau des fonctions exécutives des enfants qui apprennent et pratiquent le tennis en jouant, en utilisant à cette fin des méthodologies qui intègrent un travail interdisciplinaire associé à différents domaines éducatifs, tels que les mathématiques, les langues étrangères ou l'éducation artistique.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Araújo, M. L., Soares, A., Fuentes, J. P. (6-8 de août de 2014). *O ténis no desenvolvimento humano de crianças em risco social: um projeto piloto para as aulas de Educação Física*. X Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.
- Brechbühl, J. y Anker, P. (2000). El método de acción en el tenis. *ITF Coaches Review*, 22, 7-10.
- Federación Francesa de Tenis. (2000). El niño es lo primero, el alumno viene después. *ITF Coaches Review*, 22, 17-20.
- Fuentes, J. P. y Gusi, N. (1996). *Iniciación jugada a la técnica y a la táctica en el tenis: espacios reducidos y poco material*. Copegraf.
- Fuentes, J. P., Menayo, R., Carmona, A. I. y Palacios, A. B. (2005). La Educación Física y el inglés en la LOCE: el tenis como propuesta práctica de interdisciplinariedad. *El Patio de Educación Física*, 4, 1-16.
- Fuentes, J. P. (2009). Métodos de ensino e destrezas de Comunicação no ensino do tenis. En C. Balminotti (Ed.), *O ensino do tenis: novas perspectivas de aprendizagem* (pp. 250-266). Artmed.
- Fuentes, J. P. (2013). Variables didácticas en la enseñanza del tenis. En B. Sañudo (Ed.), *Tenis y mujer* (pp. 171-196). INDE.
- Fuentes, J. P., Müller, J., Furlaneto, O. A., Sanz, D. (2020). Ténis nas escolas: mitos e possibilidades. En C. Corrêa, C. A. Abaide, J. Zarpellon y J. P. Fuentes (Ed.), *Ténis: Um olhar multidisciplinar* (pp. 59-80). Editora CRV
- Fuentes, J. P., Muller, J. y Furlaneto, O. A. (2020). Tenis, escuela e inclusión: Perspectiva socializadora y práctica. INDE.
- ITF (2007). *Play & Stay Manual*. ITF Ltd.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- Sanz, D., Julián, J. A., Fuentes, J. P. y Del Villar, F. (2004). El tenis en la escuela. Desarrollo de las unidades didácticas. En D. Sanz (Ed.), *El tenis en la escuela* (pp. 157-230). Paidotribo.
- Torres G. y Carrasco, L. (2005). *El tenis en la escuela*. INDE.
- Turner, A.; Crespo, M.; Reid, M. y Miley, D. (2002). El enfoque de la comprensión del juego aplicado a la enseñanza del tenis. *ITF Coaches Review*, 26, 2-3.
- Unierzyski, P. y Crespo, M. (2007). Review of modern teaching methods for tennis. *International Journal of Sport Science*, 7, 1-10.

Copyright © 2021 Juan Pedro Fuentes-García et Ángela Isabel Carmona Blanco



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Caractéristiques cognitives et émotionnelles chez les joueurs de tennis au stade de la découverte (4 à 6 ans)

Lucía Jiménez

Global Tennis Team, Espagne.

RÉSUMÉ

L'empreinte que l'entraîneur laisse sur un enfant lors de ses premières interactions avec la raquette est cruciale et déterminante dans la façon dont il vivra le sport par la suite. Tout au long de cet article, nous exposerons les caractéristiques cognitives et émotionnelles que nous considérons que l'entraîneur doit connaître afin de contribuer au plein développement tennistique, social et émotionnel de ses élèves. Toutes sont accompagnées de suggestions d'application aux sessions sur un Cour.

Mots-clés : émotions, expérimentation, plaisir

Article reçu : 13 Octobre 2021

Article accepté : 27 Novembre 2021

Auteur correspondant : Lucía Jiménez. Email: luciajalmendros@gmail.com

INTRODUCTION

Différents anciens joueurs de tennis professionnels ont souligné l'importance qu'ont eu leurs premiers entraîneurs dans leur carrière sportive (par exemple Court et Laver), comment ils leur ont transmis par leur exemple une façon de vivre le sport, la compétition, la vie... Cette empreinte profonde est parfois négligée, voire l'importance de l'expérience de l'enfant à un si jeune âge est sous-estimée, réduisant les objectifs de cette étape à l'acquisition de notions techniques de base et à "s'amuser". Toutefois, le plaisir et l'amusement, choses différentes d'ailleurs, étant des objectifs prioritaires à cet âge, l'étendue des expériences enrichissantes et de l'apprentissage peut être très large, et cela dépend de la formation et les ressources au niveau psychologique et émotionnel de l'entraîneur.

Bien que les étapes d'initiation (à partir de 10 ans), de perfectionnement, de compétition... soient bien documentées au niveau psychologique (par exemple Crespo, 2010; Samulski, 2006 ; Young, 2015), celle-ci, l'étape de la découverte, est parfois un mystère dont, en tant qu'entraîneurs expérimentés, nous avons l'intuition des caractéristiques des enfants, et pourtant nous ne connaissons pas les aspects plus spécifiques de leur évolution, ce qui peut conduire à des approches trop avancées (ou trop peu avancées !) pour leur âge.

"La période la plus importante de la vie n'est pas l'université, mais la première de toutes, de la naissance à l'âge de six ans."
Maria Montessori.

Un champ de référence à partir duquel puiser pour acquérir une formation dès le plus jeune âge est celui de l'éducation, et ces dernières années, les tendances éducatives ont acquis une grande reconnaissance qui, bien qu'elles soient pleinement développées dans différents pays depuis le début du XXe siècle -et parfois avant-, c'est ces dernières années qu'elles connaissent la plus grande importance. Bien qu'ils



soient pleinement développés dans différents pays depuis le début du XXe siècle - et parfois avant -, c'est au cours des dernières années qu'ils ont connu la plus grande importance. Nous faisons référence aux pédagogies respectueuses mises en œuvre dans les écoles actives dont la ligne d'intervention est basée sur la discipline positive et le respect des étapes évolutives de l'enfant, comme la pédagogie Waldorf, Montessori, Reggio Emilia, Pikler... Ces pédagogies, ainsi que les nouvelles découvertes des neurosciences et les recherches expérimentales des psychologues et pédagogues pionniers dans leur domaine (par exemple Piaget, 2001), sont devenues les tendances éducatives les plus importantes de ces dernières années (Piaget, 2001), fournissent des caractéristiques et des modes d'intervention qui sont utiles pour une application dans les classes de mini-tennis.

CARACTÉRISTIQUES COGNITIVES ET ÉMOTIONNELLES DE 4 À 6 ANS :

C'est le stade émotionnel par excellence, un moment clé pour l'expérimentation et le développement sensoriel. À ce stade,

ils apprennent à nommer les émotions et à connaître leurs propres processus. Ils veulent apprendre en faisant, si possible par eux-mêmes, en explorant l'environnement par leurs sens. Ainsi, l'apprentissage et la stimulation de l'environnement (sans excès de stimulation) sont cruciaux (Bilbao, 2015 ; Montessori, 1915/2014 ; Ostroski, 2016 ; Siegel & Payne, 2012 ; Steiner, 1924). Cela signifie que, dès la naissance, les enfants explorent le monde, passant d'un contact plus étroit avec leur mère à une interaction plus sociale. À partir de l'âge de 3-4 ans, l'enfant commence à interagir davantage avec ses pairs ainsi qu'avec des adultes autres que ses parents. Cette ouverture sur le monde est complémentaire du fait qu'ils passent beaucoup de temps à jouer avec eux-mêmes et n'ont souvent pas envie de partager ni le jeu ni le matériel. Cette information est fondamentale, car savoir que cela fait partie de leur développement nous amène à ne pas forcer des actes qui ne correspondent pas à leur âge, car dans de nombreux cas il s'agit de projections de l'adulte sur l'enfant ("ex : Tu dois toujours partager tous tes jouets !"). N'oubliez pas que le meilleur exemple est l'action. En nous comportant avec eux et en leur parlant, nous générerons certaines dynamiques et manières d'agir qu'ils absorberont et, au fil du temps, reproduiront. Cela nous amène à une autre caractéristique importante, leur intérêt pour l'imitation et leur grande capacité à apprendre par l'observation. Enfin, il faut souligner l'évolution de son monde émotionnel et cognitif : étant donné le grand développement du langage qui a eu lieu entre-temps, l'enfant est capable de nommer les émotions, de les contextualiser et, fondamentalement, de les vivre (UOC, 2021).

Note : Nous ne pouvons pas réduire l'évolution des enfants à des âges marqués et statiques, car chaque enfant a un rythme particulier, nous prendrons donc comme référence ces caractéristiques qui, nous insistons, peuvent se produire plus tôt ou plus tard dans le temps.

LIMITES ET NORMALITÉ

La recherche constante de limites par les enfants et les adolescents est une caractéristique qui apparaît dès le plus jeune âge. Par leurs actions, ils demandent qu'on leur dise ou qu'on leur fasse tester jusqu'où ils peuvent aller. Une leçon de tennis est un espace de coexistence dans lequel les humeurs, les désirs et les règles sont harmonisés dans un temps donné. En ce sens, les limites et certaines règles - peu nombreuses et claires - sont importantes, car elles permettent de gagner du temps et de l'énergie. En accord avec la discipline positive, être gentil et ferme. Leur participation à l'établissement de certaines règles est, à son tour, fondamentale, car ils commencent à développer une vision commune, qui est pour le bien de l'ensemble.

D'autre part, ce que nous considérons comme normal et ce que nous tenons pour acquis n'est pas si clair à un jeune âge. Si vous voulez que le fait de saluer, de demander comment vous allez, de répondre, d'écouter, de faire preuve d'empathie, d'accepter et/ou de persévérer pour atteindre un objectif fasse naturellement partie de vos joueurs, créez cette graine dans vos classes, c'est le moment.

RECOMMANDATIONS ET APPLICATIONS PRATIQUES

Ne vous inquiétez pas si vos élèves ne vous écoutent pas, ils vous observent en permanence".
Modifié par M^{re} Teresa of Calcutta



- Ouvrez et fermez les séances avec un rituel (et donnez-lui un nom !): Une façon amusante de marquer les phases d'une séance (échauffement, partie principale, retour au calme) est à travers des rituels qui marquent le passage d'une phase à l'autre, le début de la classe et la fin sont des moments propices pour que les enfants apprennent à être en contact avec leur corps, leurs sensations, comment se détendre, s'activer... en plus de créer des espaces d'interaction avec des tours de parole ou d'action, qui donnent lieu à des dynamiques sociales de base qui généreront une inertie pour les étapes ultérieures. Rappelez-vous que c'est maintenant que la "normale" s'établit, et la "normale" n'est pas stipulée à l'extérieur, vous la créez dans vos séances par la dynamique que vous menez.
- Communiquez en cercle : C'est un mode d'interaction organisé et équitable qui laisse une empreinte dans le subconscient (tout le monde à la même distance, tout le monde à la même importance).
- Allez là où ils sont : évitez de crier ou d'élever la voix, pour votre bien et le leur.
- Penchez-vous et regardez-les dans les yeux : il s'agit d'une forme élémentaire de communication respectueuse. Montrez-leur par l'exemple l'importance du contact visuel et du sentiment d'être écouté. C'est l'une des différences fondamentales entre le contact avec les humains ou les mobiles/ordinateurs.
- Communiquez/faites votre demande sur un ton calme et posé. N'oubliez pas que vous êtes leur meilleur exemple.
- Établissez, s'ils sont à l'aise, un contact doux, un geste de complicité (une "bosse" rituelle, une main sur l'épaule en signe d'appréciation...).
- Donnez-lui le temps de terminer ce qu'il fait avec dévouement. Ce sont ses vrais moments d'apprentissage.
- Utilisez des exemples pratiques et visuels. N'oubliez pas qu'ils apprennent principalement par l'observation, et non par la bouche à oreille.
- Reconnaître leurs réalisations : à cet âge, ils se perçoivent déjà comme "capables ou non" de réaliser ce qu'ils entreprennent ; essayons de ne pas les conditionner avec nos idées préconçues ou nos limites, construisons une mentalité de confiance et d'ouverture à l'expérimentation, au-delà du résultat.

- Faites participer la famille. Le tennis est un sport collectif qui se pratique individuellement. Si vous impliquez la famille dans votre philosophie du tennis, comment ils peuvent la poursuivre à la maison... le processus d'apprentissage augmentera de façon exponentielle.
- Tendez la main et invitez à l'action.

Un espace de réflexion

Après avoir lu quelques caractéristiques de base des enfants de cet âge, vous pouvez réfléchir aux points suivants :

- Que pourrais-je faire dans mes cours que je n'ai pas encore essayé ?
- Ai-je laissé de côté, oublié, omis... des idées importantes ?
- Comment pourrais-je améliorer mes cours pour les rendre encore plus complets ou créatifs ?
- Comment voudrais-je qu'ils se souviennent de moi et de leurs premières années de tennis ?

CONCLUSIONS

Nous sommes au stade où a lieu le premier contact des garçons et des filles dans une classe de tennis, ce qui se passe ici et maintenant laissera une marque qui les influencera pour le reste de leurs années dans ce sport. C'est un moment très spécial et très beau de leur développement, leur créativité est à son comble et ils sont pleins d'énergie. Planifier des séances

amusantes, enrichissantes, ouvertes à l'interaction sociale et à l'expérimentation, embrassant toute la gamme des émotions qui les envahissent est un défi que le coach peut apprécier énormément, c'est une question d'organisation, de formation et d'enthousiasme.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

L'auteur déclare qu'ils n'ont aucun conflit d'intérêts et qu'elle n'a reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Bilbao, A. (2015). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Barcelona: Plataforma Actual.
- Crespo, M. (2010). Psychological issues when dealing with 10 and under. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 51 (18), 20-21.
- Montessori, M. (1915/2014). *El método de la pedagogía científica Aplicado a la educación de la infancia*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Ostrosky, F. (2016). *Desarrollo del Cerebro*. Recuperado de <http://portal.oas.org/LinkClick.aspx?fileticket=QSVgfnifmNc%3D&tabi>.
- Piaget, J. (2001). *Psicología y pedagogía*. Barcelona: Crítica.
- Samulski, D. (2006). Tennis is a mental game – part one. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 40, 14- 15.
- Siegel, D. & Payne, T. (2012). *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona: Alba.
- Steiner, R. (1924). *The kingdom of childhood. Introductory talks on Waldorf Education*. NY: Anthroposophic Press.
- UOC (2021). *Cómo gestionar las emociones en educación infantil*. Recuperado de <https://fp.uoc.fje.edu/blog/como-gestionar-las-emociones-en-la-educacion-infantil>
- Young, J. (2015). Tennis is a game of strong and resilient confidence. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 65, 3-5.

Copyright © 2021 Lucía Jiménez



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)





La coordination motrice et ses implications pour l'enseignement du tennis aux enfants de trois à six ans

Layla Maria Campos Aburachid, Caio Corrêa Cortela et Pablo Juan Greco

Paranaense Tennis Federation, Curitiba, Brasil.

RÉSUMÉ

La pratique d'exercices de coordination contribue non seulement à développer la technique mais aussi à améliorer la qualité de la prise de décision pendant le jeu. Cette étude présente quelques possibilités pratiques de stimulation de la coordination motrice appliquées aux enfants de trois à six ans pendant les cours de tennis. Les propositions méthodologiques de l'École de la balle et de l'Initiation sportive universelle se concentrent sur une éducation générale des individus et préconisent ce que l'on appelle "jouer pour apprendre" et "apprendre en jouant". De cette façon, l'apprentissage implicite est stimulé en tenant compte de la perception des enfants et des conditions/restrictions des tâches effectuées pendant la pratique.

Mots-clés : enfants, tennis, coordination, perception.

Article reçu : 10 Octobre 2021

Article accepté : 20 Novembre 2021

Auteur correspondant : Caio Corrêa. Email: capacitacao@cbtenis.com.br

INTRODUCTION

Considérant le contexte de la pratique des activités de coordination avec les enfants au stade de l'initiation au tennis en Suède autour des années 1980, les chercheurs sur ce sujet ont mis en évidence l'applicabilité de la pratique pour un développement conséquent de la technique sportive. Par ailleurs, et sur la base des modèles contemporains de l'enseignement du sport, il a été possible de comprendre, puis de démontrer, que la stimulation de la pratique des activités de coordination contribue au développement de la technique et à la qualité de la prise de décision dans le contexte du jeu (Mazzardo et al., 2020).

La déclaration ci-dessus prend tout son sens si l'on comprend que la coordination est la principale base de l'intelligence motrice (Roth, Kröger & Memmert, 2017 ; Hirtz, 2007). Les mouvements complexes sont exécutés rapidement, dans des environnements différents et sous des pressions adverses (Starosta, 1990) qui, dans un contexte plus spécifique, commandent des tâches sportives. Pour illustrer cela, prenons la situation suivante qui s'est produite en 2014, lors du deuxième tour de la Coupe Roger à Toronto, au Canada. Novak Djokovic battait Gaël Monfils 6-2. À 3-3 dans le deuxième set, ils ont échangé onze balles, et après avoir frappé une volée par-dessus son corps, Monfils a reculé pour frapper la balle entre ses jambes, ce qui est un geste d'une extrême dextérité, basé sur un large répertoire de coordination motrice, sans parler de ses sauts à la recherche de volées précises.

Propositions méthodologiques qui stimulent la coordination motrice.

Le processus d'enseignement-apprentissage-formation dans le sport a évolué et subi des modifications majeures au cours des trente dernières années, optimisant l'émergence de propositions méthodologiques telles que "jouer pour apprendre" et "apprendre en jouant". " Jouer pour apprendre "

et plus tard " apprendre en jouant " exigent que les entraîneurs présentent à leurs élèves des jeux qui stimulent la perception de signes pertinents, ce qui améliorera progressivement leur exécution motrice, leur coordination, ainsi que les groupes d'habiletés sportives (Greco et al., 2015), ce qui favorise la créativité et une complexité accrue dans la recherche de solutions. Dans ces modèles d'enseignement, nous considérons la nature non linéaire de l'apprentissage (Otte et al., 2021) et les types d'apprentissage implicite et explicite. Les entraîneurs doivent connaître la personne (l'apprenant) et manipuler la tâche et l'environnement pour promouvoir des situations d'apprentissage durables et significatives dans le contexte de la pratique sportive (Nitsch, 2009).

Certaines propositions méthodologiques qui offrent des contenus liés à la coordination motrice appliqués à l'enseignement du tennis aux enfants sont la Ballschule Heidelberg, l'école du ballon, en Allemagne (Kröger & Roth, 2003 ; Roth & Kröger, 2011) et l'Inicição Esportiva Universal, l'initiation sportive universelle, au Brésil (Greco et al., 2015). Tous deux stimulent l'apprentissage implicite des enfants. Les avantages dans ce processus d'enseignement sont le développement de la créativité, l'apprentissage durable et la motivation à pratiquer, une fois qu'ils apprennent en réalisant des activités basées sur leur propre compréhension cognitive (Greco et al., 2017).

En général, l'école de la balle et l'initiation universelle au sport proposent un enseignement-apprentissage à long terme, dans lequel on considère une tranche d'âge de trois à six ans en préscolaire, suivie des phases universelles un (de huit à dix ans) et deux (de dix à douze ans). Il existe quelques différences en termes de calendrier entre ces deux méthodologies, peut-être en raison des différences de contextes sociaux et culturels, compte tenu des réalités brésilienne (Initiation sportive universelle) et allemande (École de balle). Tous deux utilisent une progression des contenus appelée ABC, qui est basée sur la capacité de jeu et l'apprentissage moteur.

L'objectif de cet article étant d'optimiser la coordination motrice appliquée à l'enseignement du tennis, nous proposons le développement à travers le contenu B - Contraintes motrices. Par le biais des organes sensoriels, de l'analyse/perception (voie afférente) et des pressions externes (voie efférente), les activités sont proposées du simple au complexe, du facile au difficile et du familier au nouveau. Il est important de noter que le nombre d'éléments (une ou plusieurs balles, substitution de raquettes), de partenaires et/ou d'adversaires doit augmenter à mesure que l'enfant se développe. Une utilisation constante de la raquette est recommandée, en tenant compte de la proportion de poids et de taille par rapport à l'enfant. Lorsqu'il considère une tâche proposée par les entraîneurs, l'enfant perçoit des stimuli (visuels, tactiles, optiques et kinesthésiques) et est soumis à des contraintes/restrictions (temps, précision, complexité, organisation, variabilité et effort physique/stress) (figure 1). De ce stimulus émergent les affordances, c'est-à-dire la manière/interprétation personnelle de la façon dont chaque individu comprend ce qu'il doit faire pour résoudre/réaliser la tâche (Greco et al., 2020).

La pression du temps	Tâches visant à minimiser le temps ou à maximiser la vitesse d'exécution.
Pression de précision	Des tâches où vous devez être aussi précis que possible.
La pression de la complexité	Tâches consistant à résoudre plusieurs demandes successivement, séquentiellement et l'une après l'autre.
Pression organisationnelle	Tâches pour surmonter les demandes simultanées, doubles tâches.
Pression de la variabilité	Tâches visant à résoudre les demandes dans différentes conditions environnementales et situationnelles.
Tension physique/stress	Tâches visant à résoudre des demandes dans des conditions de tension/stress psychique et physique.

Figure 1. Définition des conditions de pression de coordination. Source : Roth, Kröger & Memmert (2017).

PROPOSITION D'ACTIVITÉS APPLIQUÉES À LA COORDINATION MOTRICE

Afin d'illustrer la proposition susmentionnée de contenus appliqués à la coordination motrice, nous présentons trois exemples d'exercices expliquant quelles perceptions sont stimulées et quelles sont les conditions/restrictions et pressions de chacune.



Description

Plusieurs élèves forment un cercle et posent la raquette sur le sol, la tête vers le bas et le manche vers le haut. Au signal de l'entraîneur, et selon les indications précédentes, les élèves doivent se tourner vers la gauche ou vers la droite, en essayant de contrôler l'équilibre de la raquette d'un autre élève avant qu'elle ne tombe.

Pressions

Temps : contrôlez l'équilibre statique de la raquette avant qu'elle ne tombe.

Analyseur/perception Visuel, acoustique, vestibulaire et tactile.



Description

Par deux, les élèves se placent à quatre mètres les uns des autres. A l'aide d'un ballon, l'élève A fait passer à l'élève B un ballon lancé de bas en haut. B attend qu'elle rebondisse sur le sol et ramasse la balle en utilisant le T-shirt (comme une poche de kangourou).

Pressions

Temps : l'élève doit ramasser la balle avant son deuxième rebond ;

Précision : lancer la balle en visant la cible (T-shirt du partenaire).

Analyseur/perception Visuel, tactile et kinesthésique.



Description

Les élèves A et B, à une distance de 2 mètres l'un de l'autre, doivent faire rouler une balle sur le sol à l'aide de la tête de raquette, en maintenant droite tout en effectuant l'exercice de slalom sur cône. L'élève B doit toucher l'élève A avant d'atteindre le dernier cône du slalom.

Pressions

Temps : A doit terminer l'exercice de slalom en cône avant d'être dépassé par l'élève B ;

Complexité : diriger le ballon tout en effectuant l'exercice de slalom en cône.

Analyseur/perception Visuel, tactile et kinesthésique.

En complément, scannez le code QR ci-dessous pour voir d'autres exemples d'activités enregistrées liées au développement de la coordination motrice.



CONCLUSIONS

L'application de tâches ludiques qui incluent des aspects de perception et des défis à surmonter collabore au développement de la coordination motrice et encourage les enfants à établir des relations internes et externes avec les situations à résoudre dans ce contexte. Lors de la pratique du tennis, les signaux pertinents, tels que la vitesse des actions et la grande précision des techniques, exigent des joueurs d'acquiescer une éducation basée sur des stimuli de coordination dès le début de la pratique.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Greco, P. J. et al. (2015). Iniciação Esportiva Universal: o jogo do "ABC" na alfabetização esportiva. In: Lemos, K. L. M., Greco, P. J. & Morales, J. C. P. 5. Congresso Internacional dos Jogos Desportivos. Belo Horizonte: EEFETO/UFMG, 335-359.
- Greco, P. J., Morales, J. C. P. & Aburachid, L. M. C. (2017). Metodologia do ensino dos esportes coletivos: Iniciação Esportiva Universal, aprendizado incidental-ensino intencional. In: GALATTI, L.R.; SCAGLIA, A.J.; MONTAGNER, P.C.; PAES, R.R. Desenvolvimento de treinadores e atletas: Pedagogia do Esporte. v. 1. Campinas, SP: Editora da Unicamp. 107-136.
- Greco, P. J. et al. (2020). Vinte anos de iniciação esportiva universal: o conceito de jogar para aprender e aprender jogando, um pedagógico ABC-D. In: Boullosa, D.; Lara, L. Athayde, P. Treinamento esportivo: um olhar multidisciplinar. Natal, RN: EDUFRN. 43-63.
- Hirtz, P. (2007). Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. In: Meinel, K.; Schnabel, G. Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorikunter pedagogischem Aspekt (S. 212-242). Aachen: Meyer, Meyer Verlag.
- Mazzardo, T., Ribas, S., Monteiro, G. N., Silva, W. J. B., Araújo, N. D. & Aburachid, L. M. C. (2020). TGFU and motor coordination: the effects of a teaching program on tactical-technical performance in handball. Journal of Physical Education, Maringá, 31, e3169. <https://doi.org/10.4025/jphyseducv31i1.3169>
- Nitsch, J. (2009). Ecological approaches to Sport Activity: A commentary from an action-theoretical point of view. International Journal Sport Psychology, 40, 152-176.
- Otte, F. W., Davis, K., Millar, S. K. & Klat, S. (2021). Understanding How Athletes Learn: Integrating Skill Training Concepts, Theory and Practice from an Ecological Perspective. Applied Coaching Research Journal, v. 7, p. 22-33.
- Kröger, C. & Roth, K. (2003). Escuela de Balon: Guia Para Principiante. España: Editorial Paidotribo.
- Roth, K. & Kröger, C. (2011). Ballschule: ein ABC für Spielanfänger. Schorndorf: Hofmann.
- Roth, K., Kröger, C. & Memmert, D. (2017). Escola da bola: jogos de rede e raquete. São Paulo: Phorte Editora.
- Starosta, W. (1990). Shooting with the right and left feet by elite footballers. Science & Football, 3, 17-22.

Copyright © 2021 Layla Maria Campos Aburachid, Caio Corrêa Cortela et Pablo Juan Greco



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence.](#) [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



La contribution du tennis à l'initiation motrice de 4 à 6 ans

Josep Campos-Rius^a et Martín Rocca^b

^aUniversité Ramon Llull, Barcelone. Espagne. España. ^bTennis Club Girona, Girona, Espagne.

RÉSUMÉ

Le tennis contribue à l'initiation motrice de ses pratiquants dès les premiers stades de l'entraînement. L'adaptation du matériel, de l'espace et de la méthodologie doit permettre au sportif d'apprendre de manière simple et proche de ses compétences en cours de développement progressif. La coordination générale et spécifique joue un rôle important dans tout ce processus car elle permettra à l'athlète une plus grande et meilleure capacité d'adaptation et de résolution de nouvelles situations d'apprentissage, ce qui peut être facilité par des pratiques multisports. Nous devons également tenir compte des aspects sociaux et émotionnels qui accompagnent tout processus d'amélioration du tennis, en respectant les rythmes et les styles d'apprentissage de chaque athlète.

Mots-clés : apprentissage moteur, mini-tennis, initiation sportive.

Article reçu : 13 Octobre 2021

Article accepté : 20 Novembre 2021

Auteur correspondant : Josep Campos. Email: josepcr@blanquerna.edu

INTRODUCTION

Cet article se concentre sur l'initiation au tennis dans les étapes de quatre à six ans. Il s'agit d'une étape du développement de l'enfant au cours de laquelle le développement des capacités de coordination commence, le processus de latéralisation et le schéma corporel sont assimilés.

Nous partons de la référence de la publication du livre "Tennis Base - Mini Players" (Rocca & Campos-Rius, 2020), qui rassemble les orientations méthodologiques du tennis dans les étapes d'initiation avec une vision large et globalisante considérant l'initiation motrice et le développement à long terme de l'athlète.

La proposition reconnaît des aspects clés tels que l'initiation motrice, le rôle de la coordination dans l'entraînement de l'athlète et l'adaptation du matériel, de l'espace et de la méthodologie dans le processus d'enseignement et d'apprentissage du tennis, ainsi que les aspects sociaux et émotionnels du processus d'enseignement et d'apprentissage.

L'INITIATION MOTRICE DANS L'INTRODUCTION AU TENNIS

L'étape d'introduction au tennis devrait initier la littératie motrice ou physique qui, selon Whitehead (2010), est "la motivation, la confiance, la compétence physique, la connaissance et la compréhension pour soutenir l'activité physique tout au long de la vie".

À ce stade, il est très important de savoir quelles sont les caractéristiques des jeunes athlètes et de travailler ensemble en coordination avec les activités réalisées dans le cadre de l'éducation physique des enfants effectuée dans les centres éducatifs (Solanelas, Campos & Morejón, 2000 ; Buszard,

Reid, Masters & Farrow, 2016 ; ITF, 1998 ; Hebert, Landin & Solmon, 2004 ; Luiz, Rodrigues & Aparecida, 2019 ; Sánchez-Alcaraz, 2013 ; Temple & O'Connor, 2005 ; Tomov & Ivanov, 2012 ; Torres & Carrasco, 2005).

Par conséquent, comme l'affirment plusieurs auteurs (Avilés, Campos & Abarca, 1996 ; Crespo, 2002 ; Douvis, 2005 ; Elderton, 2009 ; Goodway, Ozmun & Gallahue, 2019 ; Sanz, 2012 ; Zetou, Koronas, Athanailidis & Koussis, 2012), il est important de proposer aux enfants des expériences variées qui favorisent la créativité par la découverte et l'expérimentation du matériel, de leur propre corps et de l'espace de pratique.

La pratique multisports dans l'enseignement est un moyen très valable pour le développement de la coordination générale afin de pouvoir générer des transferts entre différents sports et sports de raquette pour aboutir à la pratique du tennis (Letort, 2002). Elle peut être soulevée à partir de différents



Figure 1. Expérimentation du matériel et de l'espace de jeu.

critères : variantes de tâches, avec un matériel diversifié et avec des limitations dans l'exécution des actions à réaliser (Aznar, 2014 ; Fitzpatrick, Davids & Stone, 2017 ; Sahan, Erman & Ertekin, 2018 ; Sanz, 2017).

LE RÔLE DE LA COORDINATION DANS L'ENTRAÎNEMENT DE L'ATHLÈTE

Le travail sur la coordination dynamique générale est particulièrement important: la marche, la course et le saut sont les aptitudes les plus efficaces, tandis que la marche à quatre pattes, la marche à quatre pattes et l'escalade sont les aptitudes moins efficaces, ainsi que la propulsion et le transport (Temple & O'Connor, 2005).

En ce qui concerne la coordination dynamique spécifique, lorsque nous incorporons le ballon, différents segments corporels et/ou extrémités peuvent intervenir. Dans ce cas, pour améliorer la coordination œil-main, nous devons travailler les lancers, les prises, les chutes, les frappes et les entraînements ; et lorsque les membres inférieurs sont impliqués, nous travaillerons les frappes, les déviations, les entraînements et les arrêts. Dans la coordination œil-tête, nous travaillons les déviations, les entraînements et les arrêts (figure 1).

La proposition de circuits moteurs permet aux enfants d'être en mouvement constant, le temps d'engagement moteur est élevé, et l'apprentissage peut être plus important.

ADAPTATION DE L'ÉQUIPEMENT, DE L'ESPACE ET DE LA MÉTHODOLOGIE

Plusieurs auteurs (Letort, 2002 ; Crespo, Reid & Miley, 2004 ; Vesseaux, 2003) affirment qu'un enfant n'est pas un adulte en miniature. C'est pourquoi la littérature apporte des preuves sur la nécessité d'adapter les exigences du tennis adulte aux possibilités de l'enfant, ce qui s'observe dans la taille, le poids et la forme des raquettes, des balles, les dimensions et les formes de l'espace de jeu, ainsi que les aspects liés à la communication et à la méthodologie d'enseignement (Hammond & Smith, 2006 ; Kachel, Buszard & Reid, 2015 ; Dillard, 2003).

La forme du terrain de jeu et ses dimensions, ainsi que la modification de la hauteur et de l'emplacement du filet ou de l'obstacle à franchir sont des éléments qui facilitent l'apprentissage dans différentes situations et permettent la vision globale et le sens du jeu.

Goodway, Ozmun & Gallahue (2019) décrivent quelles sont les caractéristiques générales des athlètes en phase de formation : au niveau cognitif, l'imagination qu'ils possèdent, la facilité à exprimer verbalement leurs pensées et leurs idées, et leur empressement à enquêter et à découvrir ; au niveau du développement affectif, l'égoïsme et la peur des situations nouvelles ; et en ce qui concerne le développement moteur, ils se fatiguent rapidement.

Au niveau méthodologique, les rangées sont réduites ou éliminées, les paniers ne sont pas utilisés et les balles ne sont pas lancées de manière répétitive. De cette manière, il est possible de travailler en même temps avec de nombreux enfants en utilisant les stations, en se lançant soi-même et en travaillant par paires ou en petits groupes.

GROUPE BALLON ROUGE



LANCER PAR LA MAINS

Permettez aux enfants de commencer à lancer avec les deux mains pour maîtriser la direction, l'élan nécessaire, et se préparer à faire un mouvement similaire avec la raquette.



MANIPULATION DE LA RAQUETTE

Dites-leur de porter la balle près de leur corps, sur le sol. De cette façon, ils peuvent aussi être laissés à explorer différentes manières de tenir la raquette, qu'ils adapteront à leurs besoins et à leur confort.



POUSSER AVEC LA RAQUETTE

Si nous leur demandons de pousser la balle vers une cible avec la raquette, ils travailleront non seulement sur la direction, mais aussi sur l'orientation du corps à l'impact.



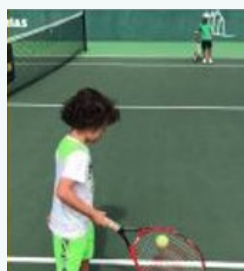
LAISSER REBONDIR ET FRAPPER

En les laissant lancer leur propre balle pour frapper un coup droit, nous leur apprenons comment se positionner pour frapper, en croisant le bras libre (rotation de l'épaule), et acquérir une autonomie dès le plus jeune âge.



FRAPPÉ EN DIRECTION DE L'ENTRAÎNEUR

En leur donnant une cible, ils resteront toujours concentrés sur le coup qu'ils vont frapper et apprendront à contrôler leurs coups dès le début. Chaque balle qu'ils frappent doit avoir une cible et une signification.



INTERACTION AVEC LES PAIRS

Ayant toujours travaillé la régularité de mes envois en puissance dans une direction donnée, l'interaction avec partenaires sera facile. Le tennis est un sport d'échanges, le plus vite nous y parviendrons, plus vite nos apprentis seront en mesure de sentir qu'ils sont des JOUEURS.

Figure 2. Compétences de coordination dans les premiers stades.



Figure 3. Adaptation de l'équipement pendant le jeu.

Les premières parties des séances sont prévues sans raquette pour travailler les déplacements et la mobilité ; le lancer de balles à deux mains sur des cibles au niveau du sol et la frappe avec la raquette sur différentes cibles sont encouragés.

Progressivement, lorsque les enfants ont plus d'habileté et de précision, vous pouvez leur demander de frapper la balle en se déplaçant vers le filet puis par-dessus, en soulignant l'importance de toucher la balle en douceur, sans puissance excessive, et en fixant des cibles à courte distance.

LES ASPECTS SOCIAUX ET ÉMOTIONNELS DE LA PHASE D'INITIATION AU TENNIS ENTRE 4 ET 6 ANS.

Du point de vue de l'attention et des émotions, il est nécessaire de connaître les enfants, de comprendre le langage que nous devons utiliser avec eux, pendant combien de temps leur parler, quels types de compétences et d'aptitudes nous pouvons travailler, et celles que nous ne pouvons pas, afin d'éviter toute frustration.

Le tennis est enseigné et entraîné en groupe, mais il est disputé individuellement. Pendant les séances, les entraîneurs donnent des instructions, mais pendant les matchs, ils ne peuvent pas parler aux joueurs. En d'autres termes, nous nous entraînons d'une manière différente de celle des compétitions. C'est pourquoi il est important que le joueur sache comment comprendre le jeu (Sánchez-Alcaraz, 2013). Pour y parvenir, il est nécessaire qu'il connaisse d'abord ses capacités, qu'il développe ses compétences, puis qu'il concentre son attention sur la maîtrise des outils qui facilitent sa tâche.

Nous devons faire en sorte que chaque enfant qui commence à fréquenter ce sport éprouve de la joie à le faire, se sente capable et fasse partie d'un groupe.

Le travail doit être progressif et reposer sur trois concepts clés : le plaisir, la créativité et le dynamisme.

- L'amusement : il est essentiel que les enfants trouvent dans les classes un espace de détente et de bonheur. Mais toujours, les activités menées à la recherche de l'amusement doivent avoir une base et un contenu utiles.



Figure 4. La composante récréative et sociale dans l'initiation au tennis.

- Créativité : il faut savoir l'exploiter et permettre aux enfants de s'exprimer librement dans le cadre des activités proposées. Ne pas robotiser, permettre l'exploration, créer des situations différentes pour que la routine ne provoque pas l'ennui. Les entraîneurs doivent également faire les activités, proposer des exercices nouveaux et stimulants, tant pour eux-mêmes que pour les élèves.
- Dynamisme : les cours doivent être très actifs. Les exercices répétitifs, centrés sur des gestes techniques, ont tendance à lasser les enfants, et à rendre la séance léthargique. Stations, circuits moteurs, travail coopératif, etc. Il existe de nombreuses façons de maintenir les élèves en mouvement permanent.

D'autre part, toutes les tâches doivent être adaptées aux capacités individuelles des joueurs. C'est-à-dire qu'il ne faut pas fixer les mêmes objectifs à tout le groupe. Ne laissez pas une difficulté devenir une frustration.

CONCLUSIONS

Il est important de souligner la nécessité de mettre l'athlète au centre, surtout dans les premiers stades de son engagement dans le tennis. L'alphabetisation motrice doit leur permettre de pratiquer notre sport pendant de nombreuses années, et cela est plus facile lorsqu'ils ont une bonne base motrice multisports qui soutient les compétences spécifiques du tennis.

L'adaptation du sport à l'athlète (et non l'inverse) permet un apprentissage plus riche, plus profond et plus durable. Et la maîtrise des aspects méthodologiques qui facilitent les environnements et les climats d'attention, d'amélioration continue et d'amusement permettra également au développement et à l'entraînement d'être plus efficaces.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Avilés, C., Campos, A., & Abarca, J. P. (1996). *Estimulación y desarrollo en la iniciación al tenis*. Federación de Tenis de Chile.
- Aznar, R. (2014). *Los deportes de raqueta: Modalidades lúdico-deportivas con diferentes implementos*. Inde.
- Buszard, T., Reid, M., Masters, R., & Farrow, D. (2016). Scaling Tennis During PE in Primary School to Enhance Motor Skill Acquisition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 414-420. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1216653>
- Crespo, M. (2002). *Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios*. International Tennis Federation.
- Crespo, M., Reid, M. M., & Miley, D. (2004). Tennis: Applied examples of a game-based teaching approach. *Strategies*, 17(4), 27-30. <https://doi.org/10.1080/08924562.2004.10591100>
- Dillard, K. (2003). Using Mots-clés to develop sport skills. *Strategies*, 17(2), 32-34. <https://doi.org/10.1080/08924562.2003.10591072>
- Douvis, S. J. (2005). Variable practice in learning the forehand drive in tennis. *Perceptual and Motor Skills*, 101(2), 531-545. <https://doi.org/10.2466/pms.101.2.531-545>
- Elderton, W. (2009). Tenis progresivo: Desarrollo de 5 a 7 Années de edad. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 16(47), 5-6.
- Federación Internacional de Tenis (1998). *Iniciativa de la ITF del tenis en las escuelas*. International Tennis Federation.
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone, J. A. (2017). Effects of Lawn Tennis Association mini tennis as task constraints on children's match-play characteristics. *Journal of Sports Sciences*, 35(22), 2204-2210. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1261179>
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Hammond, J., & Smith, C. (2006). Low compression tennis balls and skill development. *Journal of sports science & medicine*, 5(4), 575.
- Hebert, E. P., Landin, D., & Solmon, M. A. (2004). The impact of task progressions on college students' skill achievement in tennis. *Journal of Human Movement Studies*, 46(3), 227-248.
- Kachel, K., Buszard, T., & Reid, M. (2015). The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players. *Journal of sports sciences*, 33(3), 320-326. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.942683>
- Letort, O. (2002). *Tennis évolutif. Tennis couleurs*. Editions Arts et littérature.
- Luiz, M. M., Rodrigues, T. C., & Aparecida, S. (2019). The teaching of racket sports in the school environment. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 17(1), 309-316.
- Sahan A., Erman K. A., & Ertekin E. (2018). The effect of a variable practice method on tennis groundstroke learning of adult beginners. *Coaching & Sport Science Review*, 74, 15-17.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2013). Principios para la enseñanza del mini-tenis en la escuela. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 5(2), 177-186.
- Sanz, D. (2012). Variability during training sessions to develop coordination skills in the development of tennis players. *Coaching & Sport Science Review*, 58, 16-18.
- Sanz, D. (2017). The importance of modifying the equipment for beginner tennis players: Tennis Play and Stay development in Spain. *Coaching & Sport Science Review*, 72, 8-9.
- Solanellas, F., Morejon, S., & Campos, J. (2000). *I ara, tennis!!! El tennis als centres d'ensenyament*. Federació Catalana de Tennis.
- Temple, V., & O'Connor, J. (2005). *HOP: Healthy Opportunities for Preschoolers: 1st Edition*. Vancouver Island Health Authority.
- Tomov, D., & Ivanov, S. (2012). Methodology of Teaching and Training Tennis in Classes of Physical Education at Higher Schools. *Activities in Physical Education & Sport*, 2(1), 57-61.
- Torres, G., & Carrasco, L. (2005). *El tenis en la escuela*. Inde.
- Vesseaux, L. (2003). Mini-tennis: recommending tennis equipment. *Coaching & Sport Science Review*, 29, 10-11.
- Whitehead, M. (ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203881903>
- Zetou, E., Koronas, V., Athanailidis, I., & Koussis, P. (2012). Learning tennis skill through game Play and Stay in elementary pupils. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(2), 560-572. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.72.19>

Copyright © 2021 Josep Campos-Rius et Martín Rocca



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Applications pratiques pour l'enseignement aux enfants de quatre à six ans : perspectives du modèle de développement américain de USTA

Karl Davies, Jason Allen et E. Paul Roetert

Association de tennis des États-Unis, États-Unis.

RÉSUMÉ

Les principes présentés dans cet article sont conçus pour les joueurs juniors de tous âges et de toutes capacités, et sont donc applicables aux joueurs de tennis âgés de 10 ans et moins. Ce sont les mêmes principes que ceux présentés par USTA dans le modèle de développement américain « American Development Model » (ADM). La théorie sur laquelle les principes sont basés sera présentée, suivie d'applications pratiques applicables aux 4-6 ans et traitant du développement athlétique à long terme. Le principe général d'ADM est d'attirer, d'engager et de retenir les jeunes joueurs (âgés de 4 à 6 ans) et de les faire jouer tout au long de leur vie.

Mots-clés : 4-6 ans, développement à long terme, modèle de développement américain.

Article reçu : 22 Octobre 2021

Article accepté : 30 Novembre 2021

Auteur correspondant : Karl Davies. Email: karl.davies@usta.com

INTRODUCTION

L'utilisation de matériaux de tennis modifiés est une réalité aux États-Unis depuis des décennies. Son utilisation régulière pour impliquer davantage de joueurs âgés de 10 ans et moins a commencé en même temps que le lancement de la campagne Play and Stay de l'ITF en 2007. (ITF, n.d.). La United States Tennis Association (USTA) a commencé par un projet pilote appelé 36/60, basé sur les dimensions des courts rouge et orange. Ce projet pilote a marqué le début du programme Quickstart, qui a connu une certaine popularité pendant quelques années. Aujourd'hui, les programmes utilisant des dimensions de terrain et des équipements modifiés sont simplement appelés Tennis des 10 ans et moins. (Davies, 2017; Gould et al., 2016).

En 2017, l'USTA a introduit une nouvelle plateforme pour les jeunes, appelée Net Generation. Il s'agissait de remédier à l'absence d'une plateforme numérique permettant à tout parent ou joueur de trouver des programmes ou des cours de tennis au niveau local. (Davies & Morris, 2018). La proposition de valeur des autocars devenant un fournisseur certifié Net Generation présentait deux avantages principaux. Tout d'abord, les entraîneurs pouvaient obtenir gratuitement l'agrément SafePlay, ce qui constituait un avantage sans précédent pour les parents et les joueurs. (USTA, n.d.-b). L'approbation de SafePlay signifie que les entraîneurs ont été soumis à une vérification de leurs antécédents afin de s'assurer qu'ils n'ont pas de casier judiciaire impliquant des enfants. Deuxièmement, les entraîneurs auraient accès à une multitude de ressources innovantes, telles que des plans de cours, des vidéos et du matériel de marketing. (USTA, n.d.-a).

L'utilisation de matériaux de tennis modifiés faisait partie intégrante du plan de génération nette. (USTA, n.d.-a). Les entraîneurs ont assumé différents rôles et responsabilités en fonction du public. Trois profils de entraîneurs ont servi de



base à l'élaboration du programme d'études : les entraîneurs certifiés par l'industrie, les entraîneurs communautaires (non certifiés) et les enseignants de la maternelle à la 12e année (Davies & Morris, 2018). L'objectif de ce plan était de former les entraîneurs à l'utilisation des matériels modifiés pour attirer, engager et retenir des populations diverses et promouvoir le jeu tout au long de la vie. L'accent mis sur l'utilisation de matériaux modifiés était basé sur les résultats de la recherche factuelle de l'ITF qui a mis en évidence 6 avantages principaux de l'utilisation de matériaux modifiés : plus de plaisir, plus de succès, un meilleur apprentissage, des tactiques plus intelligentes, une meilleure technique et un jeu plus sûr. (ITF, 2018).

L'USTA a toujours été partisane de l'utilisation des principes du développement athlétique à long terme "Long-Term Athletic Development" (LTAD) dans ses programmes de sensibilisation, y compris les compétitions. (Balyi et al., 2013). Un groupe de travail nommé par l'USTA a créé le modèle de développement américain (ADM) spécifique au tennis pour

établir une relation étroite entre le LTAD et l'utilisation du matériel modifié. (Davies, 2020). L'élaboration de modèles de développement spécifiques à chaque sport a été un défi lancé par le Comité olympique et paralympique des États-Unis (USOPC) aux fédérations sportives (NGB) de tout le pays. Ses principes directeurs sont un développement adapté à l'âge et au stade et l'établissement de définitions clés pour assurer la continuité dans le sport. (USOPC, n.d.).

Bien que de nombreuses recherches aient été menées au cours de la dernière décennie sur les joueurs âgés de dix ans et moins, il est clair que l'accent a été mis sur le développement des joueurs âgés de six à dix ans. Par exemple, le plan de travail de la balle rouge et la compétition organisée sont destinés aux joueurs âgés de six à huit ans. (USTA, n.d.-a). Vient ensuite la balle orange, une compétition approuvée par l'USTA pour les joueurs âgés de huit à dix ans. Enfin, les joueurs âgés de dix à douze ans jouent avec la balle verte (ou balle à points verts), bien qu'il existe une certaine autonomie pour commencer la compétition homologuée avec la balle jaune.

Cela dit, nous estimons que peu d'attention a été accordée aux enfants âgés de quatre à six ans. Par conséquent, le but de cet article est d'aborder les principes susmentionnés du tennis pour les 10 ans et moins, spécifiquement pour les joueurs à ce stade précoce. La théorie qui sous-tend les principes fondamentaux de l'ADM de l'USTA servira de guide pour expliquer les applications pratiques relatives à ces premières années de tennis. L'une des prémisses générales de l'ADM est d'attirer, d'engager et de retenir les jeunes joueurs par l'utilisation de stratégies appropriées au développement qui les aideront à jouer au tennis tout au long de leur vie. Les nouveaux joueurs âgés de quatre à six ans peuvent également bénéficier des méthodes éprouvées d'ADM, mais certaines considérations spécifiques doivent être appliquées.

PERCEPTION DE LA PARTICIPATION DES JEUNES AUX SPORTS

Avant de se plonger dans les principes, il est nécessaire de fournir un contexte sur la participation sportive des jeunes aux États-Unis. En 2018, lors de l'élaboration du ADM de l'USTA, un groupe de travail a été constitué, composé d'experts représentant divers domaines. La première étape a consisté à inviter des experts du sport pour les enfants et les jeunes à partager leurs réflexions sur ce qui contribuerait au succès futur du tennis. Il est rapidement apparu que le tennis manquait de stratégies théoriquement éprouvées pour les premiers stades de la carrière d'un jeune athlète. La popularité du basket-ball, du football, du football américain et du base-ball a exigé que le tennis, et d'autres sports, repense son approche pour assurer sa croissance.

En outre, quatre organismes sportifs différents ont partagé des informations précieuses. USA Football, l'USGA, USA Lacrosse et USA Ice Hockey ont fourni des conseils considérables. (USA Football, n.d.; USA Hockey, n.d.; USA Lacrosse, n.d.; USGA, n.d.). Tous les quatre avaient terminé ou étaient en train de créer une ADM. La compréhension des processus suivis dans d'autres sports, qui ont finalement été appliqués à un ADM axé sur le tennis, a été très utile.

Une autre collaboration précieuse est venue de l'Institut Aspen. Au cours du processus d'élaboration du ADM pour le tennis, ils ont publié huit principes révolutionnaires dans leur livre *Sport pour tous, jouer pour la vie*. (The Aspen Institute, 2015). L'institut a estimé que ces principes, appelés "8 Plays", pouvaient imaginer le sport chez les jeunes. Trois de ces

"pièces" ont influencé le groupe de travail sur le tennis à tel point qu'elles ont servi de thèmes fondamentaux. Il s'agissait d'encourager la participation à divers sports, de concevoir pour le développement et de penser à petite échelle. En conséquence de ce qui précède, un ADM spécifique au tennis a été créé début 2019, qui présentait un cadre dans lequel la réussite individuelle générerait un amour du tennis pour toute la vie. Les sept principes fondamentaux de l'ADM du tennis sont les suivants : accès et opportunité universels, participation multisports, jeu adapté au développement, éducation des parents, plaisir centré sur l'athlète, parcours de développement clair et formation des entraîneurs et des managers. Certains de ces principes seront abordés dans cet article et appliqués à la participation au tennis des enfants de quatre à six ans. Par conséquent, chaque section commencera par un principe théorique d'ADM, suivi d'une sous-section d'applications pratiques.

PRINCIPES ADM ET APPLICATIONS PRATIQUES

Accès universel et opportunités

Le concept d'accès et d'opportunité universels est un élément central de l'ADM et de l'USTA. En tant qu'association nationale, l'accent est mis sur la garantie que la pratique du tennis est sûre, accessible, proche et abordable. L'objectif est que chacun, sans distinction de race, de couleur, de religion, d'âge, d'origine nationale, de capacité, de statut socio-économique, d'orientation sexuelle ou d'identité de genre, ait accès aux avantages du tennis. L'objectif est de créer un cadre inclusif afin que tous les enfants aient l'accès et l'opportunité d'expérimenter les bénéfices de l'activité physique et puissent jouer au tennis en fonction de leurs propres capacités.

Application pratique

Pour réussir, les entraîneurs doivent être parfaitement conscients de la manière d'intégrer le tennis dans les activités physiques quotidiennes des jeunes enfants. Trouver un accès et une opportunité pour les enfants de quatre à six ans peut être un défi. Mais un bon point de départ est la fréquentation des écoles maternelles et primaires (publiques et privées). La plupart des directeurs d'école sont ouverts à des partenariats avec des organisations locales pour offrir des opportunités innovantes aux étudiants. La participation de la communauté et des parties prenantes est un élément crucial pour la réussite de l'école et des élèves. Ainsi, il pourrait y avoir des possibilités avec les écoles de se porter volontaire pour aider le professeur d'éducation physique à enseigner le tennis pendant une ou plusieurs leçons. S'il existe un programme avant ou après l'école, cela peut également être une solution appropriée. Une fois qu'une relation a été établie avec le personnel de l'école, les activités axées sur le tennis peuvent être présentées aux parents. Devenir cet intermédiaire entre les parents et les enfants pour offrir une activité physique par le biais du tennis et du plaisir est une occasion précieuse de montrer comment les familles peuvent jouer au tennis ensemble.

Participation à de multiples sports et activités

Le deuxième principe souligne l'importance pour les jeunes athlètes d'être capables de suivre une approche multisports ou multi-activités. Une approche multisports, qui peut inclure le tennis, contribue à développer les athlètes de manière holistique. La mission de l'USTA ADM est d'attirer, d'engager et de retenir davantage d'athlètes et de les inciter à continuer

à jouer au tennis tout au long de leur vie. Récemment, la spécialisation précoce est devenue problématique et est un signe de la professionnalisation du sport au cours des deux dernières décennies. Une solution éprouvée pour former de meilleurs athlètes à un plus jeune âge consiste à les encourager à pratiquer plusieurs sports. Il a également été démontré que la participation à plusieurs sports contribue à améliorer les performances des athlètes et la longévité de l'activité physique.

Application pratique

Les enfants doivent être encouragés à pratiquer d'autres sports et les parents doivent être sensibilisés aux avantages de cette stratégie. Les recherches ont conclu que les enfants qui pratiquent plusieurs sports ont une meilleure capacité physique, de meilleures aptitudes motrices, restent plus longtemps dans le sport et ont plus d'occasions de développer des compétences sociales et émotionnelles. (Roetert et al., 2018). Les parents apprécieront que l'entraîneur se préoccupe davantage du développement global de leur enfant lorsqu'il pratique plusieurs sports. Cette approche multisports éprouvée est le moyen par lequel les entraîneurs peuvent aider les enfants à se développer correctement. L'inclusion d'autres activités sportives dans les programmes de leçons de tennis, telles que l'apprentissage du football, le lancer d'un ballon de football ou le dribble d'un ballon de basket, améliorera le développement athlétique et le plaisir général. Cela est particulièrement important pour les enfants beaucoup plus jeunes, qui sont encore en plein développement à bien des égards. Les installations de tennis peuvent également collaborer avec d'autres sports. La promotion combinée avec d'autres programmes peut générer d'importantes opportunités de collaboration entre les entraîneurs qui bénéficient à la fois à l'entraîneur et à l'enfant. La spécialisation sportive, si elle est souhaitée, devrait idéalement intervenir après l'âge de 12 ans et après avoir pratiqué plusieurs sports (Popkin et al., 2019).

Formation et jeux adaptés au développement

L'établissement d'une relation avec le joueur est crucial pour son développement. L'évaluation et l'analyse d'un nouvel enfant constituent la première étape d'un encadrement de qualité. Les enfants se développent à des rythmes et à des moments différents, ce qui nécessite une compréhension de base de la croissance et du développement afin d'établir les normes qui régiront la prestation des services d'encadrement. Dans le cas des enfants de quatre à six ans, il convient d'accorder encore plus d'attention à cet aspect en raison des variations plus importantes du développement. Dans le secteur du tennis, les programmes sont souvent organisés par catégories d'âge. Ceci afin de faciliter la commercialisation, la socialisation et l'organisation. Toutefois, deux enfants de cinq ans placés l'un à côté de l'autre n'auront pas le même niveau de développement. De nombreux facteurs influencent la compréhension de la manière dont les entraîneurs doivent dispenser un entraînement adapté au développement des enfants de quatre à six ans, et il existe un besoin évident d'approfondir la recherche dans ce domaine. Cependant, les grands entraîneurs devraient s'attacher à comprendre le niveau de développement de l'athlète plutôt que son âge. Par conséquent, l'établissement d'une relation avec l'apprenti est la pierre angulaire de tout grand enseignant.

Application pratique

La durée d'attention des enfants de quatre à six ans étant encore plus courte, il faut s'attacher à les aider à promouvoir



un plus grand engagement. Parmi les techniques simples qui peuvent être utiles, citons les transitions rapides, l'organisation préalable, le fait d'agir avec beaucoup d'énergie et l'utilisation de matériel créatif qui intéresse les jeunes enfants. La recherche d'informations supplémentaires sur la différenciation pédagogique, les intelligences multiples et les intelligences émotionnelles peut améliorer la capacité de l'entraîneur à passer à un autre plan de jeu en cas d'échec. (Dufour & Marzano, 2011). Il est essentiel de s'assurer qu'ils sont engagés et actifs afin de leur offrir une excellente première expérience et de les retenir dans le sport. Un excellent exemple de programmation solide est le plan "Net Generation Red Ball" destiné à cette tranche d'âge. Six leçons composent l'unité Pré-Rallye (USTA, 2017). Il est rempli d'activités qui sont garanties comme étant très motivantes, appropriées au développement et permettant des progressions et des régressions. Les entraîneurs créatifs peuvent même modifier certaines de ces activités et utiliser des balles en mousse, qui sont plus grandes, plus sûres et plus faciles à frapper.

L'éducation parentale

L'éducation parentale vise à fournir aux parents les informations nécessaires pour les guider vers un développement sain et approprié du tennis. Le site Web ADM de l'USTA et les informations qu'il contient ont été rédigés en pensant aux parents. Ce sont des ressources vitales pour les entraîneurs afin d'améliorer le plaisir, la motivation et le développement positif global de l'enfant. L'ADM veille à ce que toutes les informations relatives au développement du tennis soient inclusives et accessibles par le biais de divers canaux, y compris, mais sans s'y limiter, les plateformes numériques et les programmes de tennis. En tant qu'association nationale de tennis, il est de la responsabilité de l'USTA de partager la philosophie, la direction, les plans stratégiques et les outils nécessaires pour aider les diverses communautés et développer le sport du tennis afin que les gens continuent à jouer toute leur vie.

Application pratique

Le défi de l'éducation des parents consiste à s'assurer que les informations reçues sont compréhensibles et centrées sur l'apprenant. Les parents veulent que leurs enfants participent à des programmes qui sont excellents. Cependant, il existe peu de programmes de tennis pour les jeunes enfants en raison de certains des facteurs mentionnés ci-dessus. Les enfants âgés de quatre à six ans n'ont pas été exposés à de nombreux programmes sportifs organisés et il est donc encore trop tôt pour prendre des décisions sur ce qu'ils trouvent amusant. Les programmes qui semblent amusants, attrayants et rentables seront plus attrayants pour les parents. Cependant, une

brochure ou un document d'une page expliquant les principes d'ADM aura un effet puissant sur la perception des parents d'un programme particulier. Il est également recommandé de prévoir des réunions avec les parents afin de partager des informations et de promouvoir une discussion constructive. Pendant les réunions, les formateurs peuvent également montrer des activités d'amélioration des compétences qui peuvent être réalisées à la maison. Si vous montrez aux parents que vous êtes organisé et prêt à communiquer avec eux, ils apprécieront sans aucun doute l'effort supplémentaire offert par un entraîneur, car il est courant que les programmes destinés aux jeunes enfants soient moins basés sur la stratégie et la théorie.

Amusant et centré sur l'athlète

ADM met l'accent sur la création d'une atmosphère amusante, positive et engageante au sein d'une culture d'équipe inclusive, plutôt que de se concentrer sur les victoires et les défaites. La définition du terme "Amusant" peut changer au fur et à mesure que les participants progressent en termes de compétences et d'aptitudes, mais il est essentiel de veiller à ce que le processus soit positif et agréable. Les jeunes aiment aussi être membres d'une équipe, donc plus ils participent à un groupe, mieux c'est. Au niveau primaire, dans le système scolaire public américain, les "centres" sont un élément fondamental de la pédagogie. (O'Grady, 2013). Les jeunes enfants seront habitués à être en groupe et à passer d'une activité à l'autre. Les modèles et la théorie de l'engagement sportif sont souvent fondés sur le développement d'applications pratiques pour améliorer le plaisir. (Balyi et al., 2013; Cassidy et al., 2004; Cote et al., 1995; Deci & Ryan, 2000). L'ADM de l'USTA s'aligne également sur cette notion simple.

Application pratique

Un moyen pratique de créer un environnement amusant pour les enfants de quatre à six ans est de parler simplement de "plaisir". Les entraîneurs doivent constamment faire référence aux aspects ludiques de chaque partie de la leçon. Ils doivent également poser aux joueurs des questions fréquentes sur ce qui est amusant. En découvrant ce que signifie le plaisir pour l'enfant, les entraîneurs peuvent réfléchir aux moyens de rendre les leçons suivantes plus amusantes tout en se concentrant sur le développement des compétences. En raison de leur niveau de développement cognitif variable et naissant, ils peuvent ne pas savoir ce que signifie "s'amuser". Les tentatives de trouver d'autres façons de leur demander ces informations doivent faire partie de la planification des cours. Une autre suggestion simple consiste à leur demander à quel jeu ils aimeraient jouer, ce qui favorise l'établissement de relations.

CONCLUSION

Il existe peu de recherches universitaires sur la formation et le développement des entraîneurs pour les joueurs âgés de six ans et moins. Cependant, ADM pour le tennis s'adresse à tous les âges et à tous les stades de développement tout au long de la carrière de tennis de chacun. C'est pourquoi, dans cet article, quelques idées pratiques ont été présentées pour aborder les différentes manières d'améliorer la programmation des leçons de tennis pour les enfants âgés de quatre à six ans. Les notions centrales présentées ont été l'accès universel au tennis, la promotion de la pratique multisports, l'utilisation de méthodes d'entraînement adaptées au développement, la communication et l'éducation des parents, et l'accent mis sur le

plaisir. Une dernière recommandation est que les entraîneurs du monde entier créent des communautés de travail pour partager les idées et les meilleures pratiques. En attendant que des recherches empiriques plus poussées puissent être incluses dans les programmes de certification des entraîneurs pour mieux servir cette tranche d'âge, la collaboration peut être bénéfique pour créer de nouvelles bonnes pratiques.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Sheridan Books.
- Cassidy, T., Jones, R., & Potrac, P. (2004). Understanding sports coaching. Routledge.
- Cote, J., Salmela, J., Trudel, P., & Baria, A. (1995). The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 1-17.
- Davies, K. (2017). Growing the game, the modified way! *ITF Coaching and Sport Science Review*, 25(72), 10-11.
- Davies, K. (2020). American Development Model for Tennis.
- Davies, K., & Morris, C. (2018). Net Generation: A generation of innovation. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 26(76), 17-20.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dufour, R., & Marzano, R. J. (2011). Leaders of learning: How district, school, and classroom leaders improve student achievement. Solution Tree Press.
- Gould, D., Pierce, S., Wright, E., Lauer, L., & Nalepa, J. (2016). Examining expert coaches' views of parent roles in 10-and-under tennis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 89-106. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/spy0000050>
- ITF. (n.d.). Play + Stay. Retrieved Novembre 14, 2021, from <http://www.tennisplayandstay.com/home.aspx>
- ITF. (2018). Top 6 reasons to use modified equipment.
- O'Grady, P. (2013). Positive psychology in the elementary school classroom. W.W. Norton & Company.
- Popkin, C., Bayomy, A., & Ahmad, C. (2019). Early sport specialization. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 27(22), 995-1000. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-18-00187>
- Roetert, P., Woods, R., & Jayanthi, N. (2018). The benefits of multi-sport participation for youth tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 75(26), 14-17.
- The Aspen Institute. (2015). Sport for all, play for life: A playbook to get every kid in the game. <https://www.aspeninstitute.org/wp-content/uploads/2015/01/Aspen-Institute-Project-Play-Report.pdf>
- USA Football. (n.d.). Retrieved Novembre 14, 2021, from <https://www.usafotball.com/>
- USA Hockey. (n.d.). Retrieved Novembre 14, 2021, from <https://www.usahockey.com/>
- USA Lacrosse. (n.d.). Retrieved Novembre 14, 2021, from <https://www.usalacrosse.com/>
- USGA. (n.d.). Retrieved Novembre 14, 2021, from <https://www.usga.org/>
- USOPC. (n.d.). ADM Resources. Retrieved Novembre 3, 2021, from <https://www.teamusa.org/About-the-USOPC/Coaching-Education/American-Development-Model/Resources>
- USTA. (n.d.-a). Net Generation. Retrieved May 26, 2021, from <https://hello.usta.com/netgeneration/>
- USTA. (n.d.-b). Safe Play. <https://www.usta.com/en/home/safe-play.html#/safeplay>
- USTA. (2017). Pre-Rally sample plan: Net Generation.

Copyright © 2021 Karl Davies, Jason Allen et E. Paul Roetert



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Fondement de l'enseignement du tennis pour les enfants âgés de quatre à six ans

Magdalena Lelonek^{a,b} , Piotr Unierzyski^b et Grzegorz Lelonek^c

^aJan Kochanowski University of Kielce, Pologne . ^bPolish Tennis Association, Pologne .

^cTennis Academy Gemik Kielce, Pologne .

RÉSUMÉ

La première phase d'entraînement au tennis, qui a généralement lieu entre quatre et six ans, ne peut pas simplement suivre un régime d'entraînement pour adultes avec des charges quantitativement réduites. L'entraînement doit tenir compte du développement cognitif, émotionnel, social, physique et moteur des enfants. Cet article met en évidence les principes de l'enseignement précoce du tennis, notamment les habiletés motrices fondamentales, qui aident à développer des actions motrices plus complexes, et les capacités motrices, en particulier l'aptitude à la force, qui détermine la posture, le saut, la course et les lancers. Cela se fait par le biais de jeux amusants, qui doivent inclure diverses tâches de coordination permettant d'acquérir des expériences motrices et de développer des actions plus complexes à l'avenir. Les suggestions présentées dans cet article peuvent être d'un grand intérêt pour les entraîneurs travaillant avec des enfants, car elles concernent certains des aspects essentiels du travail avec les joueurs au stade fondamental du développement du tennis.

Mots-clés : expériences motrices, jeux amusants.

Article reçu : 20 Novembre 2021

Article accepté : 1 Décembre 2021

Auteur correspondant :
Magdalena Lelonek. Email:
magdalena.lelonek@ujk.edu.pl

INTRODUCTION

La phase initiale de l'entraînement au tennis implique la réalisation d'objectifs spécifiques qui diffèrent de ceux attendus des joueurs jeunes ou adultes (Pankhurst et Balyi, 2004 ; Smith 1990). Les premières années sont consacrées à l'entraînement du corps entier, qui jette les bases des étapes ultérieures d'entraînement et de spécialisation (Pankhurst et Balyi, 2004). Ces dernières années, tant les parents que les responsables de clubs sportifs ont manifesté leur intérêt pour que les enfants s'entraînent au tennis à un âge de plus en plus précoce (Payne et Issacs, 2016). Parfois, les unités de football ou d'arts martiaux recrutent même des enfants de 2 ou 3 ans. Cette tendance est un encouragement à envisager de commencer l'entraînement au tennis même dès l'âge de 2 ans. Cependant, cela nécessite que les entraîneurs travaillant avec les plus jeunes joueurs soient capables de combiner dans le processus d'entraînement les objectifs liés aux performances du tennis, l'intérêt des parents et, surtout, les besoins des enfants participants. Les entraîneurs travaillant avec des enfants doivent connaître les manifestations du développement de joueur de jeune âge et être en mesure d'utiliser ces connaissances pour construire les bases des futures étapes de l'entraînement au tennis et tenir compte du développement cognitif, émotionnel, social, physique et moteur de l'enfant (Payne et Issacs, 2016). L'un des principes liés à l'entraînement des enfants de 4 à 6 ans à mettre en œuvre est que les enfants ne sont pas des adultes en miniatures (Smith, 1990). Par conséquent, le coaching des enfants ne peut pas simplement suivre un régime d'entraînement conçu pour les adultes avec des charges d'entraînement quantitativement réduites. En outre, les entraîneurs doivent



prendre en compte la perspective à long terme, car une fois que les enfants auront atteint la maturité biologique, c'est-à-dire après plusieurs années d'entraînement, le tennis auquel ils participeront sera très différent de celui qu'ils connaissent actuellement (Spengler, 2014 ; Balyi et al., 2013 ; Malina, 2010). L'objectif de cet article est de mettre en évidence les fondements de l'enseignement du tennis au stade précoce (4-6 ans) sur la base de considérations liées au développement.

Le développement moteur des enfants de 4 à 6 ans

Le développement moteur "est le processus par lequel un enfant acquiert des modèles de mouvement et des compétences" (Malina et al., 2004). La période préscolaire implique un développement moteur rapide en raison

d'une forte sensibilité aux stimuli liés à l'activité physique entreprise. Les enfants sont très sensibles à l'apprentissage de nouvelles aptitudes motrices de base. Le rythme de développement diffère également d'un individu à l'autre, allant parfois jusqu'à 18 mois (Payne et Issacs, 2016). Pendant cette période, le développement moteur est strictement lié au développement physique, émotionnel, cognitif et social (Kuzik et al., 2020 ; Payne et Issacs, 2016). Les enfants de quatre ans ont une stature similaire à celle des enfants de trois ans, avec une grosse tête, un long tronc, des membres courts et des pieds inefficaces. Leurs muscles sont encore faibles. Ils se fatiguent également rapidement et sont incapables de fournir un effort physique intense pendant de longues périodes. Les gros muscles sont mieux adaptés à l'exercice physique ; et en raison de l'innervation et de la myélinisation en cours des muscles de la main, les enfants de 4 ans présentent un faible niveau de capacités motrices fines (Owczarek, 2001). Ils peuvent sauter et sautiller assez facilement, combinant souvent spontanément et intuitivement ces mouvements avec la marche et la course. Leurs performances de lancer augmentent également : les enfants commencent à combiner la phase de préparation avec la phase principale, et ils aiment lancer à la fois à distance et vers une cible (Payne et Issacs, 2016). En outre, ils sont capables d'attraper une balle lancée par l'entraîneur avec une bonne précision, en utilisant généralement le tronc. Les enfants de cinq ans se développent à un rythme considérablement plus élevé. Grâce à la maturation du système nerveux central, les mouvements des enfants deviennent harmonieux et de plus en plus précis et efficaces (Unierzyski et al., 2019 ; Gallahue et al., 2012). La capacité à maintenir l'équilibre s'améliore également de manière significative (Unierzyski et al., 2019). Les enfants de cinq et six ans peuvent lancer depuis la position de fente avant, tandis que les enfants de six ans montrent une bien meilleure prise. Les enfants de six ans sont également capables d'équilibrer les processus d'excitation et d'inhibition, ce qui entraîne une amélioration de l'agilité et de la dextérité, ainsi que de la concentration sur la tâche effectuée (Unierzyski et al., 2019).

Compétences motrices fondamentales

Les aptitudes motrices fondamentales (EMF) peuvent être définies comme " une série organisée de mouvements de base qui comprennent une combinaison de schémas de mouvements de segments corporels " (Gallahue et al., 2012). Elles constituent les éléments de base pour le développement d'aptitudes plus complexes. Les catégories de FMS comprennent les compétences locomotrices (par exemple, courir et sauter), le contrôle des objets (par exemple, attraper et donner des coups de pied) et la stabilité (par exemple, l'équilibre et le roulement du corps) (Hulteen et al., 2018 ; Gallahue et al., 2012).

Une base riche d'aptitudes motrices permet aux enfants de s'adapter rapidement à des conditions changeantes et est cruciale pour l'apprentissage de nouvelles habiletés dans le sport. À l'inverse, un développement fondé sur une spécialisation précoce, contrairement à une construction bien équilibrée des aptitudes motrices, peut entraîner des blessures, un épuisement, une perte de motivation et une réduction de l'activité physique au cours de la vie, ce qui est fréquemment le résultat d'un ensemble limité d'aptitudes motrices (Myer et al., 2016 ; Goodway et Robinson, 2015).



Force physique

En plus des activités favorisant le développement des aptitudes motrices, l'entraînement du tennis junior devrait renforcer l'aptitude à la force. L'aptitude à la force est un terme global qui comprend les phénotypes ou les caractéristiques observables de la force musculaire, de la puissance musculaire et de l'endurance musculaire locale (Faigenbaum et Bruno, 2017). De nombreux auteurs s'accordent à dire qu'un niveau approprié d'aptitude à la force est indispensable pour sauter, courir, lancer et botter correctement et pour adopter une posture correcte (Faigenbaum et al., 2018; Faigenbaum et Bruno, 2017). Cependant, au fil des années, il a existé de nombreuses craintes et préoccupations mal informées selon lesquelles l'entraînement en force pourrait être nocif pour le squelette en développement et entraîner des lésions osseuses. Elles n'ont pas été étayées par des rapports scientifiques ou des observations cliniques (Lloyd et al., 2013). Aujourd'hui, la déclaration de consensus sur le développement de la force permet, voire encourage, le développement de la force musculaire chez les enfants, à condition de respecter les directives de base en matière de sécurité et d'entraînement de la force physique (Faigenbaum et al., 2016 ; Lloyd et al., 2013). Ceci est particulièrement important si l'on considère l'inactivité physique croissante des enfants ces dernières années, ce qui signifie que les enfants ne développent pas spontanément leur force pendant les jeux à la maison ou à l'extérieur. Dans le cas du tennis, l'entraînement des enfants de 4 à 6 ans peut s'articuler autour de la mimique des mouvements des animaux, par exemple le crocodile, la grenouille ou le serpent. Ainsi, en suivant le principe du "talk the child's talk", en se référant aux mouvements des animaux avec une technique d'exercice appropriée, on peut aider à peindre de manière créative une image des modèles de mouvement souhaités (Faigenbaum et Bruno, 2017).

Jeux de divertissement

Les activités les plus populaires pour le développement des compétences et des capacités dans l'entraînement de tennis avec des enfants de 4 à 6 ans sont les jeux amusants en raison du fait que les jeux et les jeux (jeux de tag, jeux d'arrangement, jeux de lancer ect.) sont la forme de base de l'activité physique des enfants (Payne et Issacs, 2016). Les enfants veulent s'amuser et se faire des amis. Jouer leur permet d'apprendre de leur environnement par l'activité et l'exploration. L'amusement s'accompagne d'émotions positives. Malheureusement, les pièces de théâtre et les jeux sont souvent choisis au hasard pour les programmes d'entraînement sportif. La sélection des

tâches pour l'entraînement du tennis junior doit permettre aux enfants de développer leurs capacités motrices de base et fondamentales sur la base d'un programme bien pensé. Les jeux ne doivent pas être réduits à des tâches de remplissage de temps, mais doivent plutôt développer les capacités motrices et enseigner aux enfants les mouvements du corps. Les jeux permettent aux enfants de se familiariser avec les propriétés de leur corps et d'apprendre à se déplacer à des vitesses et dans des directions variables, à lancer vers une cible et à distance, ainsi qu'à développer leur savoir-faire. Ils développent principalement la coordination motrice, améliorant ainsi l'orientation spatiale, la différenciation, la latéralisation, le rythme, l'équilibre et le temps de réaction, qui sont tous des aspects extrêmement importants du développement d'un joueur de tennis (Motor Skill Learning PE Teaching System for 3-7-Year-Olds, 2019). Les pièces de théâtre et les jeux exigent des enfants qu'ils choisissent des couleurs ou des formes et qu'ils évaluent des configurations spatiales ; ils permettent également d'améliorer les capacités d'observation et de prédiction, souvent sous la pression du temps. Les pièces de théâtre et les jeux apprennent également aux enfants à gérer la victoire ou la défaite et à prendre des décisions indépendantes. Ils constituent un élément indispensable des programmes d'exercices adaptés aux enfants visant à développer les compétences et les capacités d'un futur joueur de tennis. La phase initiale de l'entraînement comprend souvent le développement de la motivation pour la pratique du tennis. Des jeux amusants peuvent susciter une volonté durable de participer aux cours de sport. Les entraîneurs jouent un rôle majeur dans l'organisation et la sélection des jeux. Ils s'appuient sur leurs connaissances, leur créativité, leur passion, leur persévérance, leur réflexion à long terme et leur sens de l'humour pour mettre pleinement en œuvre les objectifs d'entraînement correspondant à une étape donnée.

Expériences motrices et polyvalence

Les jeunes enfants ne sont pas spécialisés dans une activité particulière ; ils sont plutôt polyvalents et curieux de la diversité de leur environnement. Cela signifie que les entraîneurs doivent créer des situations qui favorisent l'acquisition d'expériences motrices complexes. Il peut s'agir d'exercices réalisés sur diverses surfaces, avec des balles de poids, de texture, de taille ou de forme différents, mais aussi de faire rebondir des balles de tennis en se retournant, de sautiller, de se tenir sur une jambe ou sur des balles Bosu. L'importance des expériences motrices pour le développement physique, social et cérébral d'un enfant est assez souvent sous-estimée.

L'application du mouvement sous la forme de jeux et d'exercices spécifiquement adaptés est un moyen de créer un "réseau neuronal" (Johnstone et Ramon, 2011). L'exploration constante du monde environnant par un enfant s'exprime dans le cerveau par une capacité à créer de nouvelles jonctions neurosynaptiques ou à élaguer celles qui sont redondantes. Leur nombre diminue avec l'âge de l'enfant, et l'élagage se traduit par la disparition de 20 milliards de jonctions par jour à partir de l'âge de 2 ans jusqu'à l'adolescence, le cerveau éliminant les jonctions inactives pour faire de la place aux jonctions actives. L'activité quotidienne, y compris le mouvement, est essentielle pour améliorer les jonctions cérébrales. Le cerveau utilise les cellules nerveuses de différentes régions pour effectuer des tâches motrices complexes et obtenir l'effet désiré. Par exemple, pour jouer un air, faire du vélo ou frapper une balle, il faut activer des

jonctions cellulaires situées dans différentes parties du cerveau (Hansen, 2021 ; Lelonek, 2019 ; Voss et al., 2010). La période d'éducation préscolaire atteint progressivement le stade de l'équilibre préscolaire appelé la période dorée, qui se caractérise par une excellente harmonie entre les mouvements et une facilité d'apprentissage des activités à structure coordinative compliquée. Les mouvements fins sont répétés et préservés. L'enfant acquiert la capacité de collecter et de conserver les expériences motrices, créant ainsi une mémoire musculaire, suivie de la capacité de tirer du plaisir des réalisations motrices, ce qui augmente la motivation pour apprendre de nouveaux mouvements. Les expériences motrices de joueur de jeunes âges permettent la formation de voies de développement pour des activités motrices plus complexes dans les années à venir. Par exemple, si un enfant de 2 à 4 ans joue avec une balle, il sera plus tard capable d'attraper une balle et, plus tard encore, de frapper une balle avec une raquette. Cela est rendu possible par la construction de la perception et l'apprentissage de l'évaluation de la trajectoire d'un objet pendant la petite enfance. Ainsi, la transition vers les niveaux les plus avancés d'aptitudes motrices repose sur un développement précoce de certaines aptitudes motrices fondamentales basées sur des expériences motrices (Hulteen et al., 2018). À son tour, le développement des expériences motrices bénéficie de l'utilisation d'outils, d'équipements, de positions de départ dans les exercices, de méthodes de conduite des cours de sport et de la variété des tâches variables et diversifiées. Cette approche est cruciale pour le développement athlétique à long terme et l'activité physique tout au long de la vie (Lloyd et al., 2013).

CONCLUSIONS

L'entraînement de tennis des enfants de 4 à 6 ans doit être polyvalent. L'objectif est de construire une base d'habiletés motrices, d'aptitude à la force et d'aptitude motrice, qui sera appliquée à l'avenir dans des activités physiques et des entraînements sportifs plus avancés. Cet objectif peut être atteint grâce à l'utilisation d'une grande variété de pièces, de jeux et d'exercices amusants mais bien pensés, afin de plonger les enfants dans de nombreuses situations différentes basées sur des tâches et de leur permettre d'acquérir des expériences motrices. Ce n'est qu'avec cette méthode agréable et pourtant faussement facile que l'entraîneur bien préparé peut jeter les bases du développement d'un futur joueur de tennis. La seule façon de répondre aux besoins des enfants et aux objectifs à long terme de l'entraînement de tennis est de favoriser le développement à long terme du joueur en utilisant les fondements mentionnés ci-dessus.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). *Long term athlete-development*. Human Kinetics Publishers.
- Balyi, I. (2001). *Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia*. SportsMed BC.
- Faigenbaum, A.D., Rebullido, T.R. & MacDonald, J.P. (2018). The unsolved problem of paediatric physical inactivity: it's time for a new perspective. *Acta Paediatrica* Nov;107(11):1857-1859. doi: 10.1111/apa.14527.
- Faigenbaum, A.D., CSCS, FACSM & Bruno, L. (2017). A fundamental approach for treating pediatric dynapenia in kids. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(4), 18-24. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000312>.

- Faigenbaum, A.D., Lloyd, R.S., MacDonald, J., & Myer, G.D. (2016). Citius, Altius, Fortius: beneficial effects of resistance training for young athletes: narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 50:3Y7.
- Gallahue, D.L., Ozmun, J.C., & Goodway, J.D. (2012). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. 7th ed. McGraw-Hill.
- Goodway, J.D. & Robinson, L.E. (2015). Developmental trajectories in early sport specialization: a case for early sampling from a physical Foundational Movement Skill Competency growth and motor development perspective. *Kinesiology Review*, 4(3):267–78. <https://doi.org/10.1123/kr.2015-0028>.
- Hansen, A. (2021). *The Real Happy Pill: Power Up Your Brain by Moving Your Body*. Skyhorse Publishing.
- Hulsteen, R., Morgan, P., Barnett, L., Stodden, D. & Lubans, D. (2018). Development of foundational movement skills: a conceptual model for physical activity across the lifespan. *Sports Medicine*, 48, 1533-40.
- Johnstone, J. A. & Ramon, M. (2011). *Perceptual-motor activities for children*. Human Kinetics.
- Kuzik, N., Naylor, P.J., Spence, J.C. & Carson V. (2020). Movement behaviours and physical, cognitive, and social-emotional development in preschool-aged children: Cross-sectional associations using compositional analyses. *PLOS ONE*, 15(8): e0237945. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237945>.
- Lelonek, M. (2019). Physical activity and cognitive health in preschool children in: *Physical education in early childhood education and care: researches - best practices - situation*, red. Branislav Antala, Giyasettin Demirhan, Attilio Carraro, Cagla Oktar, Hakan Oz, Adriana Kaplánová, Slovak Scientific Society for Physical Education and Sport FIEP.
- Lloyd, R., Faigenbaum, A.D., Stone, M., Olivier, J., Jeffreys, I., Moody, J., Brewer, C., Pierce, K., McCambridge, T.M., Howard, R., Herrington, L. & Hainline, B. (2013). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 498-505.
- Malina, R. (2010). Early Sport Specialization: Roots; Effectiveness, Risks. *Current Sports Medicine Reports*, Vol. 9, No. 6, 364-371.
- Malina, R., Bouchard C. & Bar-Or O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity Sec. Ed*. Human Kinetics. p.196.
- Myer, G.D., Jayanthi, N., DiFiori, J.P., Faigenbaum, A.D., Kiefer, A.W., Logerstedt, D., et al. (2016). Sports specialization, part II: alternative solutions to early sport specialization in youth athletes. *Sports Health*, 8(1):65–73. <https://doi.org/10.1177/1941738115614811>.
- Owczarek, S. (2001). *Exercises for pre-schoolers*. WSIP.
- Pankhurst, A., & Balyi, I. (2004). *Long Term Player Development Programme*. LTA.
- Payne, V.P. & Issacs, L.D. (2016). *Human motor development a lifespan approach. 9th Edition*. Holcomb Hathaway, Publishers.
- Smith, M. (1990). *Enhancing Child Development Through Play and Sport*. CAC, SPORTS, 10 (7).
- Spengler, J. O. (2014). Getting and Keeping Kids in the Game: A Summary of Key Recommendations by Medical and Health Groups; Research Brief; Conference Paper.
- The Motor Skill Learning Teaching System for 3-7 Years-Olds, (2019)*. <https://www.motorskilllearning.com/>, access 01.10.2021.
- Unierzyski, P., Lelonek, M., Multan, J., Walter, K., Wałęsa, K. & Andrzejewski, W. (2019). *Tennis 10: manual of tennis teaching for children under 10: guide for instructors and coaches*. Polish Tennis Association.
- Voss, M., Prakash, R. & Erickson, I. (2010). Plasticity of brain networks in a randomized intervention trial exercise training in older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*. 2(1) doi: 10.3389/fnagi.2010.00032.

Copyright © 2021 Magdalena Lelonek, Piotr Unierzyski et Grzegorz Lelonek



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)





Bâtir les fondations de l'avenir : Etude de cas avec la LTA Youth

Sam Richardson, Matt Smith et Merlin van de Braam

Lawn Tennis Association, Grande Bretagne..

RÉSUMÉ

Cet article aborde les défis modernes du développement des joueurs de tennis, tels que le faible niveau de savoir-faire physique. Il décrit ensuite les besoins d'un jeune enfant et les stratégies d'apprentissage qui peuvent être utilisées. Un bref résumé de quelques stratégies pratiques pour engager les participants de jeunes enfants, en utilisant une approche centrée sur le joueur, est partagé en utilisant des exemples de la LTA Youth avec des explications sur la façon dont chaque exercice intègre les principes clés pour attirer et retenir les participants de jeunes enfants.

Mots-clés : stratégie

d'apprentissage, jeunes enfants, attraction, centré sur le joueur..

Article reçu : 10 Novembre 2021

Article accepté : 1 Décembre 2021

Auteur correspondant :

Merlin van de Braam. Email: merlin.van-de-braam@lta.org.uk

UN CONTEXTE SPORTIF ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EXIGEANT

L'activité physique a été liée à une amélioration du bien-être psychologique et de la santé physique chez les enfants et les adolescents, mais des études ont montré que le temps sédentaire augmente pour tous les enfants entre 6 et 11 ans (Jago et al., 2019). Un projet sur le savoir-faire physique des enfants au Royaume-Uni a révélé un déclin de 6,2 % des mesures d'équilibre, un déclin de 19,7 % de la visée et de la capture, un déclin de 15,8 % de la dextérité manuelle et un déclin de 18,1 % du développement physique global (Hart, 2015).

Parallèlement au déclin de l'activité physique, des études ont montré que 79 % de la génération Alpha (âgée de 5 à 9 ans en 2020) s'engage dans une large et vaste variété d'émissions de télévision, de films, de vidéos, de musique et de jeux (Beano, 2019). Ces jeux et vidéos sont conçus pour susciter l'intérêt du jeune public grâce à des concepts de ludification colorés, stimulants et ludiques.

La baisse des niveaux d'activité physique et de la culture physique chez les enfants constitue un sérieux défi pour le tennis, car notre sport est un sport de coordination complexe qui requiert un degré d'habileté plus élevé que de nombreuses autres activités. Ce défi définit une direction claire pour l'avenir du tennis et de l'entraînement ; les programmes sur le terrain doivent continuellement évoluer pour répondre aux exigences du futur participant ; un participant qui apporte de faibles niveaux de coordination et qui s'attend à des activités très stimulantes et amusantes.

Il est essentiel que les programmes d'enseignement des entraîneurs de tennis soient à la hauteur de ce défi moderne, en développant des environnements innovants et attrayants pour les enfants qui développent un meilleur savoir-faire physique ainsi que des compétences techniques, tactiques, physiques et psychologiques à long terme pour le tennis.

STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE ET PRINCIPES D'APPRENTISSAGE EFFICACES POUR LES JEUNES ENFANTS

Les enfants en bas âge sont comme des éponges avec un haut degré de neuroplasticité qui permet aux entraîneurs de littéralement " câbler et sculpter " le cerveau et les schémas de mouvement (Johnston et al, 2001). Cette étape passionnante de l'entraînement de tennis présente d'énormes opportunités si les bonnes stratégies sont employées.

Approche centrée sur le joueur

Pour relever les défis du temps d'écran numérique et de la gamification vidéo, envisagez d'utiliser des stimuli, des aides à l'apprentissage et des activités qui créent un environnement enrichissant tel qu'un terrain de jeu ou une salle de classe accueillante. Une philosophie totalement centrée sur l'enfant fera en sorte que le tennis s'adapte aux besoins de l'enfant, plutôt que l'enfant doive s'adapter aux besoins du tennis des adultes.

Importance et avantages du jeu

Le jeu est crucial pour l'apprentissage et le développement des enfants au bas âges (Fleer, 2021). Les jeunes enfants (4-6 ans) sont curieux, aiment explorer, enquêter et sont créatifs. Ils doivent donc avoir la possibilité d'enquêter, de satisfaire leur curiosité, d'explorer l'environnement (à l'intérieur et à l'extérieur de l'aire de jeu) pour développer leur sens de l'émerveillement, faire l'expérience du succès et développer une attitude positive vis-à-vis de l'apprentissage. Par conséquent, le jeu a un but, et ne peut être véritablement un jeu que lorsque l'enfant a choisi ce qu'il veut faire, où et comment le faire, une approche déterminée par l'enfant (Smidt, 2010).

Exploiter l'imagination, la narration et l'analogie

L'environnement que nous planifions, préparons et créons doit permettre aux jeunes enfants d'utiliser leur imagination grâce à l'appropriation partagée de la narration, ce qui les aide à s'engager plus longtemps. L'utilisation de récits et d'analogies efficaces par le coach au cours des sessions peut faciliter l'apprentissage et la maîtrise du coaching dans le bas âge. En pratique, cela peut signifier qu'une balle de tennis devient une "météorite" pour une session avec de jeunes enfants. Frapper une balle par-dessus le filet dans une cible plate pourrait être décrit comme une "grenouille atterrissant sur un nénuphar". La recherche a montré que l'utilisation de l'apprentissage par analogie est une stratégie efficace d'apprentissage et de développement moteur (Masters et Maxwell, 2004).

Connaître son monde

Investir du temps et de l'énergie pour apprendre à connaître le monde d'un enfant peut contribuer à son engagement et à son apprentissage. Par exemple, la compréhension des personnages clés de leurs émissions, films et dessins animés préférés peut stimuler l'intérêt et le sentiment de familiarité avec le tennis.

Formation basée sur les compétences (pas de techniques ou de modélisation)

Les sessions destinées aux jeunes enfants devraient s'éloigner de la formation traditionnelle basée sur des modèles, qui peut nuire au développement des compétences à long terme (Reid et al., 2007). Au contraire, les séances doivent exposer les enfants à une expérience complète de leur environnement à 360°, afin qu'ils organisent leur corps en fonction de leur environnement et s'adaptent à l'apprentissage de manière implicite. D'un point de vue pratique, l'orientation de la face de la raquette et la façon de la tenir (dans le manche) constituent, dans la plupart des cas, toutes les informations techniques qu'un enfant de première année devrait recevoir.

RÉPONDRE AUX BESOINS DE L'ENFANT D'ÂGE PRÉSCOLAIRE

LTA Youth est un programme créé pour aider plus d'enfants à profiter des avantages de jouer et de continuer à jouer au tennis, indépendamment de l'âge, du sexe, de la capacité, du handicap ou de l'origine. Il a été développé pour être amusant, inclusif et compétitif, avec un coaching progressif spécialement conçu et un contenu qui aidera à développer les enfants âgés de 4 à 18 ans.

LTA Youth: Étapes

Environ 1,25 million d'enfants âgés de 4 à 15 ans jouent au tennis une fois par mois au Royaume-Uni (LTA, 2021). Afin d'attirer davantage de participants de cet âge vers le tennis, le programme pour les jeunes de la LTA a introduit une étape "bleue" qui précède la progression de la balle rouge-orange-vert-jaune. Le stade LTA Youth Blue est conçu pour les enfants âgés d'environ 4 à 6 ans afin de développer leurs compétences fondamentales en matière de mouvement et d'avoir plus de succès dans le tennis de balle rouge et au-delà.

LTA Youth: Principes

1. Amusant
2. Activité et engagement
3. Un défi approprié
4. Prise de décision
5. Développement des compétences
6. L'aspect et la sensation du tennis

Compétences de la LTA Youth

Afin de garantir un développement complet, les compétences de la LTA Youth sont résumées en six domaines intégrés. Des résultats d'apprentissage plus spécifiques qui soutiennent le développement de ces descripteurs de niveau supérieur sont inclus dans chaque exercice.



Figure 1. Les six domaines de compétence intégrés dans LTA Youth sont présentés dans le cadre d'une ressource pour les parents.

EJERCICES PRATIQUES : ACTIVITÉS DE LA PETITE ENFANCE (LTA YOUTH BLUE STAGE)

Échauffement : rencontre et accueil

Dans cet exercice, les enfants doivent crier leur nom entre les répétitions. Au fur et à mesure, le groupe doit crier le nom de chaque joueur. L'utilisation des noms est une compétence sociale précieuse. Dans le même temps, les joueurs doivent effectuer des mouvements multidirectionnels autour des balles violettes sur le périmètre extérieur et revenir vers le centre. Les entraîneurs peuvent décrire la tâche en utilisant les principes de l'imagination et de l'analogie pour maximiser l'engagement des participants de la petite enfance. Par exemple, au lieu de "courir jusqu'au ballon bleu et revenir", les enfants peuvent être encouragés à "décoller dans leur vaisseau spatial et se mettre en orbite autour d'une planète".

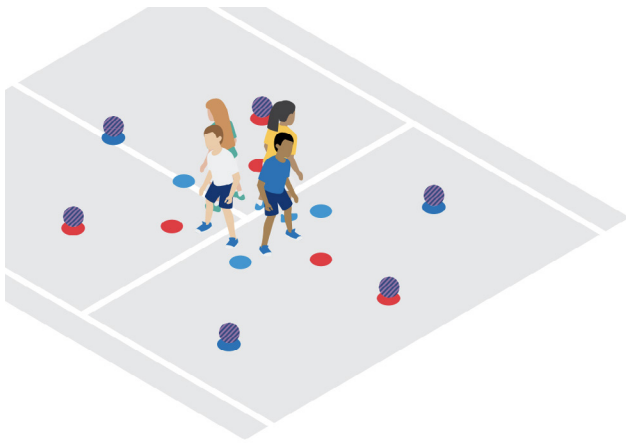


Figure 2. La disposition de l'échauffement d'accueil est conçue pour solliciter des mouvements multidirectionnels et courts, similaires à ceux requis au tennis.

Corps et balle : Rouler et récupérer

Dans cet exercice, les enfants travaillent par deux pour s'entraîner à lancer et à attraper une balle plus grand sur le sol. Ils développent également les réactions de base et la façon d'adopter une posture athlétique. L'utilisation de la narration peut amener un formateur à décrire la tâche comme "créer un gros bonhomme de neige en faisant rouler une boule de neige". Une narration en rapport avec le monde de l'enfant, à ce moment-là, est la clé de l'engagement.

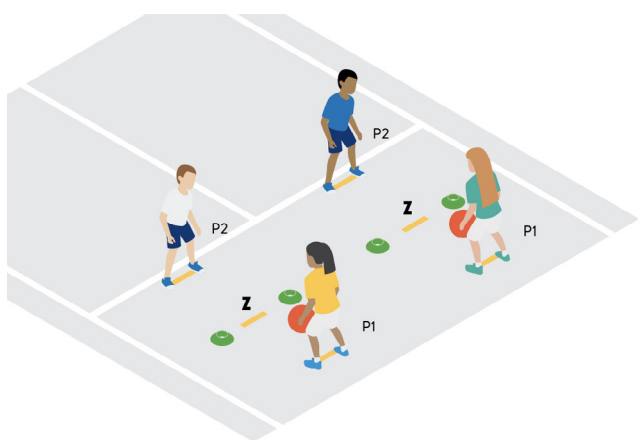


Figure 3. L'exercice "rouler et attraper" est conçu pour tester les capacités de lancer et d'attraper des participants de la petite enfance.

Raquette et balle : le magicien du tennis

Dans cet exercice, un entraîneur utilise une version du tennis au sol pour guider les joueurs à travers un parcours d'obstacles passionnant, tout en leur enseignant des compétences techniques fondamentales, telles que le "point de contact devant les chaussures". Les enfants utiliseront à la fois la main dominante et la main non dominante pour devenir compétents dans les coups droits et revers. S'ils se tiennent sur le point rouge, ils utiliseront leur main droite. S'ils se tiennent sur la tache bleue, ils utiliseront leur main gauche. Les entraîneurs peuvent effectuer cet exercice avec moins d'équipement. Cependant, cette course d'obstacles est conforme au principe de "l'environnement centré sur le joueur et l'enfant", en utilisant de nombreux obstacles et haies stimulants, comme dans un environnement de jeu.

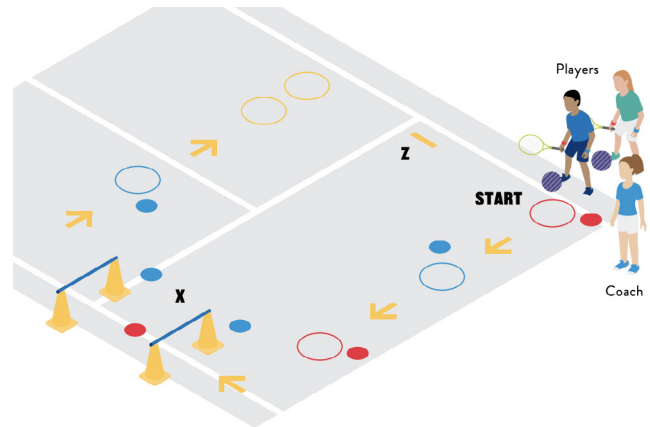


Figure 4. L'assistant de tennis est une variante du tennis au sol dans laquelle des obstacles et des défis supplémentaires sont intégrés pour développer et stimuler les compétences.

Jeu : Tennis Towers

Dans cet exercice, les joueurs commencent à expérimenter le lancer avec le bras en avant (développement du service), tout en développant le contrôle de la balle pour les coups au sol. La première partie de l'exercice consiste à déplacer la balle au sol avec la raquette en main. Les entraîneurs peuvent faire appel à l'imagination en expliquant que la balle est un chien et qu'il doit aller se promener, et que la raquette est la laisse du chien, par exemple. Chaque joueur peut choisir à partir de quelle série de cerceaux (loin ou près) lancer la balle. La présence d'options dans l'exercice encourage la variabilité de la pratique et offre aux enfants l'opportunité de faire des choix, un principe de la jeunesse LTA. Le but du jeu est de faire tomber les tours jaunes (cônes). Là encore, les coaches peuvent faire appel à l'imagination des enfants en créant un récit fictif pour accompagner l'exercice.

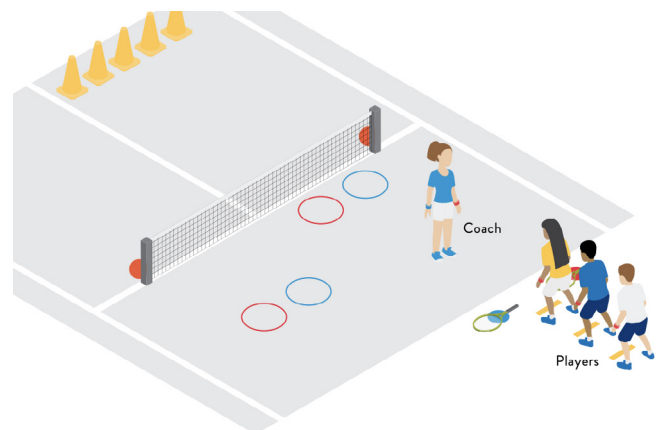


Figure 5. Les tours de tennis sont un exercice amusant qui permet de s'initier au lancer au-dessus du bras, tout en testant les compétences déjà abordées dans les trois parties précédentes de la leçon.

CONCLUSION

Attirer et retenir la future génération dans le tennis sera un défi majeur. Pour cela, il faudra concevoir des sessions bien pensées et des stratégies d'apprentissage solides pour les jeunes enfants. Cet article présente une sélection de recommandations dans l'optique de la LTA Youth afin d'aider les entraîneurs à dispenser des leçons à ce public clé. Nous espérons que les entraîneurs utiliseront et appliqueront ces principes et techniques afin de jeter les bases pour les années, âges et stades futurs.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

Nota de los autores: El contenido para jóvenes de la LTA en la cancha fue creado en colaboración por la LTA, entrenadores británicos en activo y expertos de MultiSkillz de Coach2Competence.

RÉFÉRENCES

- Bastiaens, K. (2021). <https://www.multiskillz.com/en>
- Beano for Brands (2019). *Getting to know Gen-Alpha*. Presentation delivered as part of conference proceedings at LTA National Tennis Centre.
- Broadhead, P., Howard, J., & Wood, E. (Eds.). (2010). *Play and learning in the early years: From research to practice*. Sage.
- Fleer, M. (2021). *Play in the early years*. Cambridge University Press.
- Harte S. (2015). Physical development and National Curriculum Levels – the incidence of neuromotor immaturity (NMI) in London primary schools and the relationship between NMI and National Curriculum measures of achievement. Paper presented at The Child Development in Education Conference. London. Octobre 2015.
- Jago, R., Salway, R., Emm-Collison, L., Sebire, S., Thompson, J., & Lawlor, D. (2019). Association of BMI (Body Mass Index) category with change in children's physical activity between ages 6 and 11 years: a longitudinal study. *International Journal of Obesity*, 44, pages104–113. Retrieved December 7th, 2021, from <https://www.nature.com/articles/s41366-019-0459-0>
- Johnston, M. V., Nishimura, A., Harum, K., Pekar, J., & Blue, M. E. (2001). Sculpting the developing brain. *Advances in paediatrics*, 48, 1-38.
- Masters, R., Maxwell, J. (2004). *Skill Acquisition in Sport*. Routledge.
- LTA (2021). Internal participation tracking data.
- Reid, M., Crespo, M., Lay, B. & Berry, J. (2007). Skill acquisition in tennis: Research and current practice. *Journal of science and medicine in sport*, 10, 1-10.
- Smidt, S. (2010). *Playing to learn: The role of play in the early years*. Routledge.

Copyright © 2021 Sam Richardson, Matt Smith et Merlin van de Braam



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vous êtes autorisé à partager, copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats et adapter le document, remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de :

Attribution : Vous devez correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)



Livres 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, chinois, portugais et arabe.

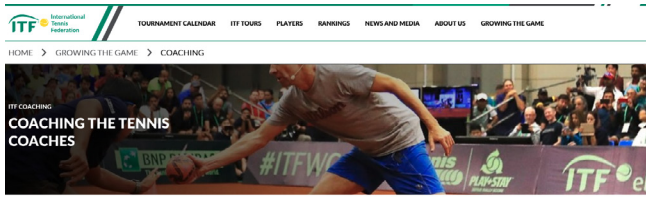
The image displays the ITF ebooks application interface. At the top, the text "ITF ebooks" is prominently featured. Below this, there are icons for the ITF ebooks app, the Android operating system, and the Apple logo. A screenshot of an iPhone home screen shows the ITF ebooks app icon among other standard iOS apps like Newsstand, iTunes Store, App Store, Passbook, Settings, Phone, Mail, Safari, and Music. To the right, a screenshot of the app's library interface is shown, featuring a grid of ebook covers with titles such as "Guide to Recommended Health Care For Tennis Tournaments", "Rules of Tennis 2017", "The Forehand Shot in Tennis", "The Tennis Volunteer", "Essential Readings for Four Tennis Coaches (vol. I)", and "Being a Better Tennis Parent". Each cover includes a "Free" or "Info" button.

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

ITF
International Tennis Federation

Liens web recommandés

ITF Coaching:

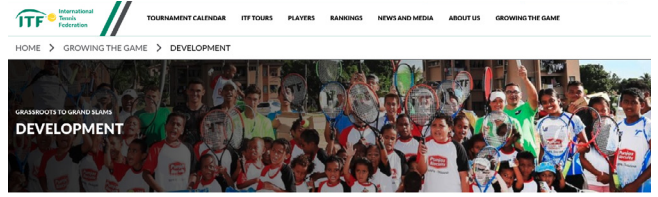


Top quality tennis coaching is vital to develop players to the best of their abilities at every level. The ITF is focused on coaching the coaches, and providing support to National Associations (and individual tennis coaches) through courses, conferences, online learning and various publications

Worldwide Coach Education

Every year, the ITF Coach Education programme works with an average of 60 countries to help develop and deliver ever higher standards of tennis coaching. We also develop programmes for our member nations who don't currently have a system for certifying coaches. We provide qualified experts to deliver the tennis coaching courses, along with course resources in English, French and Spanish, and selected documents in four other languages

ITF Development:



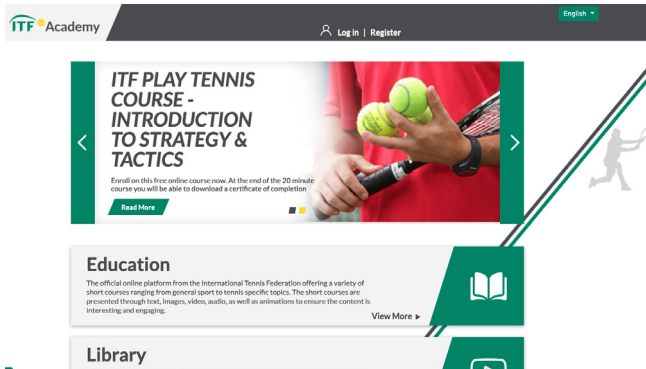
The ITF is here to develop and grow tennis around the globe, working with Regional and National Associations to identify rising talent and build new and better facilities. And we're here to support players on every step of their development, from playground to podium

FUNDING

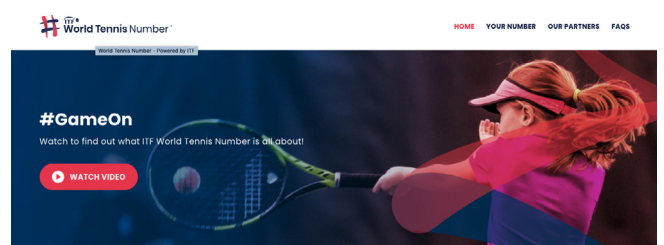
We focus our funding across six pillars that cover all areas of development: Performance, Participation, Coaching, Facilities, Events and Administration & Resources. 2019 saw a 17% increase in the amount we spent on development to over \$11.3 million. More than half of this figure



ITF Academy:



WTN:

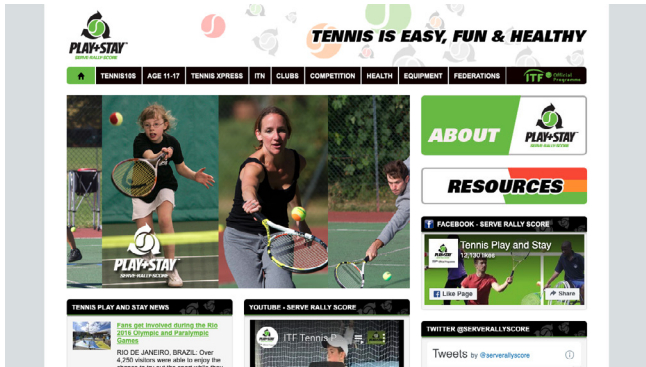


ITF World Tennis Number

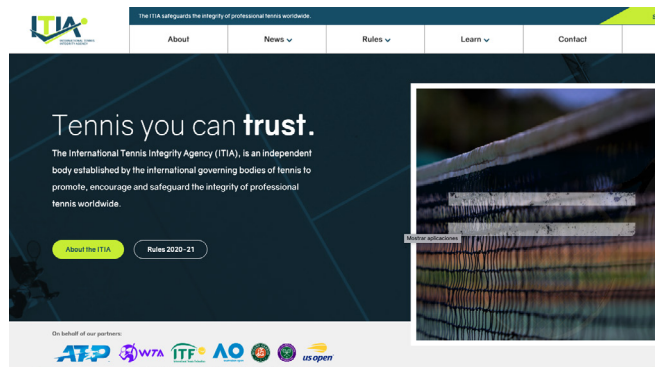
We are creating the world's largest tennis community and we want you to be a part of it.



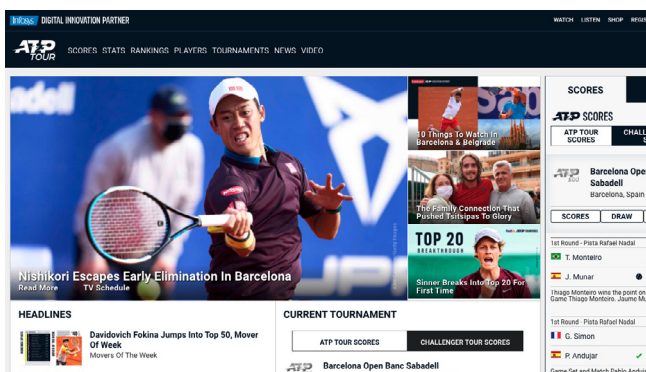
ITF Tennis Play and Stay:



ITIA:



ATP:



WTA:

