

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 9

**Artikel:** Tennis : procédé méthodologique pour l'apprentissage du service

**Autor:** Luebke, Hans Peter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997165>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Tennis : procédé méthodologique pour l'apprentissage du service

Hans Peter Luebke, RFA — Trad.: J.-P. Boucherin

Dans le cadre de son travail de diplôme en éducation physique qui avait pour thème: «Conditions et possibilités d'introduire le tennis chez les enfants au-dessous de 10 ans», H.P. Luebke a défini une certaine suite méthodologique. Voici ce qui concerne le service.

La rédaction

## 1. Description du mouvement

### 1.1 La prise

La raquette est tenue en prise de revers.

### 1.2 Position de départ

Le pied avancé de l'élève est placé à environ 5 à 10 cm derrière la ligne de fond et au maximum à une longueur de raquette par rapport à la ligne du milieu. Le pied gauche forme avec la ligne du fond un angle de 45 degrés tandis que le pied droit est sensiblement parallèle à cette ligne. Le genou gauche est légèrement fléchi. L'épaule gauche est tournée en direction du filet et les hanches suivent la rotation du tronc. Les 2 bras sont tendus. La tête de la raquette se trouve près de la balle qui est tenue par le bout des doigts de la main gauche. Le poids repose sur la jambe arrière.

### 1.3 Le déroulement du mouvement

#### 1.3.1 L'armé

De cette position, les 2 mains sont amenées vers le bas contre la cuisse gauche. Juste avant la cuisse, le bras gauche est amené tendu vers le haut, le bras droit balance en arrière pour fléchir le coude; (F2) il se forme ainsi un angle de 90° degrés entre le bras et le corps. (F3)

#### 1.3.2 Phase d'accélération ou coup de fouet

La raquette se trouvant derrière le dos décrit une sorte d'arc de cercle. (F4) Au point le plus bas de ce mouvement, le corps ainsi que le bras commencent à se détendre. La balle sera frappée au point le plus haut de sa trajectoire lorsque le corps se trouve en extension complète de la pointe des pieds jusqu'au bras. (F5). Au moment de la frappe, le poignet se fléchira en avant, en bas. (finir le mouvement du poignet)

#### 1.3.3 Phase finale ou d'accompagnement

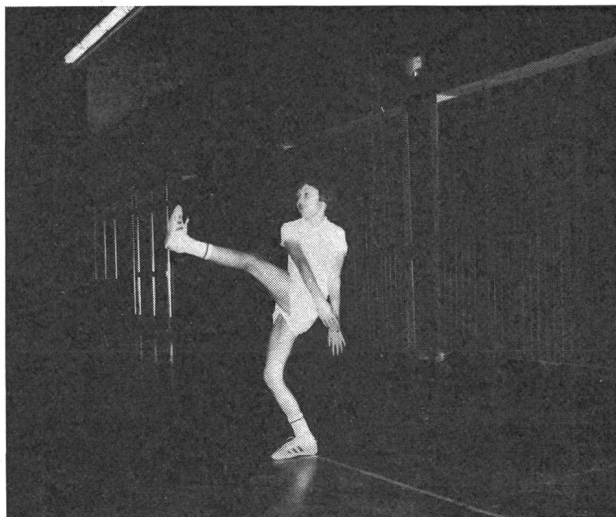
Le mouvement de la frappe se termine sur le côté gauche du corps. Pour éviter une rotation longitudinale du corps, le bras gauche se fléchit devant l'estomac. La jambe droite sera posée en avant pour provoquer un freinage.

## 2. Exercices préparatoires de gymnastique

2.1 Avec les 2 bras décrire de grands cercles en avant et en arrière

### 2.2 En marchant

lever la jambe gauche tendue, en même temps ramener les 2 bras, en bas, sur le côté gauche du corps; idem avec la jambe droite.



2.3 Effectuer avec chaque bras de grands cercles en sens contraire

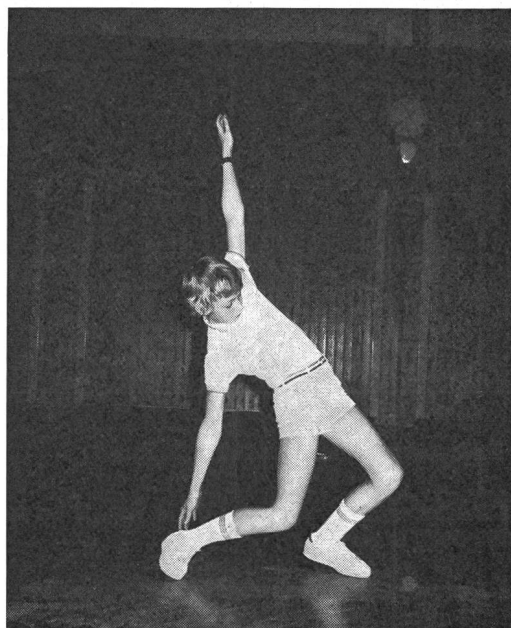
### 2.4 Circumduction du torse

### 2.5 En station latérale

écartée, légèrement fendue, lever le bras qui lance la balle. Avec l'autre main toucher le talon. Pousser les hanches aussi loin que possible en avant de manière à ce que le corps se trouve dans une position très cambrée.

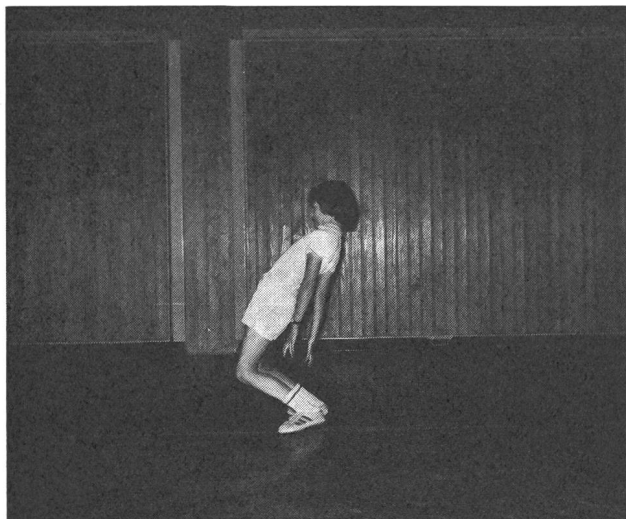
### 2.6 Même exercice que le 2.5

mais en gardant le corps cambré essayer de toucher le talon de l'autre pied.



## 2.7 Station latérale écartée

Avec les 2 mains toucher simultanément les talons en poussant les hanches en avant et en cambrant le corps.



## 3. Exercices d'initiation

### 3.1 Mouvement du lancer

3.1.1 Exécuter le mouvement complet du lancer avec une balle de tennis ou une balle à frapper.

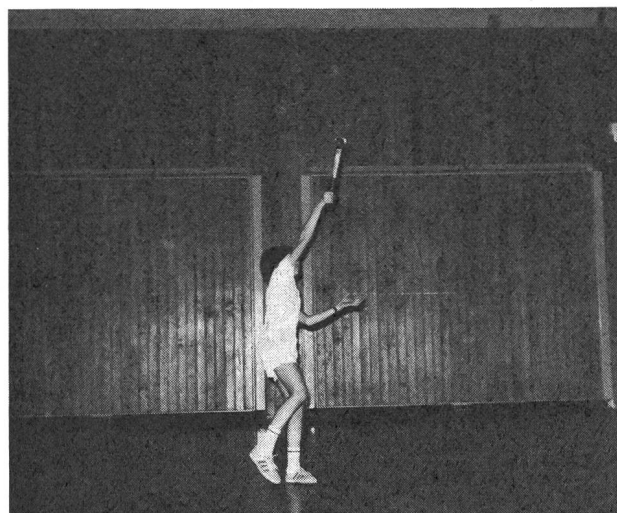
3.1.2 Mouvement du lancer avec une balle pleine.

### 3.2 Accoutumance à la prise de revers

3.2.1 Mouvements de dribble en frappant la balle au sol avec la raquette.

3.2.2 Laisser rebondir la balle sur la raquette.

3.2.3 Mouvements de dribble en frappant la balle au sol mais avec le cadre de la raquette.

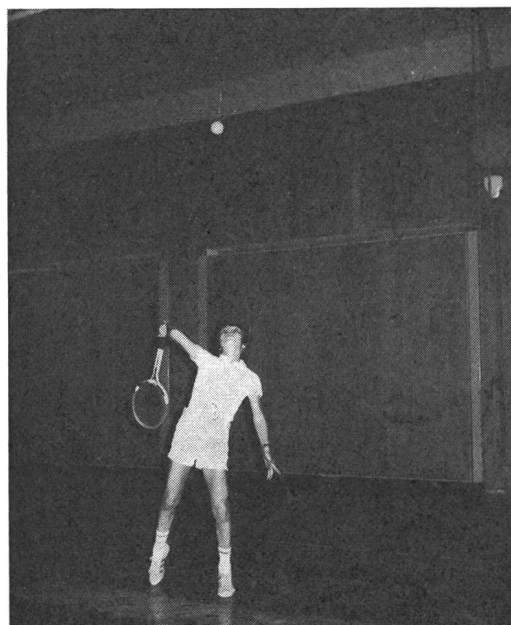


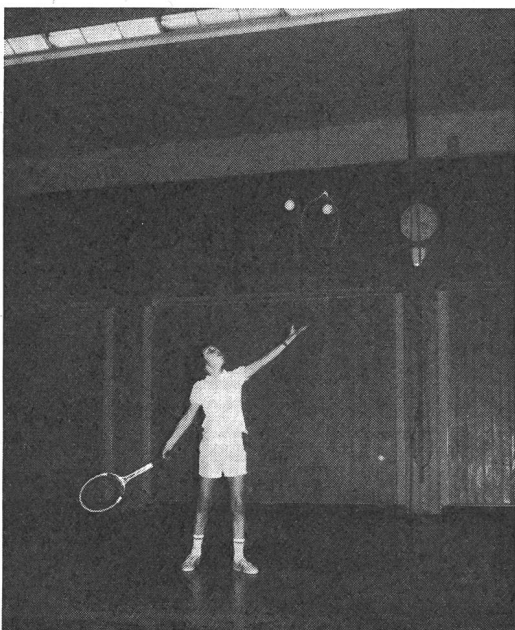
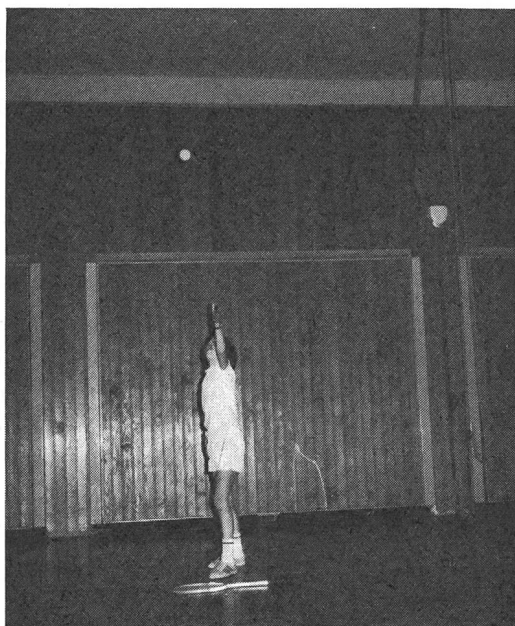
## 4. Exécution du mouvement de la frappe

4.1 Exécuter le mouvement de la frappe en tenant une balle dans la main

4.2 Exécuter le mouvement de la frappe avec une raquette alourdie

## 5. Exécuter des mouvements de frappe avec une balle qui reste suspendue





## 6. Le lancer de la balle

Le pied gauche étant en position correcte, l'élève dessine au sol avec son pied droit un demi-cercle au-devant de son pied gauche (ce demi-cercle peut aussi être marqué par une corde ou par une raquette). L'élève lance la balle en tendant le bras gauche en haut et en même temps exécute la phase d'armé tout en changeant le poids du corps de la jambe arrière sur la jambe avant.

La hauteur du lancer de la balle sera propre à chaque élève; cette hauteur sera indiquée par une marque suspendue à une distance de 20 à 30 cm plus haute que l'extrémité de la raquette, corps et bras en extension. La balle lancée doit retomber avec précision dans le demi-cercle tracé au sol, devant le pied gauche. La position de préparation est la même que celle décrite sous 1.2.

## 7. Exercices de coordination

De manière à augmenter la concentration avant le service, frapper la balle plusieurs fois au sol. La coordination entre le lancer de la balle et le mouvement du service devra être exercée seulement lorsque l'élève maîtrise chacun de ces mouvements séparément. Pour permettre à l'élève de se concentrer surtout sur le lancer de la balle, il devra avant tout bien maîtriser le mouvement de la frappe. Lors de l'exécution du service, il faut insister surtout sur un déroulement des gestes suivis et rythmés, (pas de pause). Lorsque l'élève n'a pas lancé correctement la balle, il ne devra pas essayer de frapper la balle, mais plutôt de continuer son mouvement de bras d'une manière pondérée et juste. Par exemple, si la balle a été lancée trop haut, le mouvement d'armé ne doit pas être ralenti ou interrompu mais doit être poursuivi selon une exécution exacte sans chercher à frapper la balle.

### Compléments

#### à 4.2

Pour alourdir une raquette, il suffit de scier la tête de la raquette et de fixer au cœur un poids qui permettra de porter le poids total à environ 200 g plus lourd qu'une raquette normale pour junior. L'avantage de ce système est d'augmenter le poids près du centre de gravité; ce moyen se prêtera bien à l'apprentissage du service car le poids ainsi augmenté près de la prise, favorise l'extension complète du bras et du corps lors du début du mouvement de frappe.

#### à 5

Ce moyen suspendu peut être par exemple une balle de tennis accrochée aux anneaux. L'élève bénéficie ainsi des avantages suivants:

- a) Il peut se concentrer exclusivement sur la conduite de la raquette car il n'a pas besoin de lancer la balle.
- b) Il a déjà le but (la balle à frapper) devant les yeux.
- c) Il ressent une vive satisfaction d'avoir frappé la balle avec succès.
- d) Il acquiert la sensation de la rencontre de la balle et de la raquette.
- e) Par la hauteur idéale de la balle, l'élève au moment de la frappe est obligé d'allonger son corps dans une extension complète.
- f) Le mouvement final du poignet peut être exercé dans de bonnes conditions.

Les photographies F1 à F6 qui illustrent le début de cet article ont été tirées de l'ouvrage de M. M. Meier. Wie lerne ich Tennis spielen? Page 33/34.