

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:	32 (1975)
Heft:	6
 Artikel:	Réflexions sur la réalisation des buts d'enseignement dans le tennis
Autor:	Meier, Marcel
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997561

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: 27.01.2026

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

Réflexions sur la réalisation des buts d'enseignement dans le tennis

Texte et images:
Marcel Meier, chef de la discipline «tennis»

Traduction:
Jean-Claude Leuba

Avant de réaliser des buts d'enseignement, il faut les déterminer.

Nous distinguons les trois domaines suivants pour déterminer les buts d'enseignement:

1. Le tennis en tant que sport de compensation et de bien-être
2. Le tennis en tant que sport de performance
3. Le tennis en tant que sport d'élite

D'après Bernhard, le sport de compensation et de bien-être est organisé à la légère et s'étend sur toutes les classes d'âge. Il appartient aux formes préférées de l'occupation des loisirs et se trouve lié aux fonctions créatrices et compensatoires.

Beaucoup de joueurs pratiquent le tennis pour des raisons hygiéniques, ils veulent faire quelque chose pour leur «ligne». D'autres désirent un contact social. On cherche avant tout le plaisir, la détente et la joie.

Celui qui pratique le tennis comme *sport de performance* doit organiser son comportement d'une manière plus ferme. A cause du gros engagement physique et des difficiles conditions de départ, le sport de performance et particulièrement en tennis, ne connaît pas une grande extension. Comme le sport de compensation et de bien-être, il offre cependant une possibilité de communication et de prise de contact social. Là encore, le principe du bien-être domine: ce que je peux faire passe avant ce que je dois faire.

Le *sport d'élite* est orienté presque exclusivement vers le succès visible. Pour une petite minorité de gens doués il est programmé jusque dans les derniers détails et demande un engagement supérieur à celui qu'autorisent des loisirs normaux. Parfois, il succombe à une dangereuse influence de l'économie, des organisations professionnelles, etc...

Chaque joueur de tennis doit décider personnellement à quel domaine il peut et veut appartenir. De sa décision dépendra:

- a) Comment il pourra ou devra, s'il se trouve dans le 3e cas, façonner son entraînement et son activité en compétition;
- b) Quel temps il va y consacrer et avec quelle intensité.

Les buts J + S se trouvent principalement dans le 2e domaine (tennis en tant que sport de performance). Les buts d'enseignement sont esquissés en grandes lignes dans les programmes d'enseignement 1 - 3 et les examens de la branche sportive correspondante. Pour le reste de l'enseignement, il faut fixer les buts selon les différents domaines. Celui qui joue pour son plaisir poursuivra d'autres buts que le compétiteur engagé.

Pour déterminer les buts d'enseignement à l'intérieur des trois domaines, il faudra tenir compte des critères suivants:

- a) Age (enfant, adolescent, adulte)
- b) Conditions biologiques (développement physique, condition physique)
- c) Capacités motrices (agilité, adresse, technique)

- d) Capacité de performance (motivation, impulsion, intelligence, confiance en soi, concentration, etc.)
- e) Possibilités d'organisation (possibilités locales pour l'enseignement et l'entraînement).

Réalisation des buts d'enseignement

But général: connaissance de la compétition à différents degrés

Pour pouvoir réaliser les premiers buts d'enseignement en tennis, il faut travailler entre autres les conditions d'enseignement suivantes:

- Motivation
- Conditions corporelles (condition physique)
- Adresse, agilité (sentir la balle, relation balle et raquette).

Motivation

On peut définir ainsi la motivation: «son étude concerne la base de notre comportement, elle comprend l'ensemble des motifs et des mobiles qui nous amènent, nous poussent à nous conduire d'une manière et pas d'une autre.»

La motivation est par conséquent un potentiel qui, à travers une nécessité, définit notre comportement.

Elle est la signification globale des processus, respectivement des états psychiques conscients et inconscients, acquis ou appris, que le langage courant appelle émotion, besoin, attitude, sentiment, intérêt, joie, ambiance, instinct, volonté, désir, etc...

En parlant de la *raison*, on met aujourd'hui plus en évidence la disposition, l'ensemble des qualités spécifiques de la personnalité, le prolongement de la durée de motivation. Les raisons spécifiques de pratiquer un sport sont: le besoin du mouvement, l'effort physique, la santé corporelle, le bien-être, le plaisir de jouer, la stimulation d'une compétition sportive, etc...

Condition physique

Celui qui, par exemple, n'a pas suffisamment de force dans le poignet ou dans le bras, doit combler cette lacune en faisant des exercices appropriés.

Adresse

Le contact de la balle, la relation entre la balle et la raquette doivent être entraînés par des exercices spéciaux.

Il s'agit ici clairement d'améliorer l'intelligence motrice. Nous entendons par là, la capacité de maîtriser habilement des situations nouvelles dans le domaine de la motricité (adresse, agilité). L'intelligence motrice comprend en outre la capacité de coordination, la capacité d'adaptation motrice, la faculté de combinaison, la capacité de conduite, le sens de l'équilibre, le sens de l'orientation, le don de l'anticipation (très marqué en double).

Les 3 conditions d'apprentissage mentionnées ci-dessus devraient être introduites judicieusement dans les premières heures d'enseignement.

Mouvements ou actions ?

Pendant des années, on a enseigné le tennis par mouvements séparés. L'élève devait entraîner le déroulement des différents mouvements jusqu'à ce qu'il les automatise. Certains maîtres allaient si loin qu'ils décomposaient encore certains mouvements pour les enseigner par segment. Cette méthode d'enseignement permettait dans bien des cas l'exécution correcte des coups qui fonctionnaient impeccablement tant que la balle arrivait régulièrement. Mais, sitôt que les balles arrivaient avec des effets différents, l'élève se trouvait en face de problèmes difficiles à résoudre.

Le procédé d'apprentissage

D'après le Prof. Grandjean, l'apprentissage du déroulement d'un mouvement c'est l'entraînement de la conduite nerveuse du travail musculaire. L'être humain apprend à doser et à coordonner correctement ses mouvements sous le contrôle de ses organes sensitifs. De nouveaux réflexes et automatismes sont créés par la suppression progressive des contractions musculaires inutiles.

Si un élève reçoit de belles balles, des heures durant, il acquerra de nouveaux automatismes qui conduiront, avec le temps, à des formes stéréotypées.

La stéréotypie est dangereuse en tennis !

Par stéréotypie, on entend une manière d'agir rigide, généralisée, stationnaire. Une répétition constante crée un exemple de mouvement automatisé relativement stable que l'on peut utiliser rapidement.

Mais, en principe, le tennis n'exige pas de mouvements identiques, mais au contraire un comportement différencié, c'est-à-dire que les mouvements doivent être sans cesse adaptés aux situations qui se modifient (mouvements acycliques). Nous avons une seule exception: le service. Les formes stéréotypées sont indispensables dans les branches athlétiques (lancer du poids, lancer du disque, etc.), en gymnastique artistique, en aviron, etc..., mais pas dans les jeux de balle.

Les exercices différenciés améliorent l'adresse

Le bon joueur de tennis agit d'une manière différenciée, c'est-à-dire qu'il applique toujours le coup qui lui permettra d'obtenir le meilleur effet. Le «joueur à deux coups» au contraire, à cause de son entraînement unilatéral, ne possède qu'une manière de répondre.

En tennis, aucune balle ne vient pratiquement de la même façon que l'autre. Il faut tenir compte de ce facteur lors de l'apprentissage et de l'entraînement. L'élève devrait, par conséquent, apprendre le plus vite possible à frapper des balles jouées différemment: balles avec effet en avant, en arrière, de côté, hautes, basses, courtes et longues, sur le corps ou loin du corps.

Il doit donc différencier ses actions, c'est-à-dire s'adapter. Avec le temps et l'expérience (intelligence motrice), il sent quelle est, parmi toutes les solutions, la plus favorable. Ici, le phénomène de la graduation de la force joue un rôle important. Il s'agit d'une impulsion originelle mesurée, adaptée à la situation au niveau des muscles parallèles ainsi qu'une modération antagoniste contrôlée dans le sens de la création primitive, mais accompagnée d'une contraction opportune pour freiner l'énergie libérée.

Exemple: suppression de mouvements inutiles lors de l'amorti. Depuis une vingtaine d'années déjà des précurseurs dans l'enseignement du tennis (dont le Bâlois

Joe Emmenegger) ont enseigné le tennis à l'élève en utilisant avant tout des exercices d'application, des formes de jeux et de concours. (A l'époque, beaucoup d'experts n'avaient pour ces «petits jeux» qu'un petit sourire ironique.) On appliquait alors d'une manière empirique le système sensori-moteur où la perception et l'action appartenaient à un mouvement circulaire. Nous avons utilisé ce système dans les cours de moniteurs d'entraînement de l'AST depuis le début en essayant de l'améliorer constamment, sans renoncer cependant complètement à l'ancienne méthode (apprentissage de mouvements). Entre-temps, Jean Brechbühl, en s'appuyant sur sa grande expérience et stimulé par notre méthode appliquée à l'enseignement en groupes, a élaboré une méthode dans son livre «la maîtrise du tennis» selon laquelle il ne faut pas apprendre des mouvements, mais des actions correctes.

Revenons à notre question initiale: mouvements ou actions ?

Je crois que la question est ainsi mal posée, car il ne s'agit pas de ou bien... ou bien, mais de non seulement... mais aussi.

D'un côté, nous savons que la stéréotypie est dangereuse en tennis et qu'il faut adapter ses mouvements aux situations et de l'autre côté, nous ne nous en sortons pas sans un certain entraînement de mouvements (assurance).

Celui qui veut apprendre une solide technique de tennis doit posséder une vision claire du déroulement des différents coups.

Nous savons tous qu'il n'existe pas *un seul* coup droit, mais toute une série de coups distincts: coup plat, coup plat légèrement lifté, coup lifté, slice, amorti, balle violente, douce, courte, longue, haute et basse. Cependant, il y a par exemple le coup droit «idéal», l'exemple dans le vrai sens du terme».

Qu'est-ce qui distingue le coup «idéal» ?

- il est simple
- extrêmement rationnel et
- efficace

Celui qui a étudié les coups exemplaires de Sedgman, Gonzales, Rosewall, Laver, Armitraj ou Vilas n'a jamais eu l'impression qu'il s'agissait de mouvements artistiques difficiles à apprendre, ils séduisent par leur simplicité et leur efficacité.

Pourquoi alors ne pas s'inspirer de cet exemple idéal ?

La représentation visuelle conduit à un modèle interne

Ecouteons une fois ce que pense de ce problème le grand champion Ken Rosewall:

«Celui qui observe un match rapide entre deux grands joueurs, parvient facilement à la conclusion suivante: un rapprochement quelconque entre leurs coups et ses propres coups ne tient que du hasard. Malgré le rythme, il voit des coups brillants, tranquilles et commence à douter de son propre jeu: il faudrait pouvoir improviser et encore marquer des points en appui sur le faux pied.

J'aimerais cependant déclarer avec vigueur: bien que nous jouions très rapidement dans le tennis d'élite et que nous ne pouvons par conséquent pas présenter toujours des coups exemplaires, nous sommes tous d'accord que si on a le temps, ces coups sont toujours les plus efficaces.

Je crois fermement à la manière classique de jouer et j'en ai personnellement bien profité. Je dois une gran-

de partie de mes succès à la régularité de mes coups car je n'étais pas spécialement avantage par ma morphologie. Celà ne veut cependant pas dire que je condamne ceux qui s'écartent parfois des coups de base, bien au contraire !»

Les formes idéales n'excluent pas les mouvements apparentés

Lorsque l'on a une représentation claire du mouvement des différents coups (forme idéale), il se crée ce que l'on appelle l'effet Carpenter: les mouvements perçus ou représentés peuvent être réalisés en partie ou en entier (entraînement mental).

Conclusion

On tend vers la forme idéale que l'on emploie en même temps comme *exemple de base*. (Les Américains utilisent l'expression «pattern»). De cet exemple de base, nous pouvons facilement dériver tous les déroulements de mouvements apparentés, cela veut dire que l'exemple de base sera modifié selon les situations. Mais, pour que ces modifications puissent être possibles, il ne faut pas entraîner des formes stéréotypées. Exemples: prise d'élan plus rapide et plus courte, adaptation par la position du corps, effort dosé lors de l'amorti, toucher la balle en mouvement, etc...

Nous obtenons le meilleur effet dans l'enseignement en mélangeant judicieusement les deux systèmes.

En pratique, nous distinguons:

1. Exercice avec toujours les mêmes conditions (déroulement du mouvement idéal, assurance).
2. Exercice avec des conditions changeantes (formes de jeu et de compétition, actions de jeu).

Tous les joueurs de classe mondiale ne jouent pas d'une manière idéale

En analysant d'une manière approfondie les meilleurs joueurs, on peut constater une quantité de différences dans les détails des mouvements. Elles dépendent:

- a) des données anatomiques comme: différence de taille (par ex. Rosewall et Smith), proportion de la longueur des membres, rapport poids-puissance, force musculaire;
- b) des facteurs psychiques comme: intelligence, caractère, tempérament (Nastase), etc...

Ces différences qui transparaissent donnent une note personnelle aux mouvements, c'est ce que l'on appelle le *style*.

On ne peut pas et on ne doit pas copier un style. Les qualités personnelles peuvent influencer favorablement la progression chez l'un, tandis que chez l'autre, le fait de copier un style peut, au contraire, donner des résultats défavorables.

En d'autres termes: il serait fatal pour la plupart de vouloir copier le jeune suédois Björn Borg, mais il en serait autrement avec les joueurs classiques comme Sedgman, Gonzales, Laver, Rosewall, Amritraj, Vilas, etc...

A l'occasion du colloque des entraîneurs nationaux européens de Paris, les techniciens de la fédération française de tennis ont symbolisé ces faits avec le Canal des techniques.

Canal des techniques

INTERDIT

Couloir des techniques très particulières:
Borg, Froehling etc.

Couloir des techniques assez particulières:
Nastase, Kodes, Connors etc.

Couloir idéal:
Rosewall, Smith, Laver, Amritraj, Vilas etc.

Couloir des techniques assez particulières:
Pilic, Okker, Franulovic etc.

Couloir des techniques très particulières:
Barclay, McMillan etc.

INTERDIT

L'entraîneur national Jean-Paul Loth écrit à ce sujet: «nous distinguons dans ce canal différents couloirs. Au milieu, nous avons les joueurs de classe mondiale possédant une technique «idéale». Au-dessus et au-dessous, nous trouvons les grands joueurs dont la technique montre quelques particularités. Sur les bords du canal, nous plaçons les joueurs d'élite dont les coups sont en partie inorthodoxes, mais terriblement efficaces. Il y a aussi, bien entendu, des joueurs qui se trouvent en dehors de ce canal (zone interdite). Ceux-ci se trouvent freinés dans leur développement à cause de leur technique irrationnelle. C'est le devoir du maître et de l'entraîneur de conduire leurs élèves le plus près possible de la ligne idéale.»

Si l'on n'y parvient pas totalement, il faut essayer de rendre le style personnel le plus efficace possible (Borg, Connors).

Modifier l'acquit, oui ou non ?

Beaucoup d'enseignants reçoivent temporairement des élèves qui désireraient améliorer leur jeu (je pense là aux cours J + S, camps juniors, camps de vacances, etc.). Très souvent, ils arrivent avec des mouvements en partie inorthodoxes et le moniteur doit se poser la question: est-ce que je dois, est-ce que je peux modifier son acquit ou bien pas ?

Comme ligne directive, nous recommandons ce qui suit:

Il est faux d'obliger un joueur inorthodoxe à prendre la ligne idéale si ses propres coups sont efficaces. C'est finalement l'efficacité qui compte.

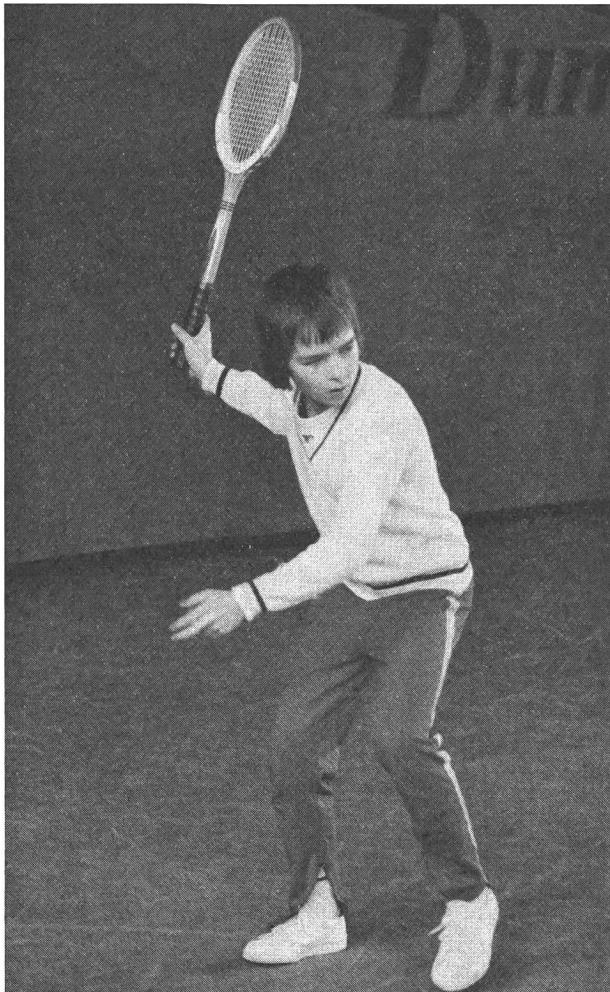
Même pour les joueurs qui n'atteignent, avec leurs mouvements, qu'une efficacité partielle, il faut se poser sérieusement la question de savoir si l'on doit modifier leur technique pendant le temps qui est à disposition. Dans ces cas, il faut tenir compte de l'âge de l'élève, de ses ambitions, de son adresse motrice, etc. On ne prendra la décision que lorsque ces points seront éclaircis. Le plus souvent, il ne reste qu'une solution: tirer le meilleur parti de ce qui existe.

Apprendre avec le succès

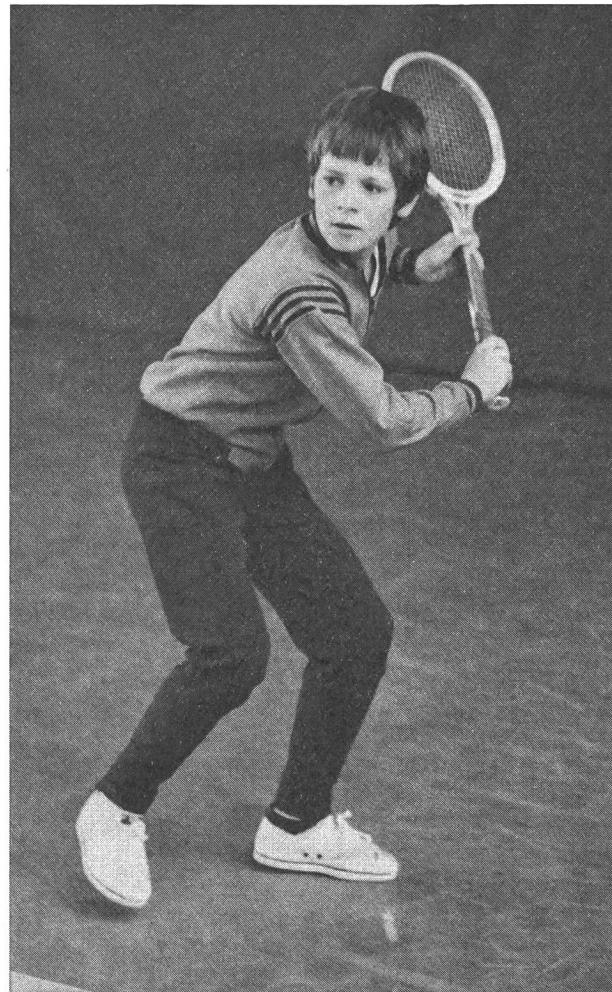
Nous connaissons tous le principe méthodologique: *Du facile au difficile*. Nous devons progresser pas à pas et ne sauter aucune étape dans l'apprentissage. Plus les exercices sont faciles, plus l'élève rencontre de succès. L'expérience nous montre en outre que ce que l'on apprend rapidement avec succès reste plus facilement que les connaissances acquises avec peine.

Le succès appelle le succès !

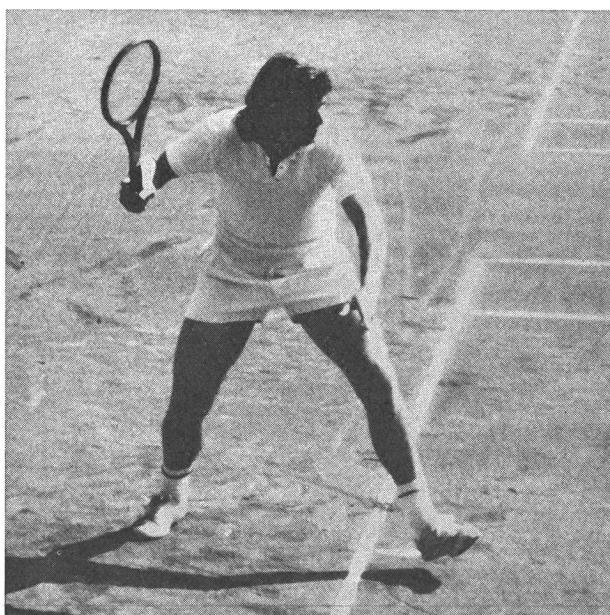
Nous devons donc créer le plus de succès possibles à l'élève.



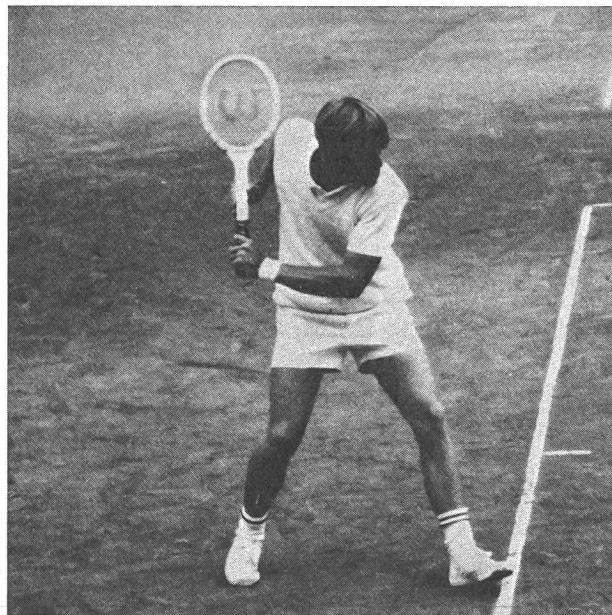
«Exercices avec toujours les mêmes conditions.» Joueur de 12 ans exerçant le coup droit correct (forme idéale): prise d'élan avec la boucle. Dans cette phase, le poids du corps se trouve encore sur le pied arrière. Le joueur va introduire le pas en avant avec la jambe gauche. Le regard est concentré sur la balle.



La même chose pour le revers. Là aussi le joueur va exécuter le pas en avant. Le coude pourrait être plus près du corps. La main gauche soutient toujours la raquette.



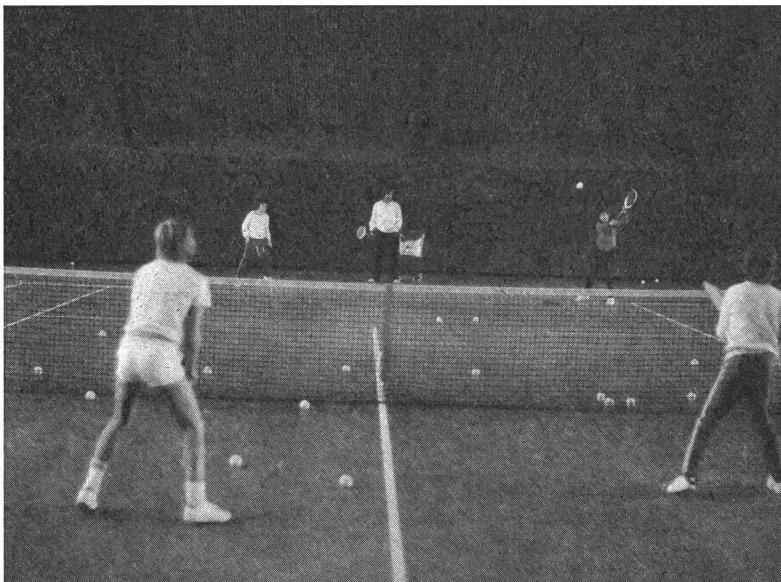
Pour comparer, une photographie tirée de la compétition. Elle montre le professionnel Pierre Barthes (France). Dans cette phase du mouvement, la concordance est visible.



La photo montre le professionnel américain (gaucher) Roscoe Tanner. Seule différence: le coude de Tanner est plus près du corps.



Exercice d'adresse contre le «Ballback». Distance entre la raquette et la paroi: environ 30-40 cm. Le joueur essaie de renvoyer rapidement et longtemps la balle contre la paroi.



Possibilités d'atteindre les buts d'enseignement dans le tennis



En haut à droite:

«Exercice avec des conditions changeantes.» Le chef entraîneur du centre de performance d'Hannover, Richard Schönborn, met continuellement des balles en jeu. Les deux garçons (dos à la camera) jouent différentes balles en volée et en smash. Les deux joueurs à gauche et à droite de l'entraîneur jouent des balles coupées, plates, liftées et différents lobs. Si une balle sort, l'entraîneur en joue immédiatement une autre. Comme il y a 150 balles à disposition, l'exercice dure environ 15 minutes. Les quatre joueurs sont ainsi sans arrêt sous pression.

Au milieu à droite:

Raquette de bois pour débutants. Dans beaucoup de pays, on débute avec la raquette de bois comme pour la méthode des skis-courts.

Le responsable de l'enseignement du tennis à l'école Wilhelm Solinger (République fédérale allemande) montre des exercices d'initiation du coup droit avec des adultes. La balle en plastique spécialement légère est lâchée devant le pied gauche — prise d'élan — frappe de la balle de la jambe arrière sur la jambe avant.

En bas à droite:

Exercice d'adresse au filet. Quelle équipe peut jouer 10, respectivement 20 volées au filet sans faire d'erreur? La difficulté de l'exercice doit être adaptée aux possibilités du joueur. Le succès augmente la motivation. En réussissant le devoir, l'élève a déjà fait le premier pas vers la volée.

