

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:	34 (1977)
Heft:	5
 Artikel:	Nos buts d'enseignement dans le tennis
Autor:	Meier, Marcel
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997486

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: 14.01.2026

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



THÉORIE ET PRATIQUE

Nos buts d'enseignement dans le tennis

Discours prononcé par Marcel Meier, chef de la branche tennis à l'EFGS, lors du cours central à Macolin

Traduction: Francis Pauchon

de la matière programmée bien entendu, de travailler lui-même sans l'aide de son moniteur. Ce qui ne revient pas à dire qu'il pourra se passer de son enseignant, mais au contraire que celui-ci sera déchargé des problèmes élémentaires; ceci exige de l'élève une assimilation complète de ses tâches (T.U. Berlin 1976). Par une concentration intense sur les buts de sa formation, l'élève rendra cette indépendance possible.

Pour la suite, je voudrais retenir dans le domaine complexe des buts d'apprentissage: «*Les propriétés motrices et les aptitudes cinétiques.*»

Si nous soumettons, bon an mal an, notre enseignement à une analyse critique, nous constatons que, souvent, on fait travailler les élèves en nous axant sur la finition des mouvements. On la travaille, on la répète. Des élèves et des groupes sont forcés de se mouvoir d'après un modèle et ceci sans trop tenir compte des propriétés motrices de chacun.

Suggestions pour la compréhension des propriétés motrices

D'après Klaus/Buhr, les propriétés motrices, synonyme de qualité de mouvement, traduisent les caractéristiques essentielles des mouvements. «Qualité» n'est pas utilisé dans le sens habituel (bon, parfait), mais concerne justement ces caractéristiques essentielles. Des qualités de mouvement servent à la description d'un mouvement, respectivement au jugement d'un mouvement.

Lorsqu'on compulse la littérature, on se rend compte que ce que l'on entend par «qualité de mouvement» diffère et ne se confirme que partiellement. Un exemple: dans l'ensemble de sa structure de notions on trouve chez Fetz (de Fetz F. étude des mouvements) les propriétés motrices suivantes:

La dynamique, la précision, le rythme, l'harmonie et l'enchaînement des mouvements.

Dans son travail sur les «qualités et propriétés de mouvement», P. Röthig a seulement retenu certaines propriétés, que l'on retrouve d'ailleurs chez certains auteurs. Le critère de sélection ne se base donc pas sur la théorie, mais sur la fréquence d'utilisation des termes.

Analysons rapidement les qualités de mouvement de Röthig:

Rythme du mouvement

Aux déroulements de mouvements avec des phases de tension et de relaxation en alternance dans un temps donné revient la qualité: «Rythme du mouvement.»

Ce rythme se reconnaît à l'alternance des périodes de tension et de relaxation des muscles, au jeu des muscles et au déroulement ordonné dans l'espace et le temps du mouvement en question. Celui qui ne dispose de cette qualité que dans une mesure restreinte aura plus de peine au tennis. Un joueur qui manque de rythme sera par exemple handicapé pour le «timing», parce que son rythme de mouvement ne s'adaptera pas au rythme de la balle (trajectoire, rebond, point de frappe).

Comment améliorer ce rythme chez un joueur? Le moniteur lance des balles diverses: trajectoire bombée, plate, rapide, lente. Il dirigera le geste de l'élève par la voix (eeeeeeeeeeeeeeeeet maintenant) en suivant le rythme de la balle. On réduira cette aide artificielle jusqu'à ce que l'élève s'adapte de lui-même (indépendance).

Dynamique motrice

Par ce terme on entend le cours de tension d'un mouvement, ce cours résultant d'impulsions de la force. La dynamique doit être adoptée en tant que dosage des forces pendant l'exécution d'un mouvement. Cet élément joue un grand rôle au tennis; pensons seulement au service et au smash. Les joueurs qui pratiquent le tennis avec trop peu de «dynamique» jouent trop bien pour l'adversaire, trop mou, trop régulièrement. Il manque chez eux «l'étincelle» qui leur permet d'avoir la pression dynamique nécessaire pour finir le point.

Enchaînement des mouvements

L'enchaînement des mouvements est la liaison entre les parties d'un mouvement composé. Il est visible aux liaisons sans heurts des parties d'un mouvement, au changement de vitesse et de force pendant l'exécution d'un mouvement. Exemples classiques au tennis: coups de fond, services, smash.

Elasticité motrice

Par élasticité motrice on entend la faculté de faire ressort pendant un mouvement à l'aide d'une action musculaire bien dosée. Elle sert surtout à l'amortissement de forces extérieures (contrôle d'un mouvement commencé trop vite par exemple).

Je pense plus spécialement au dosage des forces qui joue un rôle essentiel dans le tennis. Il s'agit d'adapter le geste à la situation, de contracter sa musculature au bon moment, exemple: éviter de précipiter le mouvement pour jouer une amortie.

Notre enseignement doit être basé sur un apport maximum d'éléments effectifs. Ce but ne peut pas être atteint si nous nous limitons à montrer à l'élève comment il doit exécuter un coup droit ou un service; donc uniquement lui apporter de la technique. Il nous faudra présenter un programme d'enseignement aussi large que possible. Dans ce programme, il ne faudra pas seulement tenir compte de l'élément moteur, mais également d'autres domaines. Nous devons donner à l'élève des explications claires et faciles à assimiler.

Il doit

- connaître les bases et les buts dans le domaine de la condition physique,
- savoir quelles propriétés motrices exige le tennis,
- avoir une notion précise des différents déroulements de mouvements stéréotypes.

Bref, il doit avoir une vue globale des buts à atteindre dans les différents domaines.

Ensuite, je vois la possibilité de préparer l'élève à une assez grande autonomie. Indépendance qui doit lui permettre, dans le cadre

Transmission du mouvement

Il s'agit de la transmission des impulsions motrices d'une partie du corps à une autre, à l'intérieur des membres. On peut l'observer à la continuation du mouvement à partir des articulations. Je pense à la chaîne de mouvements pour le service. Une chaîne partant des hanches, passant par les membres inférieurs jusqu'aux orteils, l'autre par le torse, l'axe des épaules, le bras, la main, les doigts.

Précision du mouvement

La précision du mouvement est l'adaptation au but recherché. Elle dépend de la sécurité de frappe, respectivement de l'exécution d'un mouvement donné (1er but: la balle; 2e but: atteindre l'endroit désiré; service).

Harmonie du mouvement

L'harmonie du mouvement est l'équilibre entre les différentes phases d'un mouvement. Il s'agit là d'un jugement global de la qualité du mouvement observé, compte tenu de toutes les caractéristiques, et qui s'exprime par des termes esthétiques tels que facilité, élégance et beauté. Vous pouvez me dire que l'époque des joueurs à la Gottfried von Cramm est révolue. D'accord, cette élégance mesurée n'a plus cours, mais je trouve tout de même de l'harmonie dans les mouvements de Rosewall, Newcombe, Ashe, Panatta et même chez Connors, malgré son jeu dynamique. Il n'y a pas seulement de l'harmonie dans une valse viennoise, on en trouve également dans le «Rock» et dans le «Beat». Vous reconnaissiez certainement vous aussi que ces différentes qualités de mouvement ont un lien entre elles. Il n'est presque pas possible de se mouvoir rythmiquement sans dynamique, souplesse, etc. Les qualités exposées ont pourtant, lors de mouvements précis, un accent spécial; pensons seulement à la suite de mouvements pendant le service.

Prise en considération accentuée des propriétés motrices

Nous devons consacrer plus d'attention à toutes ces propriétés motrices. Comme mentionné au début, nous nous concentrerons en général trop sur la technique. Nous pouvons parfaitement améliorer les propriétés motrices par des exercices dans le cadre de la condition physique comme de l'entraînement du tennis; nous entendons par-là la capacité de la régulation motrice, de la décontraction musculaire, la capacité d'équilibre, de réaction, d'anticipation, etc. (P. Röthig).

En ce qui concerne les débuts d'un joueur, nous nous trouvons dans une phase d'expériences. Plusieurs méthodes ont été mises en question; on a discuté et essayé de nouvelles solutions. Dans de telles phases on serait tenté de tout jeter par-dessus bord et de trouver des changements révolutionnaires. Personnellement je préfère une évolution. Dans tous les domaines on s'est rendu compte qu'entre les extrêmes il y avait les solutions moyennes. Mais certainement qu'au début il faut des révolutionnaires pour que les forces engourdis par le temps se remettent en mouvement...

Réalisations des buts d'enseignement

A mon avis, par réalisation des buts d'enseignement, il ne faut pas entendre uniquement l'apprentissage de différents déroulements de mouvement ou d'actions déterminées, mais nous devons, comme professeurs et moniteurs, être capables de mélanger de façon optimale les moyens didactiques et les accessoires mis à disposition. Par exemple: combiner optimalement l'apprentissage de coups modèles et de coups différenciés en vue d'améliorer les propriétés motrices.

Des séquences méthodologiques comme moyens didactiques auxiliaires

Un tel procédé demande alors de chaque moniteur de grandes connaissances que nous ne pouvons malheureusement pas supposer chez de nombreux candidats. Beaucoup de moniteurs, principalement au bas de l'échelle, seraient un peu perdus parmi ces nombreuses tolérances. Ce dont ils ont besoin, ce sont des points de repère, dans certains cas des recettes simples auxquelles ils peuvent se référer. Nous avons donc préparé des séquences méthodologiques pour les deux premiers degrés. Les points de repère sont une aide et non pas des instructions catégoriques. Meilleure sera la qualification des moniteurs, moins ils auront besoin de cette aide. Vous connaissez tous le curriculum et les buts généraux de l'enseignement. C'est dans le cadre de ce curriculum que les moniteurs doivent pouvoir jouir de la plus grande liberté possible pour enseigner.

Ces buts d'enseignement ne doivent donc pas être réalisés par la prescription de modèles restreints. Plus la liberté d'action est réduite dans la méthodologie, plus on court le risque de rendre les voies méthodiques problématiques.

Chaque méthode peut être mise en question, personne ne peut prétendre que la sienne est

la meilleure, car personne ne peut ni le prouver ni garantir son succès. Justement dans le tennis, et c'est ma propre conviction, il y a trop de questions dans le domaine extrêmement complexe des principes d'enseignement et d'entraînement, de la biomécanique qui n'ont pas encore été analysées avec l'attention voulue. Celui qui cimente sa méthode aujourd'hui devra la faire sauter demain...

Au lieu d'un chemin fixe, nous devons déterminer clairement les buts d'enseignement pour les différents degrés et les compléter par des séquences méthodologiques (points de repère). C'est ce qui a été fait dans le manuel. Mais il faut sans cesse les améliorer et les adapter aux notions les plus récentes. Je n'ai lu aucune critique sur le contenu des documents didactiques officiels dans les rapports des experts, mais différents avis disent que les séquences méthodologiques sont fort appréciées.

Je le répète encore une fois: nous ne voulons pas bétonner la progression méthodique.

Ensuite, j'ai encore un souhait, une forme de vœu de nouvelle année à retardement. Formulez vos critiques ouvertement, cherchez le dialogue. Spécialement dans l'enseignement, il y a différents chemins et possibilités qui mènent au but désiré. Jetons un coup d'œil sur la littérature à ce sujet: il y a tellement de panneaux de signalisation que l'on se croit dans un labyrinthe sans issue!

Pensons donc à deux choses dans la discussion:

1. Il y a plus d'un chemin qui mène à Rome
2. Il est, en toute bonne foi, possible d'être d'un avis différent.

Pourquoi ne pouvons-nous pas tolérer une autre idée, si elle n'est pas dépourvue de tout fondement? Ne qualifions pas celui qui pense autrement d'ennemi ou d'ignorant, mais reconnaissons qu'il s'efforce de bien enseigner. Certes, une telle attitude *demande de la tolérance et de la compréhension*.

Bibliographie

Ulrich, E. Beiträge zum Mentalen Training. Frankfurt am Main, Limpert, 1973. – Schriftenreihe Training und Beanspruchung, Nr. 3.

Andresen, R.; Hagedorn, G. Zur Sportspiel-Forschung. Berlin, Bartels und Wernitz, 1976. – Theorie und Praxis der Sportspiele, Band 1.

Röthig, P. Arbeitsbogen zum Unterrichtsfilm «Bewegungsqualitäten – Bewegungseigenschaften». Frankfurt am Main, Limpert.

Les propriétés motrices en images

Photos M. Meier

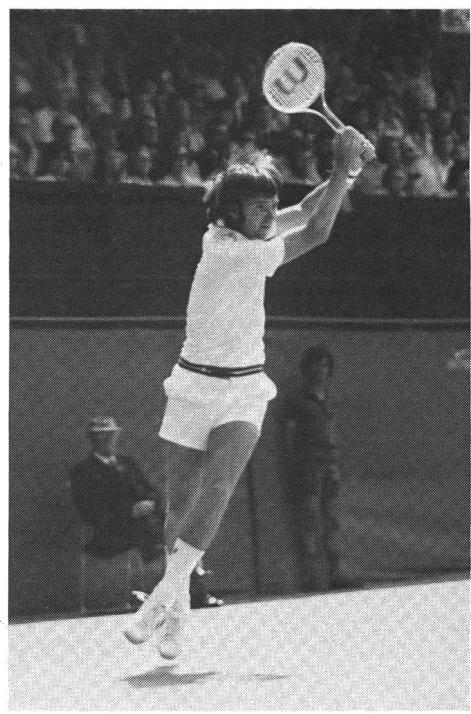
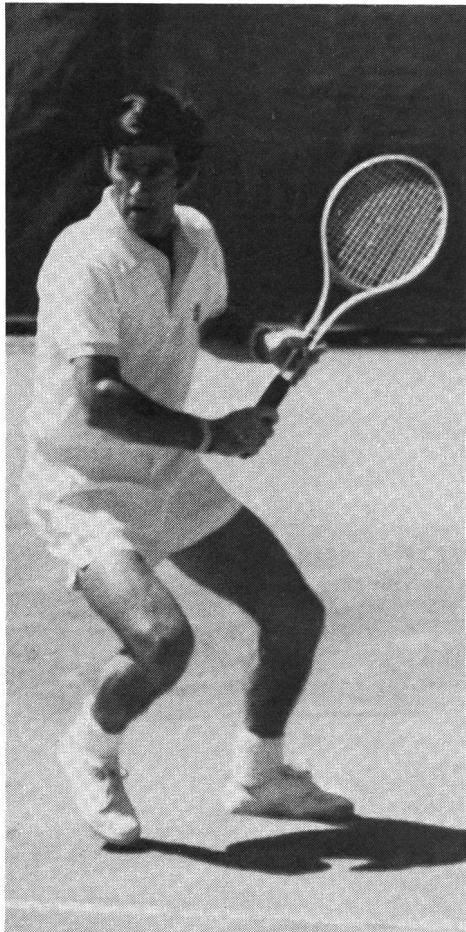
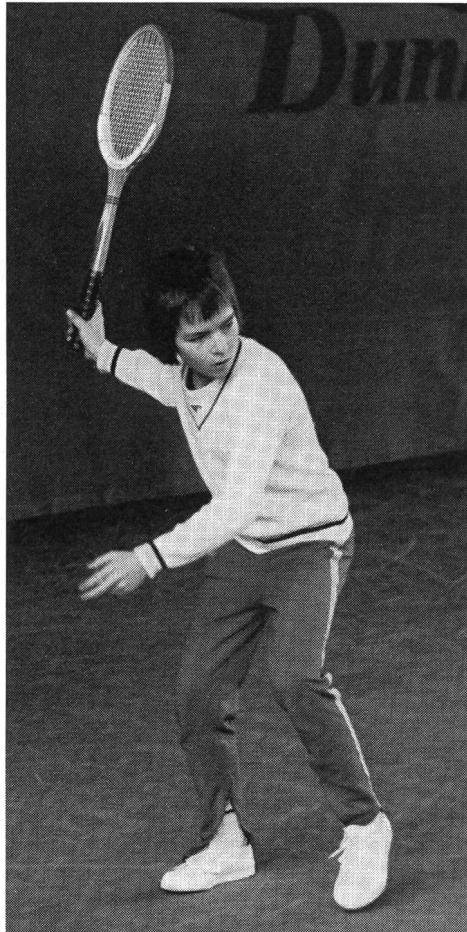
▼ Rythme du mouvement

Le jeune garçon (1) et le maître, l'Australien Ken Rosewall (2), montrent une préparation dynamique, parfaitement adaptée à la trajectoire de la balle mesurée avec précision et au rebond. Le rythme du mouvement doit toujours être adapté aux dimensions de l'espace et du temps qui changent sans cesse.

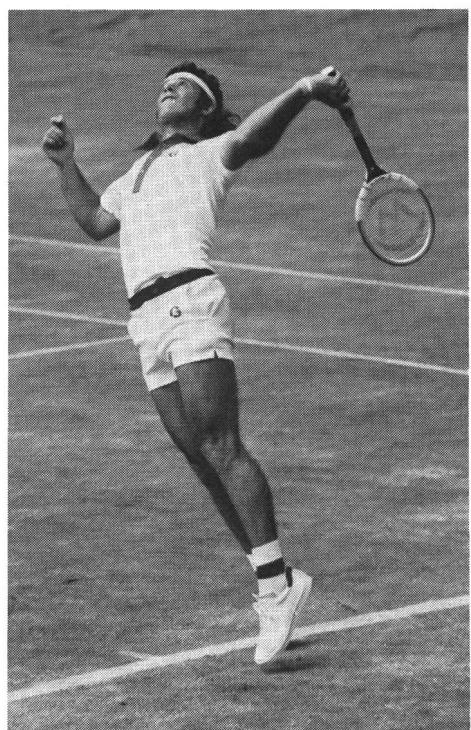
Dynamique motrice

L'Américain Jimmy Connors (3), en tête de la liste mondiale, est un joueur extrêmement dynamique. Regardez avec quelle vigueur il répond en revers à deux mains au service de son adversaire. La force de son coup l'a littéralement «soulevé de terre».

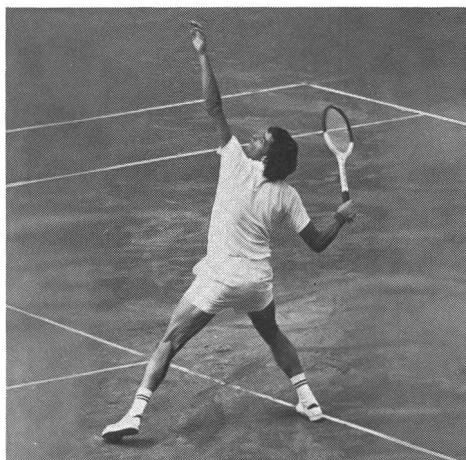
On voit fort bien l'impulsion de la force lors du service de Guillermo Vilas (4), vainqueur de plusieurs Grand Prix. Notez avant tout la tension avant l'engagement dynamique de la force.



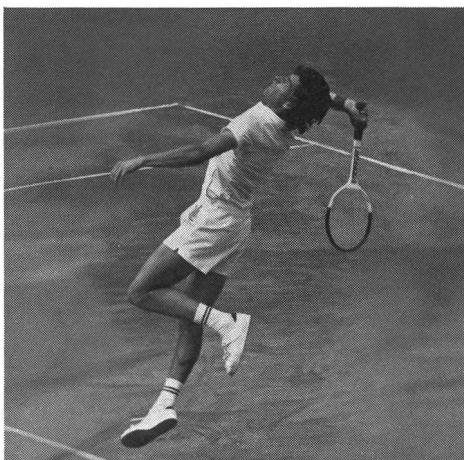
3



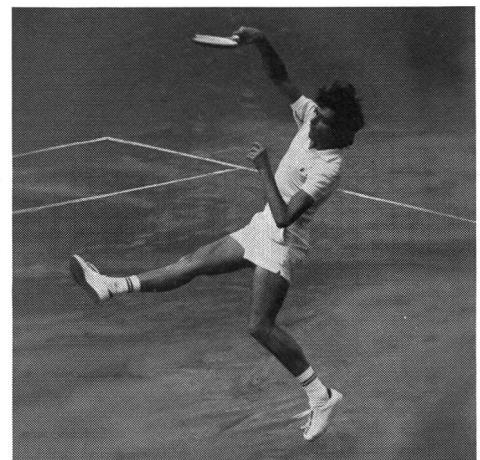
4



5



6

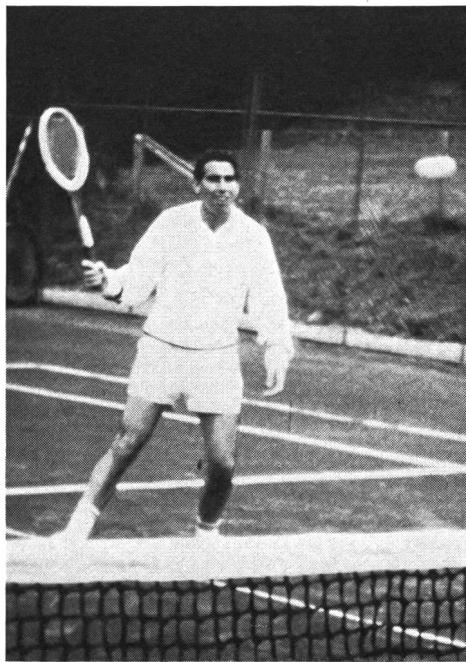


7

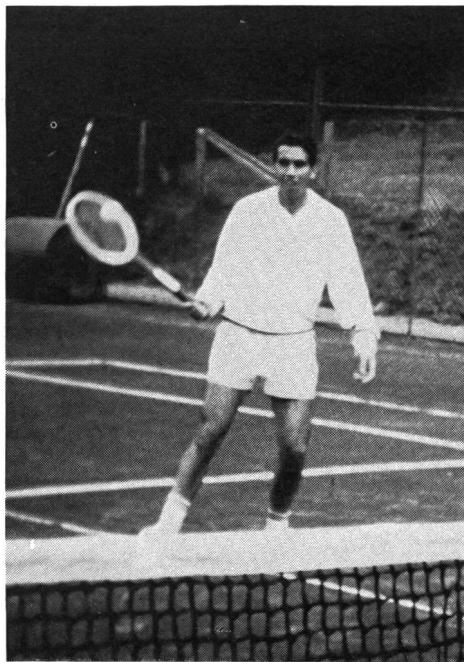
Transmission du mouvement

La transmission des impulsions motrices d'une partie du corps à l'autre s'exprime clairement dans le smash. Remarquez la chaîne de mou-

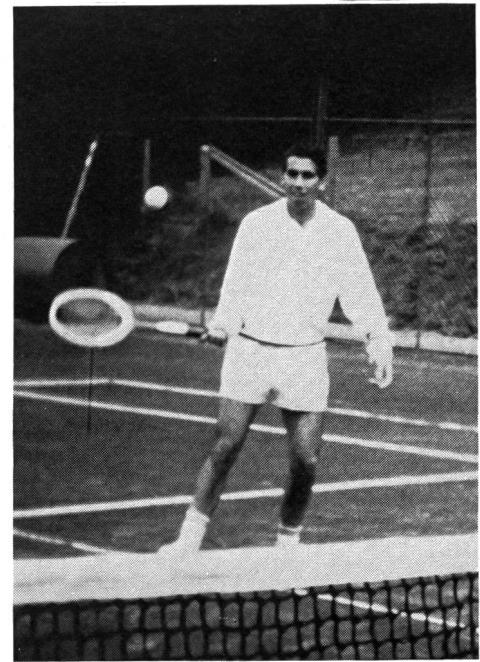
vements de Petr Kanderl (5 à 7) effectuant un smash en suspension: colonne vertébrale, articulation de l'épaule, du coude, du poignet.



8



9

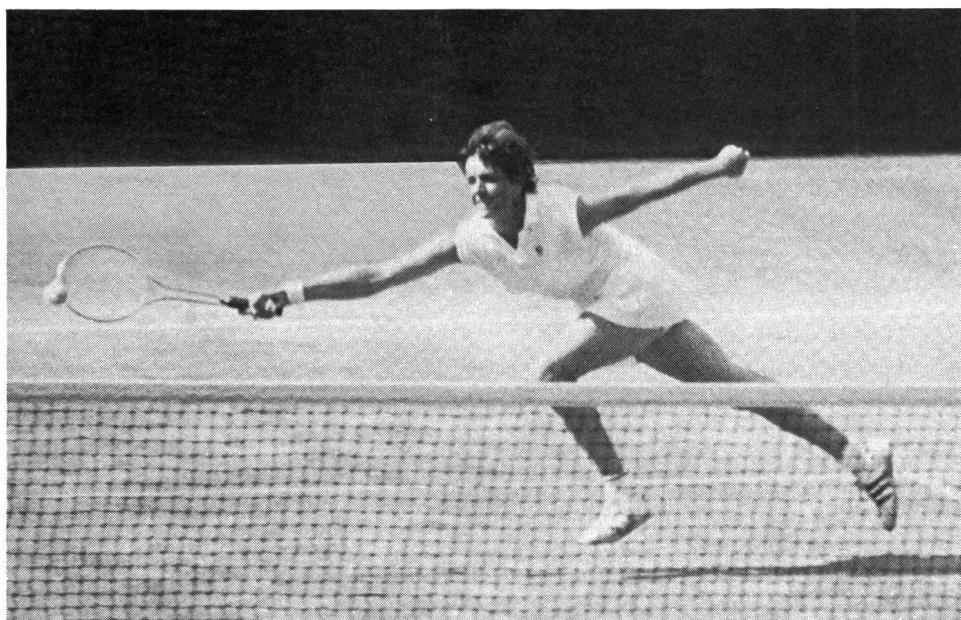


10

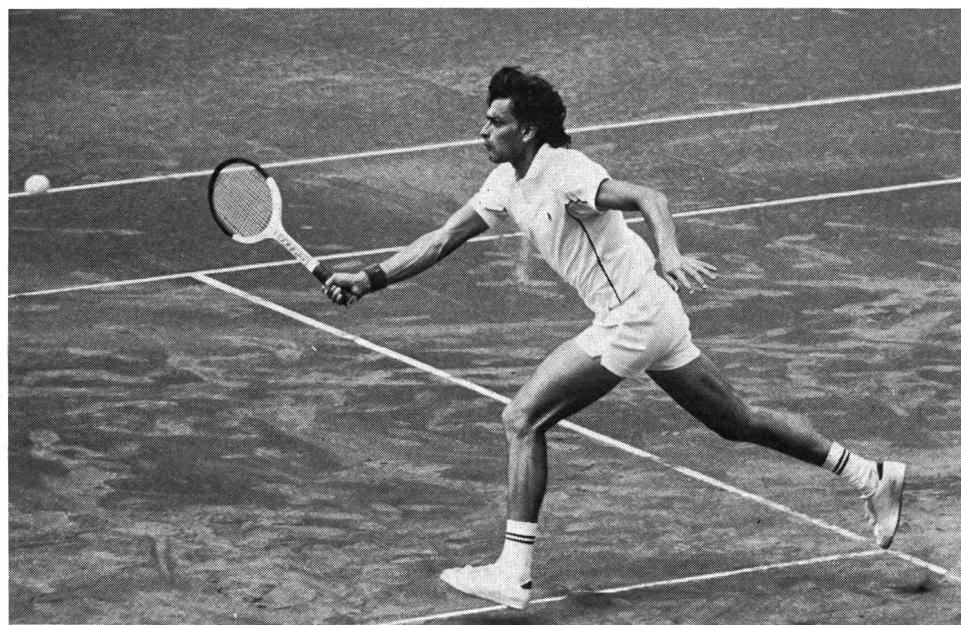
Elasticité motrice

La faculté de faire ressort pendant un mouvement à l'aide d'une action musculaire bien dosée est très importante dans l'amorti. Les séquences de ce film montrent l'ancien vainqueur de Wimbledon, Manolo Santana (8 à 10),

qui amortit d'une façon subtile une volée. Le freinage est combiné avec un mouvement de slice (frapper la balle de haut en bas), ce qui a pour effet que la balle retombe «morte» derrière le filet.



11



12

Précision du mouvement

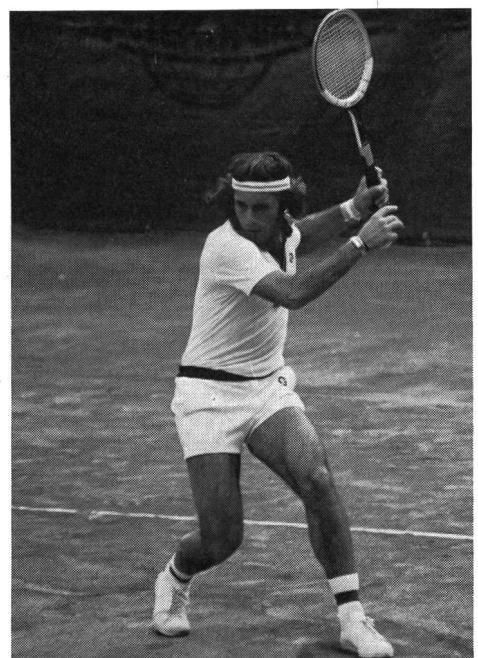
La sécurité de frappe est l'élément essentiel du tennis. Il faut tout d'abord frapper la balle au centre du cordage. L'Australienne Margaret Court (11), qui a remporté plusieurs fois Wim-

bledon, essaye désespérément à atteindre ce premier but. Le second but est de jouer la balle où la situation l'exige. Petr Kandler (12) s'efforce de frapper la balle le plus loin possible du corps pour bien la placer.

Harmonie du mouvement

Facilité, élégance et beauté forment ensemble l'harmonie.

L'Argentin Guillermo Vilas (13) combine de façon idéale l'harmonie avec les autres propriétés motrices telles que la dynamique, l'élasticité, l'enchaînement etc.



13