

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: 36 (1979)

Heft: 2

Artikel: Réflexions fondamentales sur la planification de l'enseignement et les instructions dans le tennis

Autor: Meier, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997243>

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

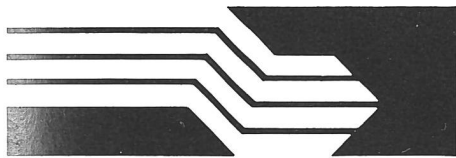
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 01.05.2026

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



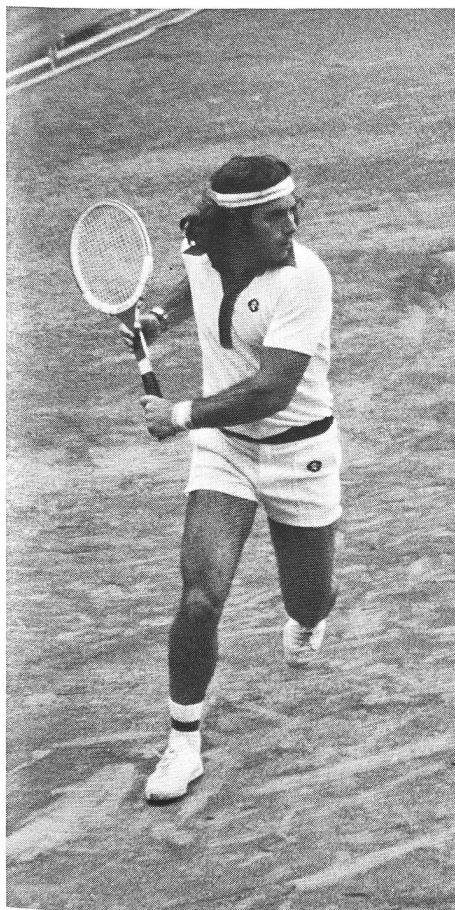
Réflexions fondamentales sur la planification de l'enseignement et les instructions dans le tennis

Marcel Meier

1. Planification de l'enseignement

Détermination des buts d'enseignement

Le point essentiel de la planification de l'enseignement est de déterminer les buts d'enseignement et de les justifier. Ces buts sont des lignes directrices qui doivent être formulées avec pré-



Guillermo Vilas

cision. Ce n'est que de cette façon que l'enseignement peut être organisé correctement. Toutes les mesures méthodologiques et administratives sont à prendre en fonction des objectifs fixés. Dans le tennis, il faut tenir compte des trois domaines suivants pour déterminer les buts d'enseignement :

1. Le tennis considéré comme sport de détente et de bien-être (joueur d'agrément)
2. Le tennis considéré comme sport de performance (compétiteur)
3. Le tennis considéré comme sport d'élite (joueur semi-professionnel et professionnel)

Dans ces trois domaines, dont les lignes de séparation se confondent, il faut également prendre en considération les critères suivants :

- Age et sexe
- Conditions biologiques (développement physique, condition physique)
- Aptitudes motrices (adresse, agilité, mobilité, capacité de coordination etc.)
- Disposition à l'effort (motivation, intérêts, tempérament, confiance en soi, capacité de concentration etc.)
- Possibilités d'organisation (possibilités locales d'enseignement et d'entraînement)

Pour tenir compte de tous ces domaines et critères, il faut

différencier les buts d'enseignement en fonction du niveau des joueurs,

si l'on ne veut pas tomber dans un dogmatisme néfaste. La différenciation des buts d'enseignement est un processus d'adaptation aux différents types d'élèves.

Nous distinguons trois groupes principaux

1. Les débutants
2. Les avancés
3. Les bons joueurs

Dans la pratique, ces groupes principaux doivent encore être subdivisés.

Selon ses connaissances et expériences, l'enseignant peut s'adapter d'une façon plus ou moins différenciée à l'élève ou au groupe. Le fait que la majorité des moniteurs de J+S et de l'AST sont des amateurs nous oblige à simplifier considérablement les buts d'enseignement, c'est-à-dire que nous devons nous limiter à des directives de caractère général.

Vu que nous travaillons notamment avec des adolescents, nous nous concentrerons par la suite sur le domaine

du tennis considéré comme sport de performance.

Par conséquent, le but de ce groupe est le *tennis de compétition.*

Méthodes globale et analytique

Dans les cours de moniteurs d'entraînement et de moniteurs J+S, nous appliquons depuis des années la *méthode globale* et la *méthode analytique* lorsque nous enseignons à des groupes.

Par *méthode globale* nous entendons le procédé qui propose, dès le début, tous les cours fondamentaux (coup droit, revers, volée, service, lob, smash) sous une forme simplifiée, mais pratiquement en même temps.

Par *méthode analytique*, nous entendons par contre, le procédé fondé sur l'analyse des éléments d'un mouvement complet. Il faut souvent faire appel à ce procédé analytique-synthétique lorsqu'on a, en face de soi, des débutants qui connaissent des difficultés motrices d'apprentissage, ou si l'enchaînement des éléments d'un mouvement est particulièrement compliqué.

Enseignement par groupes

L'enseignement par groupes ne porte des fruits que lorsqu'il est devenu une forme courante, laquelle présuppose :

- que le maître soit bien préparé et connaisse parfaitement son sujet
- que les installations soient bien utilisées
- que la vue d'ensemble reste bonne
- que les élèves fassent preuve d'un esprit réceptif et positif (qualité qui peut être développée dans l'enseignement par groupes)

Les avantages de l'enseignement par groupes :

- intensité optimale propre à chaque exercice
- éducation à l'autonomie (tâche partielle du serveur)
- activité au sein d'un petit groupe
- possibilités d'adapter la matière à chacun
- amélioration de l'esprit d'équipe
- découverte plus facile du partenaire de même force

Problèmes d'organisation

- L'importance numérique des groupes dépend du niveau des élèves qui les composent. S'il s'agit de débutants on peut grouper jusqu'à 16 élèves aux premières leçons. Chez les avancés, par contre, il ne faut pas aller au-delà de 6 par place d'exercice. Mais pour ces derniers comme pour les joueurs de premier plan, c'est la forme de l'exercice choisi de même que son déroulement (exercices séparés, sous forme de circuit etc.) qui dictent le nombre d'élèves qui vont constituer un groupe.



- En règle générale, on peut pourtant dire que, pour qu'un élève profite au maximum de l'enseignement par groupes, il ne faut pas que ceux-ci comptent plus de 8 unités. Dans le cas contraire, il convient alors de faire appel à un aide-moniteur.
- Il est bon que les élèves puissent s'exercer deux par deux à l'intérieur du groupe. Dans ce cas, le serveur remplit, dans une certaine mesure, une fonction de contrôle (tient-on compte des indications du maître?).
- Au cours d'une leçon, le maître doit être en mesure de se préoccuper à plusieurs reprises de chaque élève.
- Après un certain temps, on procédera au changement des partenaires pour que les meilleurs joueurs ne restent pas continuellement entre eux (esprit de groupe!).
- Il faut tenter de former des groupes tant soit peu homogènes. Des tâches plus difficiles peuvent être données à ceux qui apprennent plus vite (par exemple: varier les services ou les retours etc.).
- Un choix approprié des formations de travail et l'observation, par les élèves, d'une discipline librement consentie sont des éléments qui aident à prévenir les accidents.

Technique et style

Par technique nous entendons les différents déroulements de mouvements que le joueur exécute correctement du point de vue tactique et dans chaque situation de jeu, en respectant le cadre des possibilités offertes par les règles de jeu. La technique est sujette à des lois mécano-physiques (loi d'équilibre du levier, force centrifuge, pesanteur etc.).

Technique

Le but de la formation technique est d'apprendre, d'assimiler, d'améliorer et même de concevoir la technique sportive.

Style

Si l'on analyse de façon approfondie le jeu des meilleurs joueurs, on découvre qu'il est caractérisé par une quantité de différences dans le détail des mouvements. Ces particularités sont dues:

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

La matérialisation de ces différences donne une note personnelle aux divers mouvements: c'est ce que l'on appelle le *style*. Le style d'un joueur ne peut et ne doit pas être copié. En effet, propre à un individu, il influence favorablement sa performance, alors qu'il peut avoir des effets exactement contraires sur celle de l'imitateur. Une technique rationnelle assure en outre l'emploi économique et optimal des facultés psychiques. Mais le joueur peut aussi améliorer sa technique en développant ses aptitudes physiques.

Il faut donc toujours combiner le perfectionnement physique et technique.

Dans ce contexte, il ne faut pas oublier de développer aussi l'adresse et l'agilité qui sont nécessaires pour une application optimale de la technique.

«Par conséquent, il importe, dans la formation technique, de remplir les exigences fondamentales rationnelles d'une technique sportive

d'une manière aussi idéale que possible, en perfectionnant ou en tenant compte des particularités du style de telle sorte qu'elles mènent à une amélioration de la performance».

Jeu inorthodoxe

Par jeu inorthodoxe nous entendons une technique qui diffère de la technique enseignée habituellement. Des joueurs, et parfois aussi des enseignants, peu clairvoyants en déduisent souvent leur doctrine erronée. Si un joueur de classe mondiale a du succès avec un coup inorthodoxe, cela ne signifie pas que les autres en auront aussi avec le même coup. Pancho Segura, ancien champion du monde des professionnels, fut certes un excellent joueur. Mais il serait faux de le copier uniquement parce qu'il a été champion du monde.

Il est faux de modifier un style inorthodoxe si les coups qui en résultent sont efficaces, car c'est finalement le résultat qui compte. Mais lorsque certains joueurs n'atteignent qu'une efficacité relative à cause de mouvements un peu trop personnels, on doit réfléchir sérieusement avant de chercher à modifier leur technique, surtout si ces coups sont déjà automatisés. Si tout le monde savait distinguer clairement la technique, le style et le jeu inorthodoxe, beaucoup de divergences d'opinion pourraient être facilement éliminées. Mais malheureusement, ces termes sont souvent confondus.

Instruction programmée

En programmant le processus d'enseignement, on vise aux buts suivants:

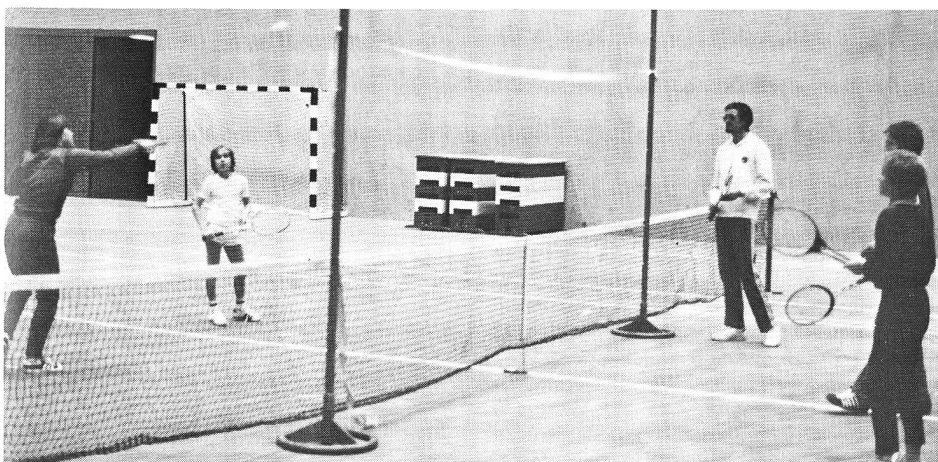
- permettre à l'élève de faire des progrès grâce à un enseignement efficace
- obtenir que l'élève atteigne un degré élevé de conscience en rendant l'enseignement aussi transparent que possible
- éduquer l'élève à une grande autonomie (voir le chapitre «Instructions dans l'enseignement du tennis»)

Attention:

Il faut absolument respecter l'ordre d'importance des buts d'enseignement!

Suite d'exercices et de jeux

Par suite d'exercices nous entendons un enchaînement systématique et méthodologique d'exercices, dans le but d'apprendre et de perfectionner des déroulements de mouvements spécifiques au tennis et faisant partie de ses éléments techniques et tactiques. Les exercices qui font partie d'une suite présentent de plus en plus de ressemblance avec le mouve-

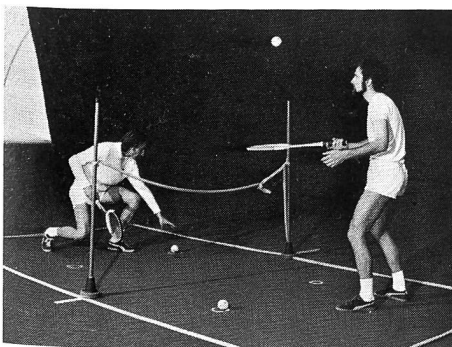


Quatre élèves jouent des volées par-dessus la corde placée relativement haut.

ment définitif dans sa forme finale (coup droit, coup de revers etc.). Une telle succession d'exercices qui permettent d'assimiler un mouvement étape par étape, présente, pour l'élève, deux avantages essentiels:

1. L'étude d'un mouvement par assimilation progressive de ses éléments – assimilation qui permet de passer sans cesse d'une partie connue à une partie nouvelle – accélère le processus d'apprentissage.
2. L'élève a plus rapidement le sentiment de dominer ou de maîtriser un secteur à partir duquel il pourra prendre l'impulsion indispensable pour aborder d'autres exercices.

Grâce à une telle conception de l'enseignement, basée sur une élaboration systématique, il est possible d'accéder assez rapidement à des actions de jeu spécifiques au tennis. On y parvient moins facilement, si l'on a pas recours aux



Exercice d'adresse: jouer la balle par-dessus la corde, se baisser, prendre la balle d'un cercle au sol et la poser dans l'autre, avant de reprendre celle jouée par le partenaire.

suites d'exercices (exercices d'adresse: coup par le bas, par le haut, par-dessus la tête etc.) avant d'expédier la balle par-dessus le filet en coup droit ou de revers par exemple.

Par suite de *jeux* nous entendons un enchaînement de formes simplifiées au plan technique. Il s'agit de jeux ou de concours exigeant un comportement tactique semblable à celui du tennis. Devenant de plus en plus spécifiques, ils se rapprochent progressivement du jeu de tennis lui-même. Par exemple: « quatre contre quatre » en observant les règles du volleyball mais en acceptant que la balle touche le sol; concours de dribbles; concours à deux contre la paroi etc. La suite de jeux doit passer comme un fil rouge au travers de l'enseignement donné d'abord aux débutants et ensuite aux avancés. Grâce à cette formule, les joueurs des différents groupes apprennent à maîtriser rapidement, et dans la joie, les éléments de base du tennis, ce qui leur permet, notamment d'agir et de réagir avec à-propos.

L'idéal est bien d'utiliser les deux « suites », non pas l'une après l'autre mais simultanément, en procédant à une combinaison appropriée de ces moyens méthodologiques.

Dans nos suites *progressives* (manuel du moniteur J + S), nous avons tenté de combiner les suites d'exercices et de jeux. Le moniteur expérimenté jouit, ainsi, d'une grande liberté dans l'organisation de son enseignement.

Les principaux objectifs pour les débutants

– Prise correcte

Les débutants pratiqueront avec avantage la prise « unique », dite aussi prise « continentale-

le » courte, parce qu'elle permet tous les coups.

Description: la raquette est tenue exactement devant le corps, surface cordée perpendiculaire au sol. La main qui va saisir le manche est posée ouverte, à plat contre le cordage. Maintenant, on la ramène en direction du corps jusque devant la poignée. Comme le manche est assez mince à cet endroit, la prise continentale permet de pratiquer tous les exercices pour débutants, aussi bien en coup droit qu'en revers. Si l'élève est assez habile et s'il dispose d'une force suffisante, on recommande toutefois qu'il adapte sa prise au coup recherché (prise de coup droit, prise de revers etc.). On trouvera une description des différentes prises dans la brochure de l'AST « Pour devenir un bon joueur de tennis ».

– La présence d'esprit

Faire preuve de présence d'esprit, c'est être en mesure de tirer le meilleur parti d'une situation. Ceci est aussi valable pour les coups. Les meilleurs joueurs de tennis disposent d'une gamme de coups très large. C'est en choisissant celui qui sera le plus efficace à chaque balle et dans une situation donnée qu'ils font preuve de présence d'esprit. Cette qualité peut être améliorée, en tout premier lieu, à l'aide de différentes suites de jeux, au cours desquelles il s'agit de résoudre un certain nombre de problèmes bien précis.

Objectifs partiels:

- *coordination: regard – raquette – balle*
- *frapper la balle avec le centre du tamis*
- *frapper la balle à bonne distance du corps*
- *condition première: travail optimal des jambes*

Au début, le débutant éprouve passablement de difficultés à trouver la bonne distance par rapport à la balle, car il n'est pas encore en mesure d'estimer avec précision la longueur du bras artificiel que forme la raquette. La prise « raccourcie », décrite précédemment, lui permet de résoudre plus rapidement ce problème. C'est par une série d'exercices préparatoires et de jeux qu'il parviendra le mieux à maîtriser la coordination qui doit exister entre le regard, la raquette et la balle.

– Le sens du mouvement

Grâce aux suites d'exercices et de jeux, le débutant acquiert également un sens du mouvement de plus en plus aigu ou, en d'autres termes, une *intelligence motrice* appropriée (faculté de réagir rapidement et correctement en face d'une situation nouvelle).

à droite etc. Il est alors prêt à passer le test des quatre secteurs.

Durant cette phase d'apprentissage déjà, le débutant doit être confronté, sous une forme adaptée, à l'objectif principal de tout joueur de tennis :

Jouer de façon différenciée, c'est-à-dire avoir constamment recours au coup qui, tout en restant économique et adapté à la situation, sera le plus efficace.

Remarque importante :

Dès que possible, le débutant doit apprendre à reprendre des balles qui lui sont servies ou lancées de façon variée (balles courtes, longues, hautes, basses, lentes, rapides etc.). Petit à petit, l'expérience (intelligence motrice) lui permettra de choisir, entre toutes les formes de réaction possibles, la meilleure et la plus susceptible d'aboutir au succès par rapport à l'adversaire.

Stabilisation - Variabilité

(consolidation - diversité)

En ce qui concerne le déroulement des mouvements, nous essayons de parvenir le plus près possible de la forme idéale, forme que nous utilisons alors comme exemple de base. Par la suite, il est facile d'en faire dériver tous les autres mouvements analogues par une simple modification adaptée aux situations nouvelles. Toutefois, pour que la chose soit possible, il convient d'éviter toute forme d'exercice stéréotypée (mouvement ou geste se répétant à l'infini de façon identique). Exemples : varier le rythme et la trajectoire de la prise d'élan, adapter la position du corps, doser l'utilisation de la force, coups sur place ou en mouvement etc.

L'enseignement doit tenir compte de quatre groupes d'exercices, s'il veut prétendre procurer aux élèves sûreté et stabilité, tout en évitant les faux automatismes :

1. Exercices sans changements des conditions extérieures

Le maître et le partenaire lancent ou jouent les balles de façon identique. Le mouvement se stabilise. Un mouvement type se forme, susceptible toutefois d'être constamment modifié. Le comportement adapté à la situation ne doit pas se « figer ».

2. Exercices différenciés

Le maître et le partenaire servent des balles de façon irrégulière, l'élève les renvoie de façon uniforme.

3. Service uniforme, renvoi différencié

Le maître et le partenaire servent des balles de façon uniforme, mais le renvoi est différencié.

4. Service différencié, renvoi conforme à la situation (pour avancés)

Le maître et le partenaire servent de façon différenciée, l'élève renvoie conformément à la situation.

But du groupe d'exercices 1 :

Consolidation grâce à un entraînement intensif et de même nature.

Buts des groupes d'exercices et d'entraînement 2 à 4 :

Diversité, mobilité accrue (grande souplesse ou flexibilité relative à l'utilisation des automatismes du mouvement). Ce procédé porte le nom d'« entraînement de relation » (Widmer).

- Jouer la balle par-dessus le filet (coup droit, revers, volée)

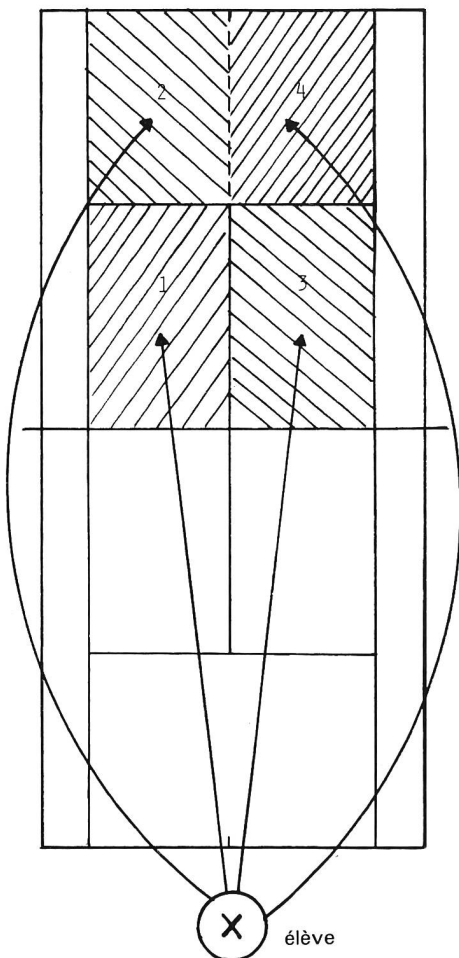
Apprentissage :

Adopter d'abord un rythme de jeu peu élevé et imprimer à la balle une trajectoire sûre et bien arrondie par-dessus le filet (frapper la balle de bas en haut).

Les différentes suites d'exercices des groupes 1 et 2 se prêtent particulièrement bien pour atteindre les objectifs partiels décrits ci-dessus.

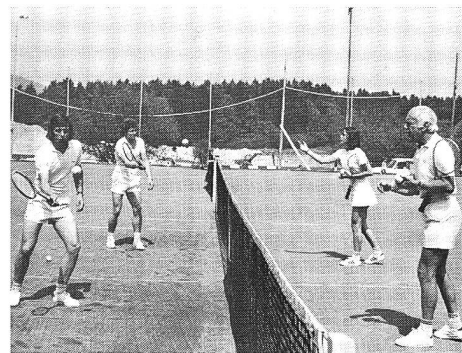
- Direction imprimée à la balle

Dès que le débutant est en mesure de jouer, par-dessus le filet, à un rythme régulier et en imprimant à la balle une trajectoire sûre et bien arrondie, il doit essayer de « placer » ses coups : balle courte, balle longue, à gauche,

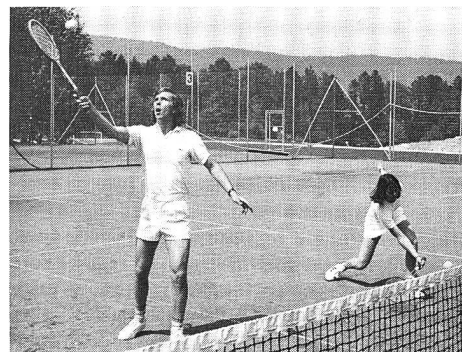


1. Balle courte à gauche 3. Balle courte à droite
2. Balle longue à gauche 4. Balle longue à droite

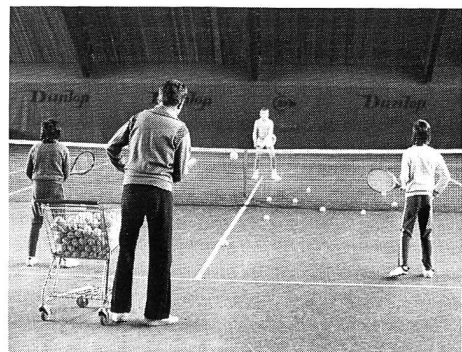
Durant les différentes phases d'apprentissage et d'entraînement, on obtient un effet optimal, si l'on parvient à mélanger de façon judicieuse les exercices de ces quatre différents groupes.



Le maître sert des balles de façon uniforme en leur faisant décrire un léger arc de cercle. L'élève renvoie ces volées dans la main du maître.



Le maître sert des volées de façon irrégulière. L'élève doit essayer de les renvoyer en douceur dans la main du maître. On peut également combiner cet exercice avec l'un ou l'autre du groupe 4 : l'élève renvoie les balles conformément à la situation.



L'entraîneur met les balles en jeu. Les deux partenaires varient les coups autant que possible. L'élève (au fond) doit essayer de renvoyer chaque balle.

2. Les instructions dans l'enseignement du tennis

Nous distinguons trois phases dans l'enseignement du tennis :

1. les instructions données avant l'exécution
2. les instructions données pendant l'exécution
3. les instructions données après l'exécution

Instructions données avant l'exécution

On emploie avant tout des moyens pédagogiques verbaux et visuels. Dans cette phase, tous les moyens méthodologiques doivent tendre à donner à l'élève une image claire du comportement qu'il doit apprendre à adopter lors de l'apprentissage de la technique ou de la pratique du sport (Cratty). Par exemple, celui qui a des notions théoriques précises sur le déroulement du mouvement du service aura plus vite fait d'apprendre ce coup que celui qui cherchera à s'inspirer de ce qu'il n'a vu ou compris qu'à moitié.

Selon Cratty, les instructions peuvent se classer d'après les sens auxquels elles font appel. Nous pouvons donc distinguer :

- les instructions verbales diversifiées
- les instructions visuelles (démonstration, film, vidéo, séries d'images, croquis des mouvements, etc...)
- les exercices de mouvement, en fonction des différentes propriétés du mouvement, telles que rythme, dynamique, fluidité, harmonie, etc...
- la combinaison de ces différentes formes : motrices et visuelles, visuelles et verbales, motrices et verbales, ainsi que motrices, visuelles et verbales.

De nombreuses études ont été faites pour déterminer l'efficacité d'un genre de formation par rapport à un autre lors de l'apprentissage de l'automatisation des mouvements ou des actes. Il n'existe que peu d'études spécifiques consacrées au tennis : la plupart de nos connaissances sont de nature empirique, c'est-à-dire basées sur l'expérience.

Il n'en demeure pas moins que la combinaison des divers moyens didactiques apporte les meilleurs résultats.

La rétroaction (feedback)

Nous entendons par rétroaction l'information sur la qualité du mouvement exécuté.

Nous distinguons :

Le « feedback » interne :

Information en retour par le sens kinesthésique (kinesthésie = sensation du mouvement).

L'élève établit lui-même ce qui est correct ou non (auto-contrôle)

Le « feedback » externe :

Contrôle extérieur de la matière apprise et de la performance (par exemple, observation et correction des fautes par le professeur)

Pour éviter l'apparition de mauvais mouvements, et pour faciliter et accélérer le processus d'apprentissage, il y a lieu de vérifier souvent les mouvements et de corriger au plus tôt les fautes commises.

Cela peut se faire :

- par le professeur ou le moniteur de tennis
- par des camarades
- à l'aide de moyens auxiliaires qui permettent de déterminer personnellement les résultats de la matière apprise

L'assimilation de l'information

Les processus d'apprentissage moteur peuvent être avantagés par l'analyse mentale de l'objet à apprendre.

En font avant tout partie les formes de l'entraînement mental :

Entraînement par l'observation :

Observer plusieurs fois en détail le déroulement du mouvement exécuté par un professeur ou un bon joueur.

Entraînement par la parole :

Assimiler les instructions données et les principes concernant les mouvements.

Entraînement mental :

Se représenter consciemment, à plusieurs reprises et de façon méthodique, les éléments à acquérir. Exemple pratique : on examine un film à boucle sur le service ; on laisse agir cette série

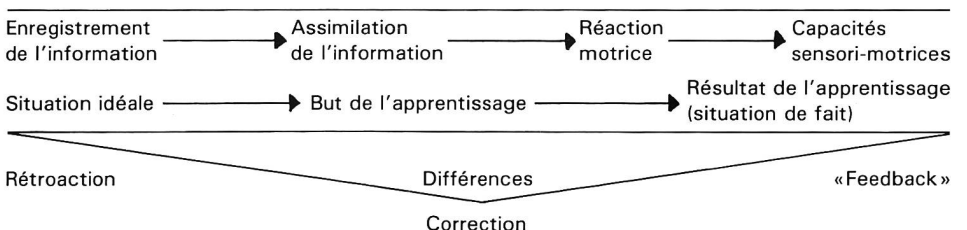
d'images sur soi, et, après avoir fermé les yeux, on cherche à s'imaginer le déroulement du mouvement. La vision du film à boucle et, alternativement, sa reproduction mentale permettent d'améliorer sensiblement la représentation du mouvement.

L'efficacité des techniques mentales d'entraînement dépend essentiellement du genre de leçon et du déroulement de l'entraînement. Ici aussi, c'est la méthode combinée, c'est-à-dire l'application alternative de techniques d'entraînement pratique et mentale, qui est la plus efficace. Toutefois, l'application de techniques mentales d'entraînement exige un minimum d'expériences pratiques.

Chaque moniteur peut constater à maintes reprises l'importance de la combinaison des moyens d'instruction en tennis. L'énorme essor de ce sport explique le fait que, malheureusement, trop de débutants commencent à jouer sans être guidés de façon appropriée ou en étant mal conseillés. Un jour, ils se rendent compte qu'ils ont assimilé une série de mouvements inadéquats qui les empêchent de progresser. C'est à ce stade-là qu'ils chercheront aide et conseil chez le professeur ou le moniteur de tennis, qu'ils essaieront de continuer en s'appuyant sur une mauvaise technique ou qu'ils abandonneront rapidement ce sport, découragés. C'est de cette façon que nous perdons chaque année des centaines d'adeptes.

Ceux qui auront recours aux conseils d'un professeur devront, s'ils veulent faire des progrès réels, se soumettre à un processus de correction qui exigera beaucoup de patience et de persévérance aussi bien de leur part que de celle du moniteur. Du fait qu'il est difficile de corriger, nous devrions, dans nos clubs, nous efforcer également à donner une base aussi bonne que possible à chaque débutant. On en profitera pour intégrer ce nouveau membre, ce qui résoudra automatiquement bien des problèmes : difficulté d'entrer en contact avec les anciens membres, de trouver des partenaires pour s'exercer ou s'entraîner, etc.

Cycle du processus d'apprentissage



Instructions visuelles

(Exemple)

Avantages et inconvénients des séries d'images courtes

Les séries d'images courtes ont le défaut de ne pas montrer des détails importants du déroulement du mouvement. Dans la série ci-dessous par exemple, on ne voit ni la position de départ ni la phase d'extension au moment où le joueur frappe la balle. Par contre, ces brèves séries contraignent l'observateur à étudier minutieusement toutes les phases présentées, afin qu'il puisse s'imaginer les liaisons entre les différentes images. Les séries courtes incitent donc, non seulement à consommer, mais également à réfléchir.

Au service, il est possible de jouer des balles rapides, placées ou avec tellement d'effet que l'adversaire a de la peine à la renvoyer à cause de l'estimation difficile de la trajectoire et du

rebond. On ne trouve nulle part dans le tennis autant de styles différents comme dans le service. Notamment la préparation semble être une phase qui laisse une très grande liberté. Je pense à ce propos aux «moulinets» de Roy Emerson.

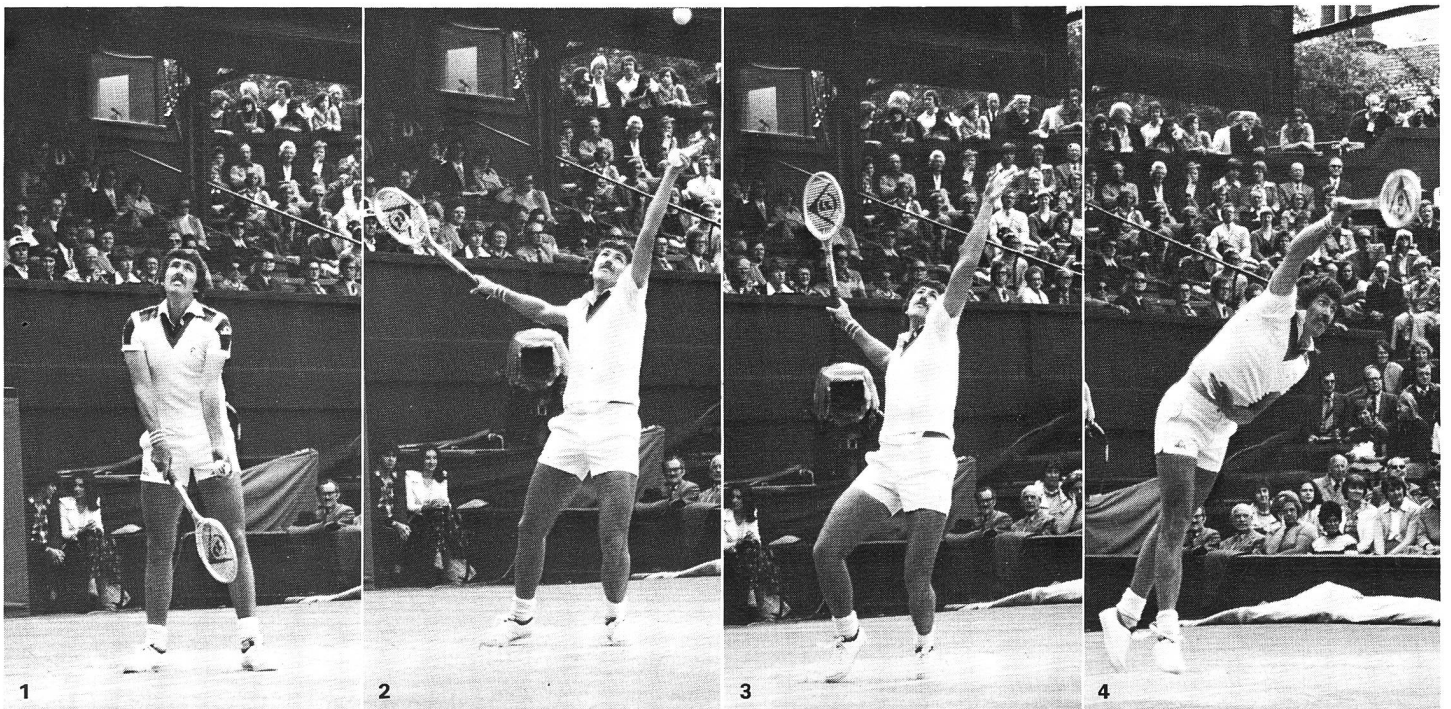
Phil Dent, le protagoniste de notre série d'images, a été champion d'Australie et de France juniors. Aux championnats d'Australie en 1974, il a éliminé Borg et n'a été battu qu'en finale par Jimmy Connors. La même année à Wimbledon, il a perdu de nouveau contre l'Américain qui a remporté le tournoi. Les deux joueurs s'étaient rencontrés au 3e tour. Après un match très équilibré de plus de trois heures, Connors a gagné de justesse par 10:8 au cinquième set. Cette année, il a de nouveau perdu contre un Américain, mais cette fois-ci contre Mc Enroe, toujours en cinq sets.

Photo 1: Dent prend une position assez large derrière la ligne de fond, le poids du corps étant réparti uniformément sur les deux jambes. Il va maintenant écarter les deux bras qui sont abaissés en direction du haut de la jambe gauche. Il tend le bras gauche obliquement en haut, tandis que le bras droit est basculé de façon décontractée en arrière en haut. La raquette forme le prolongement artificiel du bras. Prise: prise de revers et prise longue (index légèrement écarté).

Photo 2: En ramenant la raquette vers l'arrière, Phil Dent porte le poids du corps sur la jambe avancée qui est légèrement pliée. En accompagnant longtemps la balle avec le bras gauche, l'épaule gauche est relevée (axe des épaules très incliné). Dent plie le coude droit au moment où le bras est environ à l'horizontale. La raquette est tournée de côté.

Photo 3: Dent laisse tomber la raquette derrière la tête pour amorcer la boucle. La flexion du genou est encore plus prononcée, ce qui permet d'abaisser davantage le centre de gravité du corps. L'axe des épaules est toujours très incliné: épaule gauche relevée, épaule droite abaissée, tension maximale du tronc. Dent fixe la balle des yeux d'une manière très concentrée.

Photo 4: L'axe des épaules est maintenant inversée (mouvement de bascule), l'épaule droite a déjà été projetée en avant et la balle a été frappée. La violence de la frappe porte le joueur dans une position très avancée et l'extension explosive de la jambe gauche a soulevé Dent du sol. On voit fort bien le dernier «coup» du poignet qui se termine par la rotation de la main vers l'extérieur. Pour éviter une surrotation, Dent replie le bras gauche vers le creux de l'estomac, comme le font les autres bons joueurs. Il suit la balle des yeux.



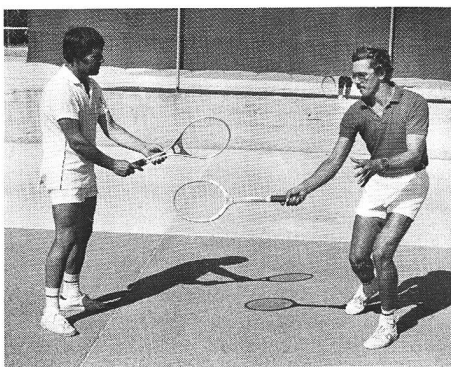
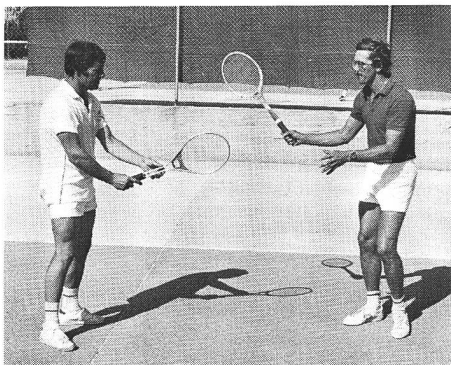
Il faut employer cette méthode spécialement lors d'exercices avec partenaire dans le cadre d'un enseignement par groupes. Le lanceur ne doit pas simplement lancer la balle telle une machine programmée sans s'apercevoir que le joueur exerce une faute pendant des minutes ou qu'il adapte son jeu de manière erronée à la situation. Etant donné que les élèves, et notamment les débutants, ont une notion encore rudimentaire des mouvements et des déplacements, il faut que le professeur donne des directives précises pour chaque exercice. Exemple: lors de l'entraînement du coup droit, le partenaire doit avant tout veiller à ce que l'exécutant prépare son mouvement assez tôt et à ce qu'il s'adapte au mieux à chaque balle (boucle plus ou moins grande etc.). Le partenaire doit se concentrer au maximum sur deux contrôles principaux. C'est au maître, qui se déplace d'un élève à l'autre, de donner des directives particulières à chaque paire de joueurs. En effet, les principaux points à corriger varient suivant les personnes. Dès que le partenaire apprend, de cette façon, à observer sciemment son camarade, il en résultera automatiquement un effet rétroactif. En tant qu'exécutant, il pensera par la suite plus facilement aux détails qu'il devait corriger auparavant chez son partenaire.

En chargeant le partenaire ou le lanceur d'observer et de corriger l'exécutant, on réalise les quatre points suivants:

1. il apprend à observer et à apprécier
2. il comprend mieux la matière
3. son rôle de lanceur devient plus intéressant
4. plus les progrès du joueur sont rapides, plus cela incitera le partenaire à en faire autant (stimulation réciproque).

Concernant le point c):

Le vidéo, la série d'images et le film donnent à l'élève une image concrète de son mouvement ou de sa façon de jouer. Ces moyens visuels



Exercice correctif méthodologique pour ceux qui exécutent une trop grande boucle. L'élève décrit une boucle ellipsoïdale autour de la tête de la raquette que lui tend le partenaire. On évite ainsi les moulinets qui portent souvent au «mouvement de cuillère».

Instructions données pendant l'exécution

Les instructions données pendant l'exécution devraient avoir un effet encourageant et complémentaire. L'exécutant ne doit en aucun cas être détourné du modèle de mouvement ou de l'action prévus. On donnera avant tout des conseils quant à la façon d'éviter des erreurs ou de les supprimer. Ces directives sont essentiellement verbales, donc acoustiques.

Les contrôles du résultat devant se faire pendant que l'élève est en action, ils appartiennent sans conteste au domaine de la «formation pendant l'exécution».

Contrôle du résultat

Selon Schmidt, on peut définir le succès dans le jeu comme étant la réalisation de la performance attendue. Quant à la performance – si l'on se réfère à Döbler et Schingnitz – on peut l'examiner et la contrôler sous les aspects physique (condition physique), technico-moteur, psychique, tactique et éthique. Au sens le plus large du terme, le contrôle du résultat se propose de recenser et d'interpréter qualitativement et, dans la mesure du possible, quantitativement les différentes composantes et de tirer des conclusions pour l'entraînement et la compétition.

Je me limite ici à traiter le domaine technico-moteur.

Contrôle de la technique

Il n'est pas toujours facile de reconnaître les qualités du mouvement, les processus d'apprentissage moteur les plus efficaces et les actions de jeu. Tout contrôle du résultat devrait comprendre les possibilités suivantes:

- a) appréciation par le professeur (pour simplifier, je désigne par professeur: le professeur de tennis, le moniteur AST et J+S)
- b) auto-contrôle, de même que l'avis des camarades d'entraînement ou d'équipe
- c) analyse du détail par le vidéo, des séries d'images, des films, etc. (les différents points sont discutés après l'exécution)

Concernant le point a):

Le moyen le plus simple, et en général suffisant, est l'avis du professeur. Celui-ci saura d'autant mieux apprécier la qualité d'un mouvement et détecter les sources de fautes que son bagage de connaissances techniques et pédagogiques ainsi que son expérience seront plus grandes.

Concernant le point b):

Les joueurs doivent apprendre à se contrôler et à se corriger personnellement et mutuellement.

sont absolument objectifs et peuvent être revus, ce qui représente un autre avantage. Les sources d'erreur peuvent encore mieux être décelées grâce au ralenti ou à la fixation de l'image. Toutefois, elles doivent être bien commentées par le professeur. Ces méthodes sont cependant limitées par le facteur temps; c'est pourquoi il ne faudrait pas y recourir trop souvent.

Les instructions données après l'exécution

Les instructions données après l'exécution du mouvement indiquent à l'élève quel est son degré de réussite ou d'échec. L'immédiateté et la clarté de cette information semblent se répercuter positivement et directement sur le succès d'essais postérieurs. Les moyens d'instruction sont dans une large mesure les mêmes que pour la formation avant l'exécution: visuels et verbaux.

Le domaine de l'observation et de la correction des fautes prend une importance capitale au niveau des moyens pédagogiques.

Principes de l'observation des fautes

Avant de nous pencher sur l'observation des fautes proprement dite, rappelons le processus de l'apprentissage moteur. Selon Meinel, il se déroule en trois phases:

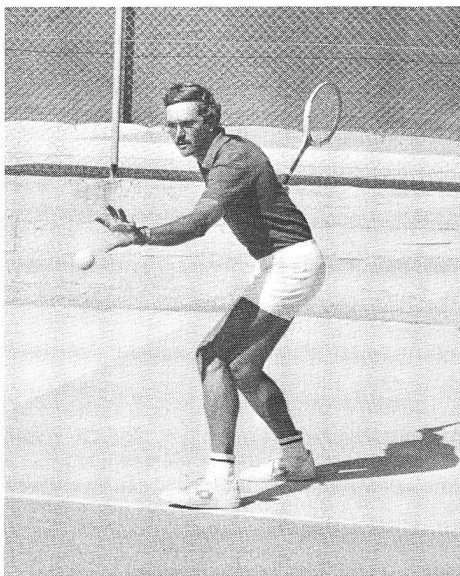
1. Acquisition du déroulement de base dans sa forme primitive: coordination grossière du mouvement simplifiée
2. Correction, perfectionnement et classification: coordination affinée du mouvement
3. Renforcement et adaptation à des conditions changeantes: stabilisation des divers modèles de mouvement, adaptation à diverses situations.

Quel but voulons-nous atteindre par la correction?

- Par des moyens appropriés, nous voulons éviter, à tous les niveaux d'apprentissage, l'infiltration d'erreurs de mouvement qui portent préjudice à l'efficacité du coup.
- Les erreurs doivent être éliminées avant de devenir une habitude.
- Il faut empêcher que l'élève ne tombe dans la nonchalance, la paresse et le manque de concentration. Nous voulons améliorer la qualité de mouvement par diverses mesures.

Moyens de corriger les mouvements

- verbaux (conseils donnés oralement)
- visuels et audiovisuels (images, films, vidéo etc.)
- méthodologiques (par exemple exercices correctifs)

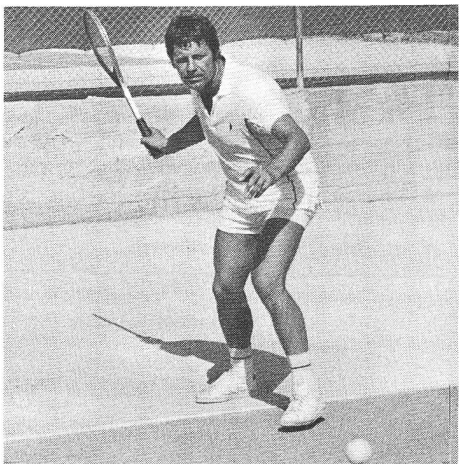


Exemples d'exercices correctifs

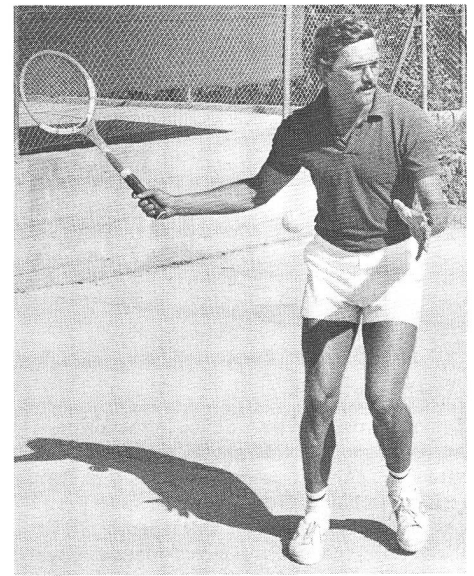
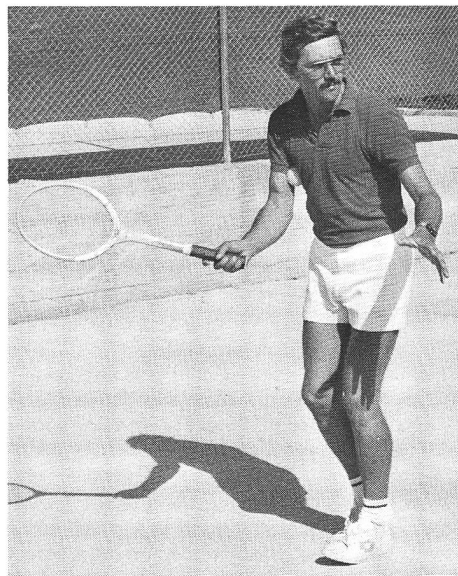
L'élève qui tourne le corps trop tôt à gauche doit, tout d'abord, rester dans cette position et attraper la balle de la main. Dans une seconde phase, il doit essayer de porter la raquette dans la main avancée. Ainsi, cette faute est évitée (photo en haut à gauche).

L'élève qui exagère la préparation du coup (prise d'élan trop grande) doit coincer une balle sous le bras. La balle ne doit tomber que lorsque la raquette est portée en arrière pour préparer le coup (photos en haut, au centre et à droite).

Le contrôle extérieur par le professeur joue un grand rôle, au même titre que l'auto-contrôle.



L'élève prépare fort bien son coup en faisant un pas en avant vers la balle (step in).



Nous devons inciter – voire obliger – nos élèves à s'observer et se corriger eux-mêmes.

Autres points à observer

- Ne pas prendre la «forme idéale» comme seule référence (par forme idéale on entend un déroulement de mouvement ou une action économique et adaptée optimalement à la situation). Chez les joueurs avec un style inorthodoxe, il faut prendre en considération avant tout l'efficacité des coups. Par contre, les enfants en âge d'apprentissage et les débutants devraient être formés en cherchant à s'approcher le plus près possible de la «forme idéale», sans toutefois «briser» leurs individualités.

- Tenir compte des aspirations personnelles de l'élève. Un «joueur d'agrément» a par exemple rarement l'ambition de devenir un joueur modèle. Il s'agit, dans ce cas, de tirer le meilleur parti de ses possibilités. Il faudra éviter d'apporter des grandes modifications chez ce joueur.
- Observer chaque élève depuis plusieurs côtés avant de le corriger.

– Ne corriger qu'une seule faute essentielle à la fois: n'apporter une nouvelle correction que lorsque l'ancienne faute a disparu.

Il arrive souvent que des fautes secondaires se corrigent d'elles-mêmes après la correction de la faute principale.

- En corrigeant, éviter l'erreur essentielle consistant en une observation superficielle qui se traduit par une correction imprécise et donnée avec trop peu de soin.

Systématique de l'observation pour une analyse formelle des fautes

Déroulement du mouvement:

1. Prise
2. Jeu de jambes
3. Axe du corps et des épaules
4. Mouvement de préparation et phase de prise d'élan
5. Instant de la frappe et fin du mouvement
6. «Couverture» du terrain

Qualités du mouvement:

1. Elasticité motrice (conditionnée par un engagement dosé du muscle)
2. Dynamique motrice (mou-vif)
3. Coordination générale (rythme du mouvement, sa fluidité, son harmonie, son «timing»)

Bibliographie

- Brechbühl, J. Tennis von A-Y Anfänger und Fortgeschrittene. Derendingen, Verlag Habegger, 1977.
- Cratty, B.J. Motorisches Lernen und Bewegungsverhalten. Frankfurt am Main, Verlag Limpert, 1975.
- Egger, K. Lernübertragungen in der Sportpädagogik. Bildungstheoretische, methodologische und lernpsychologische Aspekte des Transferproblems im Sportunterricht. Basel, Verlag Birkhäuser, 1975. – Wissenschaftliche Schriftenreihe des Forschungsinstitutes der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen, Band 8.
- Kröner, S. Tennis lernen und spielen. Schorndorf bei Stuttgart, Verlag Hofmann, 1974. – Schriftenreihe zur Praxis der Leibesziehung und des Sports, Band 78.
- Lexikon für Tennisfreunde. Luzern/Frankfurt am Main, Verlag C.J. Bucher AG, 1977.
- Meinel, K. Bewegungslehre, Berlin, 1962.
- Röthig, P. Arbeitsbogen zum Unterrichtsfilm «Bewegungsqualitäten – Bewegungseigenschaften». Frankfurt am Main, Verlag Limpert, o.J.