

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: 37 (1980)

Heft: 6

Artikel: Les joueurs de classe mondiale doivent-ils servir de modèles aux jeunes joueurs?

Autor: Meier, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997274>

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

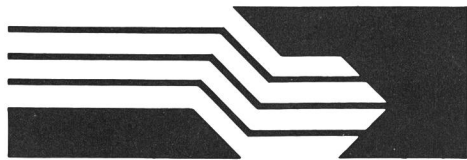
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 15.09.2025

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



Les joueurs de classe mondiale doivent-ils servir de modèles aux jeunes joueurs?

Marcel Meier, Macolin

Les joueurs de classe mondiale sont des idoles que les enfants – et même les adultes – s'efforcent d'imiter. En Suède, la plupart des garçons jouent le revers à deux mains depuis l'apparition de Borg; aux Etats-Unis, Chris Evert est également imitée, comme le démontre Tracy Austin, copie quasi parfaite de sa grande devancière.

Un autre exemple appuie cette affirmation: lors d'un cours de vacances, un joueur de 55 ans demandait avec insistance à apprendre le revers à deux mains, prétextant qu'il avait été enthousiasmé par Borg, dont il avait suivi les évolutions à la télévision.

Depuis plusieurs années, beaucoup de jeunes joueurs s'efforcent de «lifter» coups droits et revers, procédé qui est presque devenu une manie. Borg et Vilas, par leurs coups plutôt rudimentaires, par leur façon de conduire la partie (Borg le plus souvent et Vilas presque exclusivement) du fond du court, ont trouvé des imitateurs. Certains entraîneurs, comme Vic Braden, accordent une préférence au «lift»; Braden va même plus loin: il prétend qu'on peut tranquillement oublier le «slice».

Vous avez sûrement constaté combien la technique de ces joueurs s'éloigne de la technique classique: ils ne jouent presque plus de coups plats, ils adoptent une position du corps le plus souvent ouverte, avec transport du poids sur le «mauvais» pied.

Les élèves se sont vite rendu compte de ces différences. Ils demandent alors pourquoi ils devraient se mettre de profil, frapper plat et déplacer le poids du corps du pied arrière vers le pied avant, alors que Borg et les autres font le contraire.

Vous savez peut-être que Vilas, très gêné sur les surfaces rapides, essaie avec acharnement, avec l'aide de Ion Tiriac, son entraîneur, de modifier sa manière de jouer. Il s'est rendu compte, en effet, que son habitude de mener la partie depuis le fond du court, tout en étant épuisante, l'éloigne de plus en plus de la classe mondiale sur surfaces rapides. Il a essayé à plusieurs reprises d'adopter le «Big Game», c'est-à-dire de monter au filet après son service, mais sans succès, car son répertoire de coups est trop restreint face aux joueurs de la nouvelle génération.

Depuis quelques années, de nombreux jeunes champions commencent à se mettre à nouveau en évidence grâce à un jeu très complet. Je précise bien «à nouveau», car les Laver, Newcombe, Stan Smith ou Ashe étaient, eux, des «all court players». Toutefois, dominés par des joueurs plus jeunes, ils trouvèrent de moins en moins les procédés leur permettant de s'imposer (à l'exception peut-être de Ashe contre Con-

nors en finale de Wimbledon) face au jeu monocorde peut-être, mais très sûr, de leurs adversaires de la génération montante.

Car c'est bien une nouvelle génération de champions qui fait son apparition avec les Américains Gerulaitis et McEnroe, avec les Européens Noah et Lendl (ex-champion du monde juniors), avec l'Africain du Sud Johan Kriek.

Ces joueurs disposent d'une gamme vraiment complète de coups et peuvent s'adapter à chaque type de jeu. Ils maîtrisent le «Big Game» comme le jeu de fond de court, surprennent leurs adversaires par des variations de coups et maîtrisent (quoi qu'en dise Vic Braden) aussi bien les coups «liftés» que «slicés».

Chez les dames, nous avons une situation plus polarisée avec, d'une part, des joueuses de fond de court: Chris Evert, Tracy Austin etc., et des joueuses plus complètes comme Martina Navratilova et Billie-Jean King. En dépit des succès actuels des joueuses de fond de court, je pense que les joueuses complètes vont finir par s'imposer.

Quelles conclusions tirer de ce qui précède?

Avant de fixer un but et d'établir un programme d'entraînement, il est essentiel de savoir ce que l'élève désire obtenir par le tennis: veut-il prendre de l'exercice, se divertir, se mesurer à un adversaire ou a-t-il de plus grandes ambitions? Mais même ceux qui ne visent pas si haut aimeraient bien, c'est certain, apprendre les mouvements des bons joueurs.

Par quels chemins parvenir à ces buts différents?

Quel que puisse être le but poursuivi, on distingue toujours 3 étapes:

APPRENTISSAGE — ASSIMILATION — ENTRAÎNEMENT

L'importance attachée à ces diverses phases varie selon les buts fixés et selon la qualité des élèves (condition physique, habileté motrice etc.).

Les buts principaux à atteindre par chaque débutant sont les suivants:

1. Frapper la balle avec précision
2. Maintenir la balle à l'intérieur de la surface de jeu

La phase d'apprentissage consiste à voir, à entendre, à imiter, à expérimenter personnellement.

Le processus d'apprentissage conduit à des modifications du comportement et à une amélioration du rendement basée, avant tout, sur l'expérience.

Pour le débutant, par exemple, il est plus facile de frapper la balle avec précision si la tête de la

raquette est projetée sur une trajectoire coïncidant longtemps avec celle de la balle; c'est ce qui se produit avec le «drive» classique.

Dans la phase d'assimilation, il convient de répéter ce qui a été appris jusqu'à ce qu'une stabilisation s'opère et que les gestes et actions deviennent plus économiques.

Il faut toutefois mettre en garde contre le défaut d'une exécution stéréotypée.

On appelle exécution stéréotypée une façon d'agir rigide, monocorde et constamment répétée. Or, par des répétitions fréquentes, les mouvements s'automatisent au point d'être difficilement modifiables: l'élève n'est plus capable d'accomplir des mouvements différenciés. Il retombe constamment dans ses automatismes. Un joueur, par exemple, dont le geste de préparation est important, peut l'accomplir sans difficulté si la balle adverse lui en laisse le temps. Par contre, si elle est rapide ou s'il joue à mi-court, il est souvent en retard: l'automatisation trop poussée ne lui permet plus de s'adapter à la situation et il n'est plus capable de raccourcir son geste.

En tennis, à quelques exceptions près (comme le service), il n'est pas possible d'accomplir des gestes immuables comme ceux des rameurs ou des lanceurs. Au contraire, ils doivent être différenciés, c'est-à-dire adaptables à toutes les situations (mouvements acycliques).

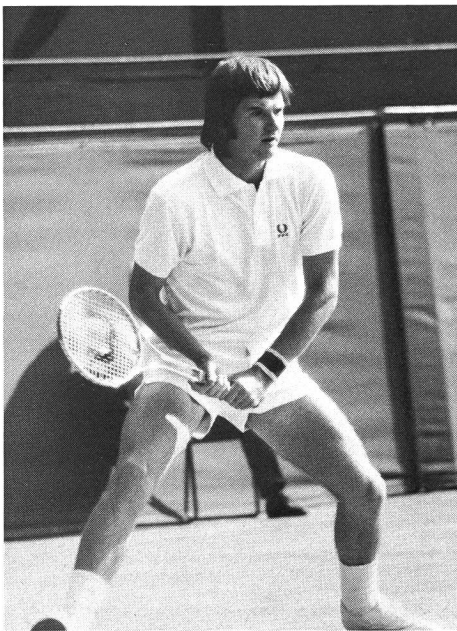
Comme presque aucune balle n'est semblable à la précédente, il faut en tenir compte dans les phases d'apprentissage et d'assimilation. L'élève devrait s'exercer très tôt à frapper des balles jouées différemment par l'enseignant: balle avec effet vers l'avant, vers l'arrière ou latéral, balle haute ou basse, courte ou longue, jouée sur le corps ou loin du corps etc.

Il lui faut donc apprendre à différencier ses actions, à les adapter aux situations; avec le temps, grâce à l'expérience acquise, il sentira (intelligence motrice) quelle est, parmi les solutions à adopter, celle qui est la plus favorable. Celui qui veut acquérir une technique solide doit avoir une représentation précise des divers mouvements à accomplir, c'est-à-dire qu'il doit connaître les principes de base des divers coups.

Certes, il n'y a pas qu'un coup droit, mais toute une série de coups droits (drives, drives légèrement liftés, coups droits liftés, slicés, chopés, courts, longs, forts, doux, hauts ou bas etc.). On parle toutefois d'un coup droit idéal, d'un coup droit type.

Qu'est-ce qui caractérise le coup type:

- il est simple
- il est rationnel
- il est efficace



Si on étudie les photos de Newcombe, de Stan Smith, de Rosewall, de Gerulaitis, de Laver, de Ashe ou Noah, on n'a jamais l'impression de les voir accomplir des mouvements compliqués ou artificiels. On est au contraire frappé par leur simplicité et leur efficacité.

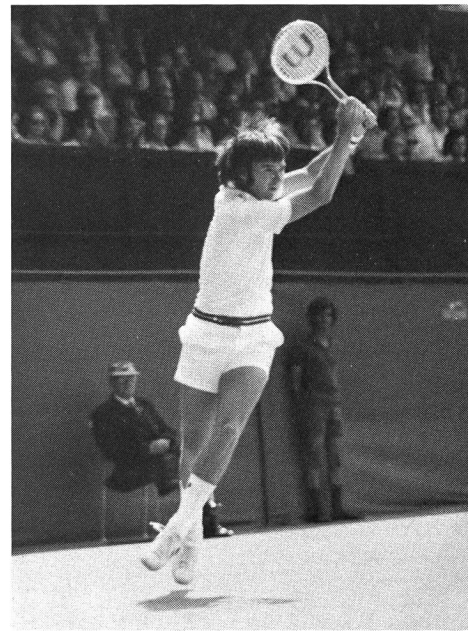
La forme idéale des mouvements n'exclut pas les mouvements apparentés.

Si nous avons une représentation claire des coups (forme idéale) à exécuter, il se produit ce qu'on nomme le «Carpenter effect»: les mouvements perçus ou représentés sont, par étapes ou d'un seul coup, accomplis conformément au modèle. Dans ce domaine, l'entraînement mental peut être d'une aide considérable.

Stabilisation - variabilité

Nous devons donc nous efforcer de nous rapprocher d'emblée de la forme idéale du mouvement choisie comme modèle. Dès lors, il est facile d'en dériver d'autres, c'est-à-dire de trouver des gestes qui soient adaptés aux situations. Pour que ces adaptations soient possibles, il est essentiel de ne pas s'exercer de manière stéréotypée, mais tantôt en préparant vite, tantôt en préparant court, tantôt en adaptant la position du corps, en dosant la force de frappe, en frappant arrêté ou en mouvement etc.

Pour acquérir sécurité et stabilité sans tomber dans des automatismes contraignants, on distingue quatre types d'exercices:



1. Exercice invariable

Le maître ou le partenaire joue des balles toujours les mêmes. Le mouvement se stabilise, mais peut toujours être modifié (l'adaptation aux situations ne doit donc pas être exclue).

2. Exercice variable

Le maître ou le partenaire joue des balles en les variant sans cesse. L'élève renvoie toujours de la même façon.

3. Renvoi variable

Le maître ou le partenaire envoie des balles toujours les mêmes. L'élève les renvoie en variant.

4. Adaptation des renvois aux situations (pour joueurs avancés)

Le maître ou le partenaire joue en variant. L'élève s'adapte aux situations.

But du type d'exercices 1

Stabilisation par entraînement intensif des mêmes balles.

But du type d'exercices 2

Adaptation des gestes à des situations différentes: préparer plus court, plus vite, plus bas, plus haut, avec plus d'élan; adapter le point d'impact aux situations etc.

Il est important que les exercices du groupe 2 succèdent rapidement à ceux du groupe 1, afin de favoriser la faculté d'adaptation de l'élève.

But des exercices du groupe 3

L'élève se voit fixer une tâche variable à accomplir sous la pression de situations contraignantes: jouer une fois avec «lift», une fois avec effet coupé, une fois vite, une fois lentement, une fois plat, une fois haut etc.

Durant cette phase, le maître peut enseigner les coups spéciaux et accroître le répertoire de ses élèves selon leur talent et leur ambitions. Il lui faut toutefois tenir compte de leurs facilités et de leurs goûts.

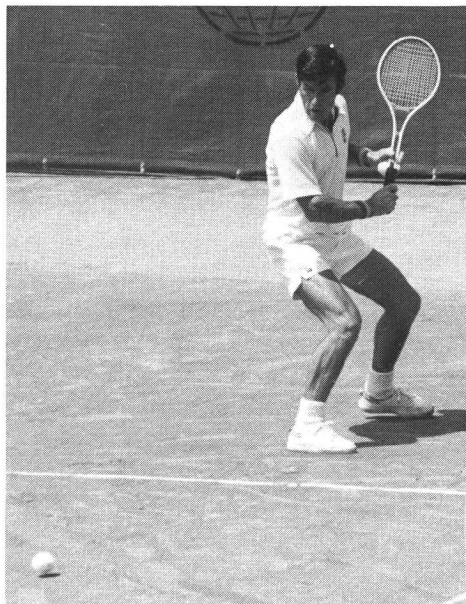
Certains jouent le «lift» comme Borg, d'autres comme Vilas, certains utilisent un «top spin» comme Ramirez. Ainsi s'acquiert le style personnel qui permet de marquer des coups gagnants.

But des exercices du groupe 4

L'élève doit s'efforcer de trouver le meilleur retour selon la situation de jeu. En suivant de l'œil le mouvement exécuté et le début de la trajectoire de balle, il sait, par expérience, où celle-ci va voler et comment elle va rebondir. Comme un ordinateur, son cerveau va lui livrer la réponse juste, lui permettant d'adapter le nombre de ses pas et la forme de préparation pour choisir la meilleure réplique possible.

Les coups spéciaux suivants sont actuellement particulièrement imités:

- Le «lift», le coup se terminant au-dessus de la tête (parfois derrière la tête)
- Le «lift», le coup se terminant à gauche en bas («coup essuie-glace») comme Borg et Vilas



- Le «top spin», avec coup de poignet préparatoire assez plat et le coup se terminant entre l'épaule et le coude
- Le «lift» en position ouverte, combiné avec des pas de remplacement
- Le revers à deux mains, avec ses avantages et ses inconvénients.

Chaque enseignant devrait, à mon avis, connaître ces différents coups, afin d'être à même de les démontrer et de les faire essayer lors des exercices des types 3 et 4. Progressivement, les élèves trouvent alors eux-mêmes les formes individuelles qui leur conviennent le mieux et qui sont pour eux les plus efficaces. Suivre les progrès de son élève et s'y adapter requiert du maître des capacités et des connaissances considérables.

En guise de résumé

Beaucoup d'élèves veulent imiter les joueurs de classe mondiale. De même qu'il n'est pas possible d'apprendre à conduire dans une voiture de formule 1, il serait également faux de commencer par là!

Notre objectif doit être de former des joueurs complets!

En faisant figurer un nombre élevé d'exercices d'adresse dans nos programmes d'enseignement, nous éviterons de former des «two stroke players».

La formation passe, comme par le passé, par les exercices et les suites méthodologiques et par

les coups classiques. Ceux-ci ne doivent être stabilisés que pour autant que l'élève soit en mesure d'en dériver d'autres formes de mouvement. Par la combinaison d'exercices figurant dans les 4 groupes, il est possible de combattre les gestes stéréotypés. En variant l'apprentissage, nous mettons à disposition de l'élève des gestes apparentés mais différents, qui lui permettront de s'adapter aux situations les plus inattendues.

Afin de pouvoir enseigner les coups spéciaux exécutés par les joueurs de classe mondiale, l'enseignant doit être capable de les maîtriser dans une certaine mesure, d'en connaître la méthodologie et les résultats tactiques.

Dès que les élèves avancés ont stabilisé suffisamment leur jeu, il faut leur faire expérimenter certains coups spéciaux jusqu'à ce que, avec l'aide de leur maître, ils trouvent leur style personnel et un jeu tout à la fois intéressant, coloré et efficace.

Pour l'enseignant, l'expérimentation personnelle et l'enseignement des coups spéciaux sont des éléments fascinants.

Pour les élèves, ces coups constituent un défi. Par le succès et l'amélioration de leurs capacités, leur plaisir à jouer et leur engagement augmentent. Ce n'est qu'à ce moment qu'ils comprendront ce que recèle vraiment le tennis et ce qu'il exige aux plans physique, technique et tactique.

Voir également les pages du milieu de ce numéro (p. 140 et 141).

