

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	41 (1984)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Le tennis, un jeu à la portée des enfants
<b>Autor:</b>	Le Grand, Yvonne
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997895">https://doi.org/10.5169/seals-997895</a>

### 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

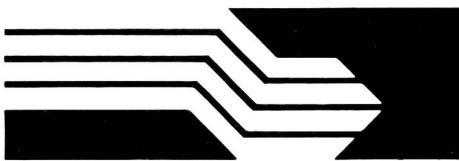
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 09.01.2026

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



# THÉORIE ET PRATIQUE

## Le tennis, un jeu à la portée des enfants

Yvonne Le Grand  
Traduction: Marianne Weber

Les clubs de tennis accueillent de plus en plus de juniors et d'écoliers. Jadis, lorsque ce sport n'était encore pratiqué que par quelques privilégiés, il était bien rare que l'on permette aux enfants de jouer. Souvent, ils étaient pourtant passionnés par ce sport et essayaient, par tous les moyens, d'avoir accès aux courts. Une des meilleures manières d'y parvenir était, pour eux, de «travailler» comme «ramasseurs de balles»: lorsqu'on était content d'eux, on les laissait parfois jouer quelques balles.

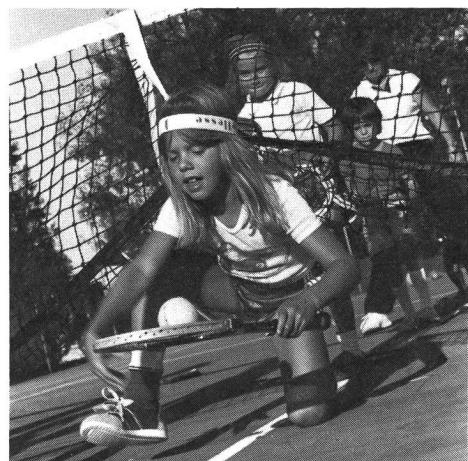
Aujourd'hui, le tennis est devenu très populaire. Le nombre des jeunes joueurs est sans cesse en augmentation et l'âge des «petits débutants» s'abaisse toujours plus.

Autrefois, c'était souvent les parents qui enseignaient les rudiments du tennis à leurs enfants, des enfants qui suivent couramment en groupe, de nos jours, les cours d'un professeur. Si celui-ci veut avoir du succès, ses leçons d'initiation aux difficultés du tennis doivent donner l'impression

d'être un jeu. Il doit pouvoir motiver et, pour y parvenir, donner le meilleur de lui-même. Cela ne suffit pas qu'il soit un excellent joueur.

Tous les professeurs de tennis ne sont pas forcément doués pour enseigner leur spécialité aux enfants. Bien des entraîneurs réputés ayant dû, occasionnellement, donner des cours à un enfant, se sont creusé la tête en vain pour trouver, dans leur vaste répertoire, des exercices appropriés. Si l'enfant n'est pas intéressé par l'exercice proposé, il s'ennuie, ne se concentre pas et montre ouvertement qu'il ne veut pas apprendre.

Le moniteur doit être capable de leur offrir autre chose que la technique. En fait, il doit être, aussi, un éducateur plein d'autorité et qui éveille la confiance, un véritable pédagogue qui connaît les particularités physiques et psychiques de ses jeunes protégés. Il doit faire preuve d'une grande sensibilité, se montrer toujours gai et, surtout, avoir une bonne dose de patience. Toutes



ces qualités supposent qu'il aime profondément les enfants, qu'il les comprend et les respecte. Pour eux, le professeur de tennis est un modèle, presque une «divinité». Il doit donc rester un exemple. Ce n'est pas facile! Etre professeur de tennis pour enfants requiert des aptitudes toutes particulières.

### «Le tennis, c'est chouette!»

Le plaisir de jouer doit être l'élément primordial de chaque leçon. Seuls les enfants qui s'exercent avec plaisir apprendront à bien jouer. Il convient donc de trouver des jeux appropriés, c'est-à-dire:

- qui l'initient à la technique
- qui répondent à son besoin de mouvement
- qui captivent son attention
- qui l'amusent.

Le jeu est la composante principale de l'enseignement donné aux enfants. Un enfant apprendra beaucoup plus facilement par des jeux amusants que par des exercices rébarbatifs.

Comment se fait-il qu'un enfant puisse se laisser emporter par le jeu au point d'en oublier son entourage?

Pourquoi un jeu peut-il aussi être ennuyeux?

L'élève ne se «laissera prendre au jeu» que si les règles et les difficultés correspondent réellement à ses capacités. L'effort exigé





pour atteindre le but ne doit être ni trop grand, ni trop petit. La perspective de la réussite motive l'enfant à s'exercer.

Un exemple: des débutants tentent de maintenir une balle sur la raquette, tout en effectuant un parcours défini. Il s'agit donc, pour eux, de ne pas laisser tomber la balle avant la fin du parcours. Ce jeu paraît presque primitif et, pourtant, les petits débutants s'y engagent à fond. On lit sur leur visage une grande concentration. Ces «chers petits» ont souvent de la peine à jouer avec les balles de tennis. Plus elles sont légères, plus elles leur laissent de temps pour les attraper. Voilà pourquoi les balles en caoutchouc-mousse conviennent si bien à ce niveau. Même les ballons peuvent constituer un auxiliaire précieux. Exemple: qui saura garder le sien en l'air le plus longtemps? Dans ce jeu, l'enfant peut bouger, courir, sauter, frapper sur le ballon, mais en le gardant toujours sous contrôle; il doit observer sa trajectoire et s'adapter à ses caprices. Un bon professeur de tennis, s'il a l'habitude d'enseigner aux enfants, trouvera toujours assez de jeux plaisants et correspondant aux différents niveaux. Chaque séance d'entraînement enrichira son répertoire. Les enfants, dont la fantaisie n'a pas de limites, lui donneront eux-mêmes un tas d'idées nouvelles.

### **Exemple d'un entraînement pour enfants**

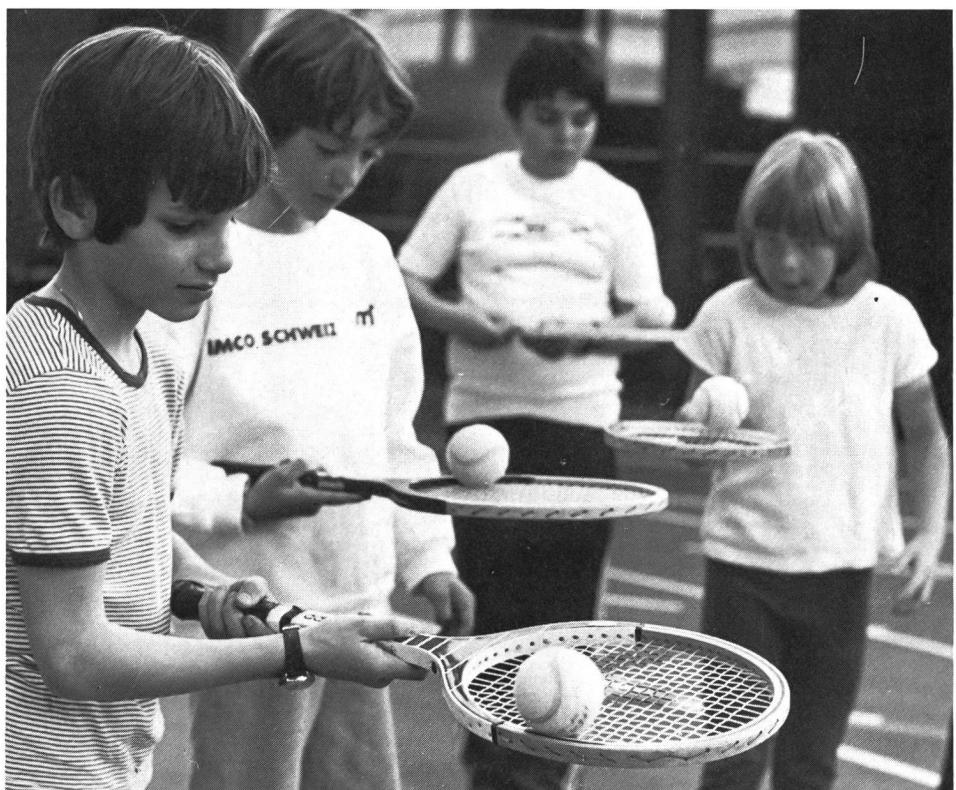
La leçon ci-dessous n'a pas la prétention d'être une leçon type; il s'agit bien plutôt d'un simple exemple d'entraînement pour enfants.

Pour être efficace, une leçon doit être adaptée aux enfants, à leurs réactions du moment, aux circonstances également. Parfois, il faut les motiver à jouer, un autre jour, calmer plutôt leur pétulance. Une leçon de tennis donnée par une chaude après-midi d'été, alors que les élèves ne

rêvent que de piscine, ne saurait être conçue de la même façon qu'un premier entraînement hivernal en salle, alors que, après une longue période de repos, les enfants ont de l'énergie à revendre! Si elle correspond à ces critères, une leçon est pratiquement assurée de porter des fruits. Malheureusement, il est difficile de prévoir le comportement des élèves. Il faut donc avoir en tête un grand nombre de jeux et d'exercices, à utiliser suivant la situation et les circonstances du moment. L'exemple qui suit n'est donc qu'une suggestion d'entraînement et non, comme nous l'avons déjà dit, une leçon type.

### **Exemple de leçon pour enfants débutants de 7 à 10 ans.**

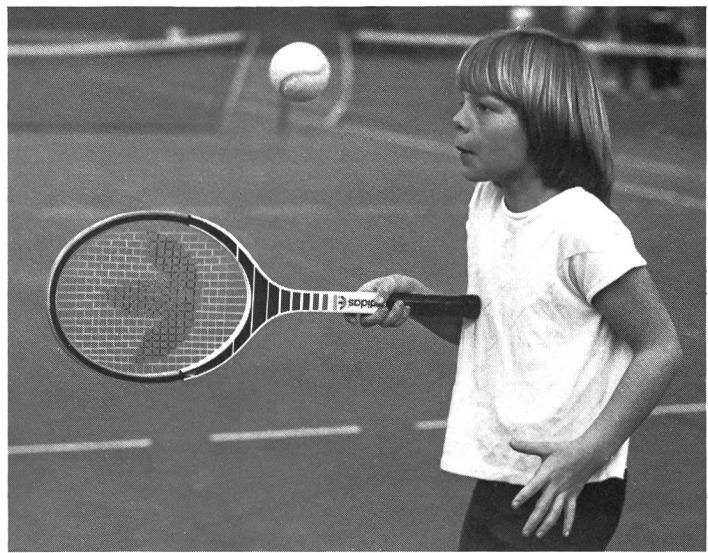
- Poser la balle sur la raquette et imiter les mouvements du professeur (tenir la raquette le plus haut possible, dans la main droite, dans la main gauche, en se tenant sur une jambe, en position accroupie, en sautillant, etc.).
- Faire sauter la balle sur la raquette tout en se promenant.
- Lancer de temps à autre la balle en l'air avec le cadre de la raquette.
- Tous les enfants sont répartis dans les deux surfaces de service: ils font sauter la balle sur leur raquette en se promenant à l'intérieur du secteur. Celui qui laisse tomber la balle doit sortir. Il n'est pas interdit de se «gêner» mutuellement, mais sans se toucher! C'est à qui restera le plus longtemps dans l'espace auquel il a droit.
- S'asseoir, tout en faisant sauter la balle sur la raquette, puis se relever sans qu'elle ne tombe.
- Même exercice, mais en se couchant et en se relevant.
- Même exercice encore, mais en passant du coup droit au revers.
- Lancer la balle en l'air devant soi en se promenant (alterner le coup droit et le revers).
- Lancer la balle en l'air en se déplaçant d'une ligne latérale à l'autre.
- Exercice avec partenaire: Chaque joueur se tient latéralement de part et d'autre d'une ligne en regardant vers l'intérieur du terrain. Le premier lance 3 fois la balle en l'air avant de la jouer en direction de son partenaire, etc.



Faire rouler la balle sur la raquette.



A toi, à moi!



C'est presque du jonglage.

La position latérale doit être constamment maintenue

- Même exercice, mais après avoir lancé la balle 3 fois en l'air, le premier essaie de «toucher» une feuille de papier posée sur la ligne (coup réussi = 1 point). Le partenaire reprend la balle et fait de même.
- Tracer une ligne à 2 m du filet. Les enfants, par deux, se lancent la balle

par-dessus le filet, en faisant en sorte qu'elle ne dépasse pas la ligne (on peut éventuellement abaisser quelque peu le filet).

- Procéder à cinq échanges successifs et sans fautes!
- Tennis-volleyball: une équipe se trouve de chaque côté du filet. La balle doit être frappée 3 fois à l'intérieur de la même équipe avant d'être jouée, par-

dessus le filet, à l'autre équipe. Lors du passage d'un côté à l'autre, elle ne doit pas toucher le sol plus d'une fois.

Avec des débutants, il est recommandé de limiter le terrain à la surface de service, et de jouer avec une balle en caoutchoucmousse.

Ces petits «matches» amusent les enfants tout en les entraînant! ■

#### Degrés scolaires recommandés pour l'apprentissage des jeux sportifs



Développement des capacités de jeu



Mini-jeux sportifs:  
mini-handball  
mini-football  
mini-basketball  
mini-volleyball  
mini-tennis



Exemple de développement des jeux sportifs.

Club de sport

Organisation Jeunesse + Sport

Sport scolaire facultatif

Dès la 10e année scolaire

De la 5e à la 9e année scolaire

De la 1re à la 4e année scolaire

## Le tennis à l'école

### Quelques réflexions sur les jeux sportifs

Walter Bucher  
Traduction: Marianne Weber

Le tennis peut être pratiqué à n'importe quel âge, c'est pourquoi il occupe souvent la première place dans la conception des loisirs. Les centres de tennis prolifèrent. Les cours affichent «complet». L'école et, par conséquent, le sport scolaire ont, entre autres tâches, le devoir d'initier les élèves au tennis.

Bien que le choix soit déjà important, il faudrait introduire – au niveau moyen et supérieur en tout cas – des disciplines qui ne sont pratiquées, jusqu'à présent, que dans certaines écoles d'avant-garde. C'est le cas du badminton, du tennis de table, du tennis aussi.

Quant au «choix important» désigné ci-dessus, il sert surtout à consolider la base sportive donnée au niveau inférieur et qui contient des aspects techniques, physiques, tactiques et, surtout aussi, pédagogiques (voir esquisse).

Au niveau moyen, on choisira plutôt, parmi les nombreuses sortes de jeu, une formule adaptée aux écoliers de cet âge: les «mini-jeux». L'idée des jeux d'adultes est adaptée aux possibilités et aux conditions techniques, tactiques et physiques.