

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 5

**Artikel:** La capacité de coordination du joueur de tennis  
**Autor:** Meierhofer, Ernst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998471>

### **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:** 29.01.2026

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



## La capacité de coordination du joueur de tennis

Ernst Meierhofer, chef de la branche sportive Tennis à l'EFGS  
Traduction: Yves Jeannotat

*Ce sont les connaissances acquises dans le domaine des facteurs de condition physique qui servent de base aux principes d'entraînement tels qu'on les connaît aujourd'hui. Il va sans dire qu'on cherche en permanence à les perfectionner. Ces derniers temps, ce sont surtout l'agilité et l'habileté qui ont été analysées, ces deux éléments étant des qualités importantes de la «capacité de coordination des mouvements» appliquée aux différentes branches sportives. (Y.J.)*

Pour être bien joué, le tennis exige, de la part de ses pratiquants, un niveau de maîtrise élevé de ces deux facteurs de condition physique apparentés que sont l'agilité et l'habileté. L'un et l'autre, en effet, entrent largement en ligne de compte dans l'acquisition d'une technique de coups dont la variété et la subtilité doivent s'adapter à toutes les situations. Il n'y a d'ailleurs rien de nouveau dans tout ceci, sinon que – et la chose ne manque pas d'intérêt – les efforts entrepris pour rendre l'apprentissage et l'entraînement plus efficace ont finalement abouti à un déplacement marqué, voire à une modification, des principaux centres d'intérêt.

### 1. Du mouvement «formel» au mouvement «fonctionnel»!

Le mouvement qui prépare et exécute un coup et la balle frappée visent un objectif commun. Or, celui-ci sera atteint d'autant plus sûrement que ce mouvement sera plus parfait dans son déroulement.

### 2. Acquisition précoce de l'habileté

Dès le début de l'apprentissage, il convient de favoriser, à côté du travail technique proprement dit, l'acquisition de l'habileté par le biais de jeux et de formes d'entraînement faisant appel à l'habileté.

### 3. Le tennis adapté à une situation donnée

Les progrès enregistrés lors de l'apprentissage dépendent pour une bonne part de la précision toujours plus grande avec laquelle les mouvements de frappe sont adaptés à la fois à l'approche de la balle et au but à atteindre.

*Les éléments forts cités ci-devant vont tous dans le sens de l'agilité et de l'habileté!*

### De l'agilité/habileté à la capacité de coordination des mouvements

On assimile généralement l'agilité/habileté, dite aussi «adresse», à la maîtrise du corps. En d'autres termes: il s'agit de venir à bout rapidement et le mieux possible des tâches motrices qui peuvent se présenter. Cette notion regroupe toutefois les mouvements les plus divers: un amorti de balle imprévu et bien dosé par exemple, ou un plongeon suivi d'une culbute habile et pleine d'agilité. Mais la rigueur veut que l'on recherche une définition plus précise pour cerner le sujet, surtout s'il s'agit de l'enseigner aux jeunes.

Des observations minutieuses faites dans le domaine de l'agilité et de l'habileté ont permis de définir cinq aspects,



ou domaines différents. Les spécialistes des principes et de la pratique de l'entraînement les réunissent sous la notion de «capacité de coordination des mouvements».

## Ce qu'il faut entendre par «capacité de coordination des mouvements»

Nous considérons comme acquis qu'une «capacité» caractérise la faculté nécessaire à l'accomplissement d'une performance ou d'un ensemble de performances. Elle est donc une condition potentielle. Vue sous cet angle, la capacité de coordination permet de déclencher et d'orienter le mouvement en fonction d'un processus bien défini. Partiellement abstraite, cette capacité ne se concrétise que dans le déroulement du mouvement proprement dit.

La faculté de coordination concerne essentiellement trois aspects:

- la maîtrise d'un mouvement
- l'adaptation à des conditions changeantes
- l'élaboration et la mise au point de solutions (apprentissage).

La formation systématique des sportifs en la matière nécessite une répartition bien ordonnée, comme c'est le cas dans le domaine des facteurs de condition physique. La création d'un système ne relève pas que de la théorie. C'est d'autant plus vrai quand il s'agit d'établir de façon orientée et systématique les différentes étapes du processus d'entraînement. Comme cela a déjà été dit, la capacité de coordination peut donc concerner cinq aspects différents:

### La différenciation

C'est la faculté qui permet de contrôler (de différencier), dans une situation de jeu, les informations sensorielles et de n'en retenir que ce qui est le plus important tout en adaptant en conséquence sa propre réponse motrice. Exemples:

- adaptation de la longueur, du placement, de la hauteur, de l'effet, du dosage
- alternance entre les lobs et les amortis
- balle expédiée en top-spin de coup droit par un joueur sur le revers de l'autre qui la retourne sur son propre revers en slice défensif.

### La réaction

C'est la faculté qui permet d'enregistrer rapidement les informations les plus



importantes et de leur apporter une réponse motrice appropriée. Exemples:

- service - retour
- Big-Game
- toutes les situations de jeu susceptibles de surprendre l'adversaire et entraînées par un amorti, un lob, un passing, un smash, etc.

### L'équilibre

Il s'agit de la faculté qui permet soit de maintenir un équilibre acquis, soit de le rétablir rapidement s'il a été compromis (changement de direction, saut pour smasher, chute, etc.).

En tennis, dans les situations «limites» surtout, pour qu'un coup puisse être exécuté avec maîtrise et de façon efficace, il est indispensable qu'il résulte d'un mouvement bien équilibré.

### L'orientation

C'est la faculté qui permet de s'y retrouver face à la multitude de situations

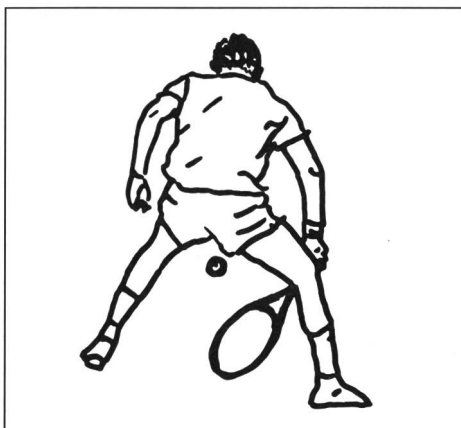
(espace) et de mouvements (temps) qui peuvent se présenter, et de s'adapter en conséquence. Elle est étroitement liée à l'anticipation. Exemples:

- calculer la trajectoire de la balle expédiée par l'adversaire, garder le sens du lieu et de la direction sur la surface de jeu, observer l'adversaire, tout ceci pour trouver le coup juste en réponse
- le «double» exige un sens prononcé de l'orientation en raison des changements de situation constants et souvent inattendus qui le caractérisent, et du déplacement des 4 joueurs qui leur est propre.

### Le rythme

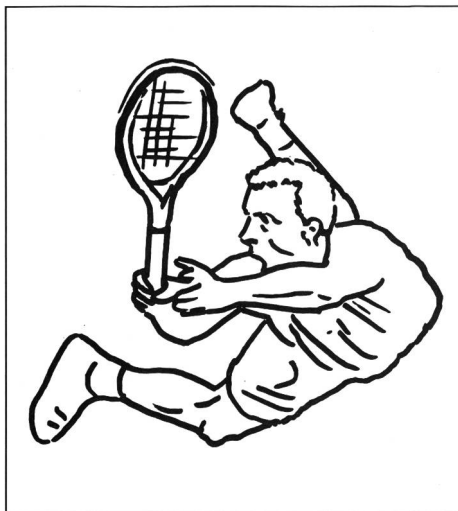
Il est la faculté qui permet de donner et d'accentuer une certaine cadence à la réalisation d'un mouvement ou de «saisir» cette cadence si elle est donnée. Exemples:

- enchaînement bien rythmé des différentes phases du service
- adaptation rythmée de tous les coups qui peuvent se succéder au cours d'un échange
- adaptation du rythme des mouvements de reprise des balles à effet (liftée ou chopée).



## Le tennis et la coordination des mouvements

Après les avoir énumérés et définis, il s'agit de préciser quels sont, parmi les cinq domaines de la capacité de coordination des mouvements, ceux qui sont le plus étroitement liés au tennis. Sans doute, si l'on demandait de les placer par ordre d'importance décroissante, on enregistrerait des différences sensibles d'un moniteur à l'autre, l'appréciation de ces aspects dépendant, pour une part, de la valeur d'un joueur et de son âge. Voici, pour servir de base de réflexion et de discussion, deux exemples subjectifs concernant l'apprentissage pour le premier et l'entraînement de haut niveau pour le second :



Apprentissage (initiation, perfectionnement)	Haut niveau (entraînement)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Différenciation</li> <li>2. Rythme</li> <li>3. Equilibre</li> <li>4. Réaction</li> <li>5. Orientation</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Différenciation</li> <li>2. Réaction</li> <li>3. Equilibre</li> <li>4. Orientation</li> <li>5. Rythme</li> </ol>

## L'entraînement des différents aspects de la coordination des mouvements

Si l'on demande à un moniteur de travailler la capacité de coordination de mouvement des jeunes qui lui sont confiés, cela ne veut pas dire qu'il doit bouleverser son programme d'exercices.

Chacun de ceux-ci, qu'il concerne la tactique ou la technique, comporte une part directement ou indirectement en relation avec l'un ou avec l'autre des cinq aspects concernés. Il suffit de le savoir et de placer les accents en conséquence, par exemple lors des actions suivantes :

- mise en jeu (distribution)
- but à atteindre
- longueur
- hauteur
- direction
- effet
- dosage.

Le degré d'intensité du travail et la distribution de tâches annexes supplémentaires peuvent élargir, encore, l'éventail des possibilités.

**Exemples :** augmenter la rapidité des passes et la précision du placement; faire une rotation complète sur soi-même, toucher un objet, frapper la balle en suspension, en courant à reculons, etc.



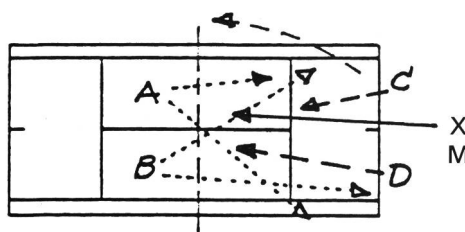
## Exercices pratiques destinés à divers degrés de capacité

### Différenciation

- Jouer avec des balles en caoutchouc-mousse et normales mélangées;
- Retourner les balles mises en jeu de façon variée;
- Jouer en essayant de toucher différents buts;
- Organiser de petits matches dans la surface de service, en mettant l'accent sur le placement, l'effet, le changement de rythme.

### Réaction

- Entraîner la volée, à tous les degrés;
- Entraîner le retour de service, à tous les degrés;
- A deux, au filet, entraîner la volée → introduire par surprise des lobs de volée → des smashes faciles → etc.;
- En double: entraîner les coups gagnants de façon intensive; le moniteur (M) met immédiatement une nouvelle balle en jeu, de sorte que le mouvement ne s'arrête pas.  
Même exercice, mais les 4 joueurs sont au filet. **Attention :** la faute annihile la perspective d'un coup gagnant!



## Equilibre

- Exécuter, dans la surface de service, différentes formes d'exercices sur une jambe;
- Envoyer la balle de telle façon que l'élève doive sans cesse changer de direction, ce qui l'oblige à résoudre des problèmes d'équilibre (ajouter éventuellement une tâche supplémentaire, telle que: «exécuter un tour sur soi-même», etc.);
- Exécuter des smashes sautés difficiles;
- En hiver, dans une salle de condition physique: deux joueurs se tiennent en équilibre sur un banc suédois et se passent la balle de volée; augmenter la difficulté en retournant le banc ou en allongeant la distance.

## Orientation

- Procéder à des échanges de balles dans la surface de service et en effectuant un plein tour sur soi-même après chaque coup; augmenter la difficulté en raccourcissant la distance, en jouant plus vite ou en améliorant la précision du placement;
- Jouer avec 2 ou 3 balles;
- Organiser un match en appliquant les règles du «tennis de table en double», avec une seule raquette par paire de joueurs (la passer à son partenaire après chaque coup);
- Entraîner le double: les 4 joueurs sont au filet; la balle est mise en jeu en lob, puis l'échange se poursuit normalement jusqu'au point!

## Rythme

- Mettre la balle en jeu régulièrement (éventuellement à l'aide de la machine lance-balles); l'élève retourne les balles en alternant les mouvements de frappe lents, normaux, rapides;
- L'écho: «A», lors de la reprise, imprime un rythme «rebond – coup» que «B» va répéter très fidèlement lorsque la balle lui parvient à nouveau;
- Le service: rechercher son propre rythme selon trois formes différentes:
  - élever les deux bras simultanément
  - élever d'abord le bras qui va frapper
  - élever d'abord le bras qui va lancer;
- Smash au rythme à deux temps:
  - Elever les deux bras par le chemin le plus direct – introduire un bref arrêt avant d'enchaîner le deuxième mouvement – conclure l'action en frappant vigoureusement la balle;
  - Ou bien: procéder à l'exécution harmonieuse et bien liée du mouvement de smash précédé d'une préparation relativement ample (comme lors du service).

Il est bien clair que de nombreux exercices d'entraînement bien connus chez nous touchent simultanément plusieurs

domaines de la capacité de coordination des mouvements. Voici un exemple caractéristique:

*Big Games/repandre un lob  
(en colonne)*

Le moniteur ou un bon joueur envoie la balle du côté du retour de service; lorsqu'il y a faute, il interrompt l'exercice en mettant, à la main, une nouvelle balle en jeu.

Déroulement de l'exercice: service → attaque et 1re volée → 2e volée au filet → smash suivi d'un démarrage en direction du filet → le toucher avec la raquette → revenir pour reprendre le lob → si toutes ces phases réussissent, continuer à jouer normalement.

### Le meilleur âge

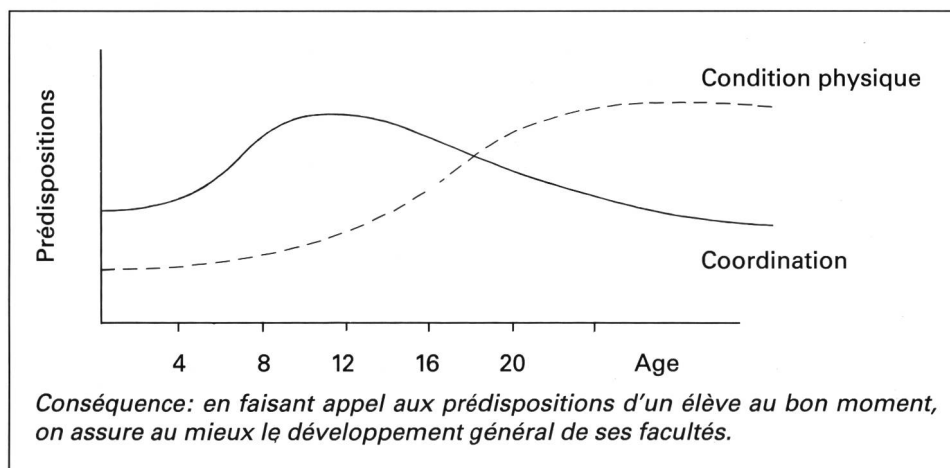
On admet généralement que la capacité de coordination des mouvements peut être entraînée et doit être développée très tôt. Ceci est dû à un développement relativement précoce du système nerveux. Selon les spécialistes, l'âge idéal pour l'apprentissage se situe entre 9 et 12 ans, plus tôt même en ce qui concerne la faculté de réaction. Il faut donc tenir compte de ce principe et lui accorder toute l'attention voulue. En bref, plus la capacité de coordination des mouvements aura été acquise tôt, plus l'entraînement de la condition physique et plus le travail technique seront faciles à accomplir, et plus, aussi, ils seront efficaces par la suite.

AGE		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Facteurs de condition physique	Endurance										
	Force										
	Vitesse										
	Souplesse (mobilité)										
Capacité de coordination	Différenciation										
	Réaction										
	Orientation										
	Rythme										
	Equilibre										

D'après Martin (1982)

Plus le volume est important, plus l'aptitude à apprendre et à s'entraîner est grande.

### Evolution des prédispositions



### La capacité de coordination et la technique

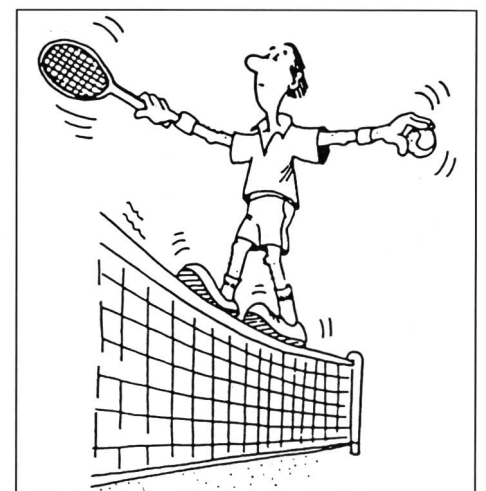
La capacité de coordination des mouvements est étroitement liée aux habiletés techniques: apprentissage du geste technique dont elle est une condition préalable importante d'une part et, d'autre part, son amélioration. La capacité de coordination des mouvements n'est donc pas une fin en soi, mais elle constitue la base de l'entraînement tech-

nique et tactique, dont le développement lui est étroitement lié, tout particulièrement à l'âge de l'enfance.

La capacité de coordination des mouvements ne peut être développée et perfectionnée que par le biais d'exercices correspondants, c'est-à-dire la sollicitant réellement.

Il est important de noter qu'il ne faut pas nécessairement inventer de nouveaux exercices et de nouvelles mé-

thodes pour améliorer la capacité de coordination des mouvements: il vaut au contraire beaucoup mieux utiliser ce qui existe, mais en l'interprétant différemment. ■



### Bibliographie

Hasler Hansruedi:  
Capacité de coordination, programme CC 1988  
Mühlethaler Urs:  
La capacité de coordination du handballeur,  
MACOLIN 8/1987