

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Les enfants apprennent à jouer au tennis  
**Autor:** Meyer, Marcel K.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998112>

### **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:** 28.01.2026

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

# Les enfants apprennent à jouer au tennis

Marcel K. Meyer, chef de la branche J+S Tennis à l'EFSM  
Traduction: Isabelle Stern-Diserens et Patrick Pfister



Pourquoi le tennis fascine-t-il autant les enfants? Comment peuvent-ils être passionnés par ce sport au point d'en oublier tout ce qui les entoure lorsqu'ils jouent avec la balle? Et pourquoi ce même jeu peut-il aussi les ennuyer à mourir? Les considérations suivantes portent sur les enfants âgés de 10 à 13 ans.

## Le développement des enfants âgés de 10 à 13 ans

Pour un développement harmonieux, les enfants ont besoin d'une quantité suffisante de mouvements. On peut donc préconiser un entraînement corporel sans réserve, pour autant que l'on tienne compte de l'âge et du niveau de développement de l'enfant.

Contrairement à l'adulte, l'enfant se trouve en pleine croissance. La période qui se situe entre le début de la scolarité et le début de la puberté est appelée phase prépubertaire. Chez les garçons, elle s'étend de l'âge de 10 ans à l'âge de 12/13 ans; chez les filles elle se termine,

en règle générale, une année plus tôt. Pendant cette période, les enfants grandissent à un rythme constant, que ce soit en taille ou en corpulence, leurs organes s'adaptant aux différentes étapes de leur développement, d'où leurs mouvements souples et harmonieux. De nombreux spécialistes de la science du mouvement et de l'entraînement considèrent cette période comme la meilleure du point de vue moteur.

## Jouer au tennis

Le tennis est un jeu. Son objectif principal consiste à mettre la balle hors de portée de l'adversaire ou de la placer de telle sorte que celui-ci fasse une faute. Chaque balle lancée rebondit d'une manière différente. Il n'est pas possible de répéter constamment le même mouvement, et le tennis ne se limite pas au simple mouvement de renvoi de la balle de l'autre côté du filet.

Lors de chaque coup, il s'agit: d'enregistrer des informations (c'est-à-dire observer comment l'adversaire joue la

balle, où il l'envoie, où il se positionne et où il attaque), d'interpréter ces informations (Que cela signifie-t-il pour moi? Quelles possibilités de réponses ai-je? Est-ce que je peux y parvenir?) puis de prendre une décision (Je joue court croisé), d'exécuter un mouvement (coup droit/court croisé), et, finalement, d'évaluer la situation (Ai-je atteint mon objectif?) et de recommencer ce même processus depuis le début. Ce schéma nous montre donc que toute exécution de mouvement (technique) requiert une intention préalable (tactique). Nos exercices sont destinés à rendre cette action possible.

## Apprendre à jouer au tennis

Comme nous l'avons déjà mentionné plus haut, la période se situant entre le début de la scolarité et le début de la puberté est considérée comme la meilleure du point de vue moteur. Coup droit, revers, volée, service, etc., sont acquis très rapidement. A cet âge, les enfants ne réfléchissent pas longtemps: ils essaient les déroulements de mouvement qu'on leur a montrés. Après peu de temps déjà, ils sont en mesure de les exécuter et de les appliquer.

Ainsi, le perfectionnement de la technique propre devrait représenter le point central du travail pratique de l'enseignement du tennis. Ces mouvements ne devraient pas être exercés de manière isolée, mais plutôt intégrés dans les différentes phases du jeu. L'entraînement doit être orienté vers le jeu, étant donné que **l'on apprend à jouer au tennis en jouant au tennis**, justement.

En ce qui concerne les éléments techniques, toute la gamme des possibilités doit être enseignée, exercée et appliquée, à savoir: freiner et accélérer la balle, lui imprimer un effet de slice ou de lift, l'amortir, etc. Si des fautes évidentes apparaissent, les corrections doivent être effectuées de manière précise.

On apportera le même soin au travail des éléments tactiques également. Les enfants apprennent les positions de base en pratiquant les formes de jeu les plus variées. Ces positions peuvent être les suivantes: se placer, envoyer la balle à l'endroit où l'adversaire ne se trouve pas, attaquer, défendre, etc. On peut jouer en simple ou en double sur le petit ou le grand terrain.

En ce qui concerne la condition physique, le développement de l'enfant permet un entraînement de l'endurance et de la vitesse dès l'âge de 11/12 ans. Il faut également viser à améliorer la coordination des mouvements et la souplesse, si l'on ne veut pas que ces qualités stagnerent, voire régressent.



## Enseigner à jouer au tennis

Pour enseigner à des enfants de cet âge, l'entraîneur doit être bon technicien et capable de leur montrer toute l'étendue du répertoire des coups. Il doit surtout faire preuve d'imagination et de variété dans les jeux et les exercices qu'il propose. Les corrections, plus fréquentes à ce stade, seront apportées avec le doigté nécessaire: les compliments et les encouragements stimulent l'enfant et jouent un rôle important dans le processus d'apprentissage. Ce qui peut être trop difficile pour un «petit» joueur de 13 ans, peut l'être insuffisamment pour un «grand» joueur du même âge. Un dosage judicieux des efforts demandés en fonction des capacités effectives des enfants nécessite un bon sens de l'organisation et une grande habileté psychologique.

Si l'entraînement est axé uniquement sur une optimisation des performances, seuls les enfants précoces sur le plan biologique, c'est-à-dire les joueurs grands et forts, seront «poussés». Mais il n'est d'ailleurs pas certain qu'ils seront les plus performants par la suite, lorsque les autres auront atteint le même stade de développement. A cet âge, la supériorité des performances découle en premier lieu d'une avance dans le développement physique, et n'est pas la preuve d'un plus grand talent. Privilégier certains enfants dans l'organisation de l'entraînement est irresponsable, surtout qu'il n'est pas établi que ce seront les bons que l'on encouragera.

## La pratique

Les exercices doivent être adaptés au niveau de jeu et de développement de l'enfant et être, le cas échéant, soit simplifiés, soit rendus plus difficiles. Ils doivent être conçus de telle façon qu'ils puissent aussi être mis en pratique. Il est souvent profitable de désigner un enfant comme spectateur, afin que l'autre puisse s'exercer de manière optimale, et d'inverser les rôles après un certain temps. Bien des formes de jeux, d'exercices et de compétitions peuvent être pratiquées plus facilement sur le petit terrain que sur tout le court.

### Exercices

- *Exercices de placement:* toucher un endroit désigné – jouer en «8».
- *Exercices de régularité:* jouer avec une seule balle – série de «10» (réussir sans faute 10 coups droits, puis 10 revers, puis 10 volées, etc.).
- *Exercices de rythme:* alterner les coups rapides et lents, avec ou sans effet, jouer à plat ou en hauteur.

- *Exercices pour améliorer la perception, la prise de décision:* jouer où l'adversaire ne se trouve pas, exercer des passing-shots.
- *Jouer pour des points:* jeu en simple ou en double sur le petit terrain, décompte des points comme pour le tennis de table.

**L'entraînement doit être orienté vers le jeu. C'est en jouant que l'on apprend à jouer au tennis.**

### Bibliographie

Bischops K., Gerards H.-W.: Kinder- und Jugendfußball. Meyer & Meyer. Aix-la-Chapelle. 1992.  
Brechtbuehl J.: La maîtrise du tennis. Payot. Lausanne. 1974.

Bremer D. et Sperle N.: Fehler Mängel Abweichungen im Sport. Putty. Wuppertal. 1992.  
Bretscher B.: Inhalt Kadertraining. SWISS TENNIS. Berne. 1991.

Bucher W.: Die Wahrnehmung ist die Voraussetzung für das (geschickte) Handeln. In: Education physique à l'école No 7/8, p. 21. 1984.

Flueckiger E. et Le Grand Y.: Documentation de cours de perfectionnement des secteurs Enfants et Tennis à l'école. SWISS TENNIS. Berne. 1983-1993.

Hotz A.: Qualitatives Bewegungslernen. Zumikon. Editions de l'ASEP. 1986.

Meier M.: Apprendre le tennis, s'exercer, s'entraîner. Zollikofer. Saint-Gall. 1981.

Meier M. K.: Entraînement des juniors âgés de 8 à 14 ans. Document de CP/CS. EFSM. Macolin. 1991.

Stadler R. et Bucher W.: Erfolg mit beiden Seiten. Publication à compte d'auteurs. Dübendorf. 1986. ■

