

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	52 (1995)
Heft:	4
 Artikel:	Tennis : feu vert au classeur rouge
Autor:	Meier, Marcel K.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997821

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

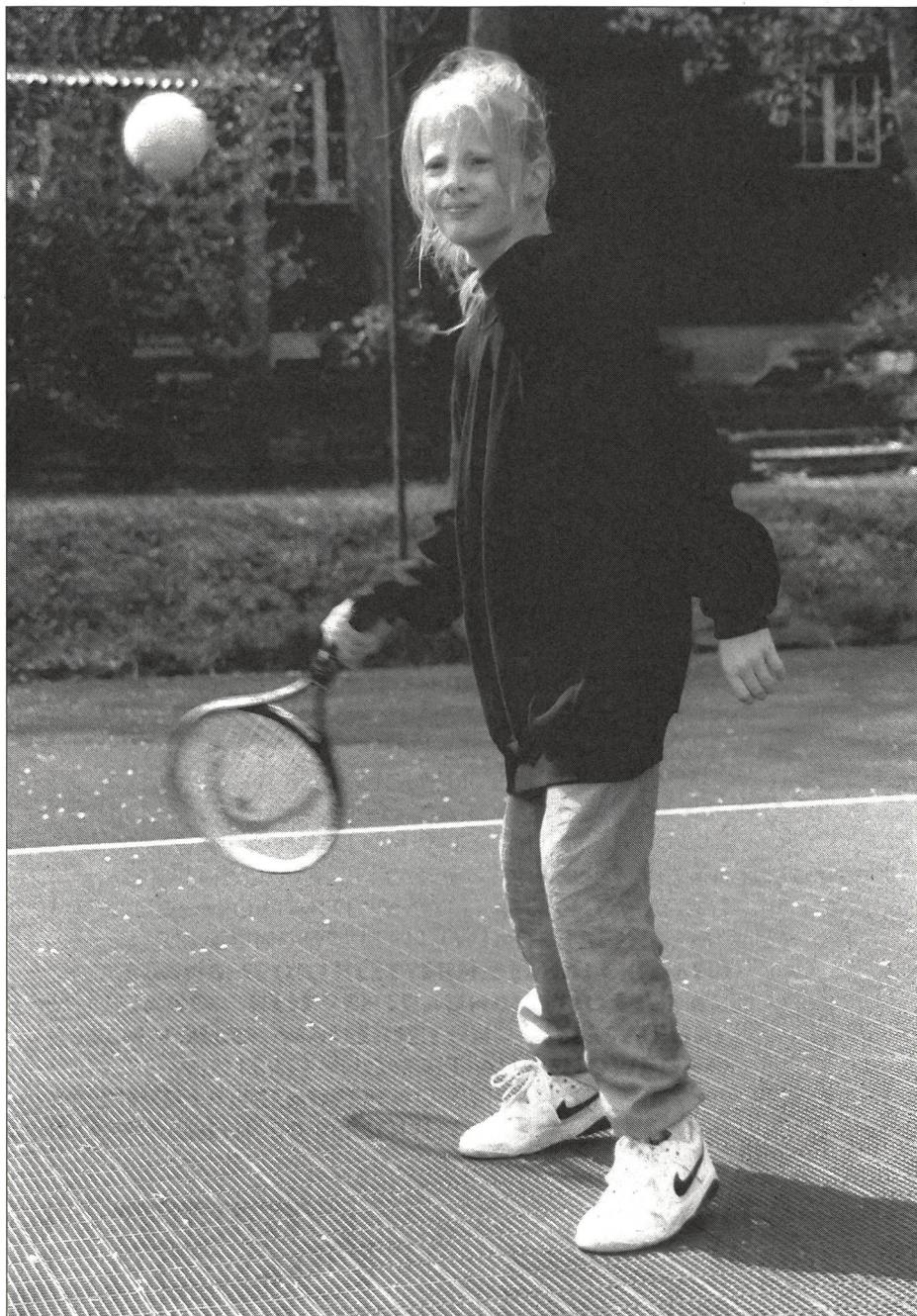
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>

Tennis: feu vert au classeur rouge

Marcel K. Meier, chef de la branche sportive J+S Tennis, EFSM
Traduction: Nicole Buchser



Le 1^{er} janvier 1995, de nouvelles prescriptions sont entrées en vigueur dans la branche sportive J+S Tennis. La révision totale du manuel du moniteur est en cours d'impression. Ce dernier, qui sortira de presse dans le courant de l'été, a été conçu en vue d'aider les moniteurs à enseigner le tennis comme un jeu. En voici ci-dessous de larges extraits de primeur.

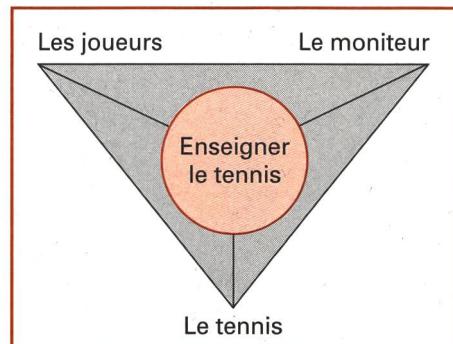
Le tennis est un jeu passionnant

Le tennis attire toujours davantage d'enfants, de jeunes et d'adultes en raison de la fascination qu'il exerce et des

défis spécifiques qu'il lance. L'expérience vécue de ces défis et de cette fascination doit être au centre de l'enseignement du tennis. Par le biais d'un enseignement varié et riche en expériences passionnantes, les élèves apprennent facilement les éléments fondamentaux du tennis et ac-

quièrent une capacité de jeu souvent remarquable. La tâche première des enseignants consiste donc à éveiller chez eux le plaisir de jouer au tennis, à les rendre capables de pratiquer ce sport de façon autonome et à leur donner les moyens de bien jouer ensemble. Pour mener à bien cette tâche intéressante, les enseignants feront preuve d'enthousiasme, prépareront soigneusement leurs leçons et les concevront sur un mode vivant.

Situation de départ didactique de l'enseignement du tennis



Les moniteurs de tennis conscients de leurs responsabilités s'orientent en fonction des trois sommets de ce triangle et de leurs corrélations.

Les joueurs

Les enfants sont «des adultes en devenir»: ils n'ont que peu de passé, mais ils ont tout l'avenir devant eux. Les enfants ne sont pas de petits adultes, ni physiquement ni psychiquement. Ils sont très différents; pour tout dire, ils sont uniques! Les enfants grandissent et se développent tant sur le plan physique que psychique. Ce développement se fait par étapes qui varient d'un sujet à l'autre. D'une part, les enfants grandissent, prennent du poids et deviennent plus forts; d'autre part, avec le temps, leurs mouvements se font plus contrôlés et différenciés. Du point de vue émotionnel (psychique), ils évoluent vers une plus grande autonomie et gagnent en capacité d'appréciation et de décision. En règle générale, les différences entre les deux sexes sont peu marquées jusqu'à la prépuberté. Souvent, les premiers signes pubertaires se manifestent une année à deux ans plus tôt chez les filles. Les enfants en avance pour leur âge ne sont pas automatiquement des talents, et ceux qui sont en retard ne sont pas forcément sans talent!

Le moniteur

Les élèves et les moniteurs ont souvent besoin les uns des autres. Ils doivent, pour pouvoir collaborer, construire une base de confiance réciproque.

Le moniteur explique le moins possible, mais autant de fois que nécessaire, de façon à être compris de tous, en te-

nant compte de l'âge et du niveau de ses élèves et en faisant preuve d'engagement et de tempérament.

Le moniteur démontre l'essentiel des mouvements techniquement adaptés au niveau de ses joueurs plusieurs fois, de façon à être vu de tous.

Le moniteur motive en donnant l'exemple, en fixant des buts individuels, en poussant aux succès vécus, en déléguant des responsabilités, en «croyant» en ses joueurs et en soulignant les points positifs.

Le tennis

Le tennis est un jeu – un jeu passionnant! En vivant et expérimentant cette passion, les joueurs découvrent le plaisir de jouer, fondement de toute activité sportive. Faisons donc en sorte d'éveiller et de développer ce plaisir!

En tennis, l'idée du jeu consiste à envoyer la balle, en la frappant dans son camp au moyen d'une raquette, par-dessus le filet dans la surface de jeu de l'adversaire ou des adversaires.

Le but du jeu, lorsqu'il est orienté vers la compétition, consiste à:

- marquer directement des points;
- mettre l'adversaire en difficulté pour préparer ses propres points ou l'amener à perdre des points;
- éviter de perdre des points.

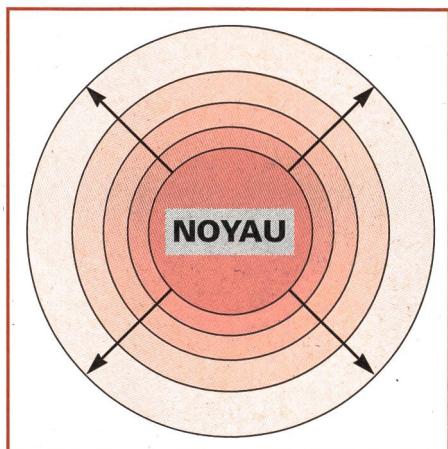
Le but du jeu, lorsqu'il n'est pas orienté vers la compétition, consiste à:

- privilégier le déroulement de l'échange – et non son résultat – en fonction d'un objectif précis, par exemple se renvoyer la balle en évitant de commettre une faute pour que l'échange dure le plus longtemps possible.

Jouer au tennis, ce n'est pas simplement faire des mouvements. C'est se livrer à une action globale, faisant appel aux sensations, aux capacités du corps et de l'esprit et se traduisant par des mouvements qui aboutissent à l'obtention de résultats.

L'apprentissage de cette capacité d'action est un thème de l'enseignement sur lequel il faut sans cesse revenir. Les exercices proposés doivent permettre cet apprentissage.

L'idée de base du tennis, à savoir l'idée du jeu, doit toujours être présente dans l'enseignement sous une forme susceptible d'être vécue et expérimentée. Pour le débutant, le jeu est simplifié, mais il n'est pas modifié.



Enseigner le tennis

Le jeu constitue le noyau de l'enseignement

Le moniteur doit toujours se demander: *De quoi mes joueurs ont-ils besoin pour pouvoir progresser et relever les défis du tennis?*

A long terme, il s'agit bien entendu de développer la capacité de jeu des élèves, qu'elle soit orientée ou non vers la compétition.

Les principales simplifications envisageables concernent:

- les règles (manière de compter les points, par exemple);
- les conditions cadres (surface du terrain, hauteur du filet, raquettes, balles, etc.);
- les exécutions techniques (mouvements réduits, par exemple);

Lecture de carte en groupe? Courses d'orientation?



Aucun problème avec notre set pour groupes, comprenant 24 boussoles, boussoles de course d'orientation ou boussoles de visée. Demandez notre set d'essai, gratuitement à votre disposition!

RECTA SA, rue du Viaduc 3, 2501 Biel/Bienne
Téléphone 032 23 36 23 / Télécopie 032 23 10 24



- les tâches tactiques: le jeu est alors réduit à des séquences significatives et typiques (par exemple jouer croisé, attaquer, défendre).

La progression en tennis

Développer le toucher de balle

- jouer seul/à deux
- jouer sans/avec filet
- jouer sans se déplacer/en se déplaçant
- freiner, contrôler la balle

Jouer avec sûreté et de manière contrôlée

- jouer à une distance adaptée
- jouer des balles à trajectoire bombée
- apprendre à s'adapter
- vivre et expérimenter des points d'impact

Placer la balle

- en longueur, en largeur, en hauteur

Varier et combiner

- attaquer/défendre
- impartir un effet à la balle
- varier la cadence du jeu

Principes méthodologiques

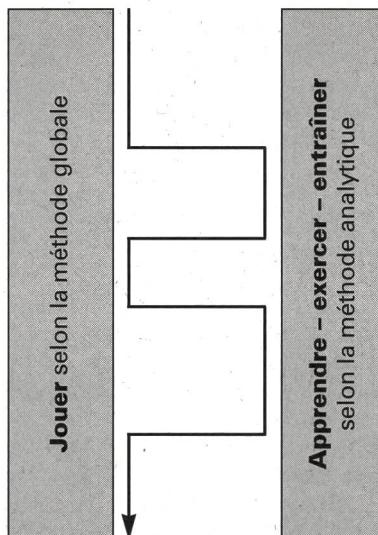
Passer du connu à l'inconnu:

- des courtes distances aux longues distances, en passant par des distances intermédiaires;

- des mouvements réduits aux mouvements amples;
- des actions simples aux actions complexes;
- de la station debout à la course;
- du jeu lent au jeu rapide;
- du jeu par-dessus une ligne, une corde au jeu par-dessus le filet;
- de la distribution des balles de la main à la distribution des balles avec la raquette au jeu avec un partenaire/contre un adversaire;
- etc.

La méthode GAG

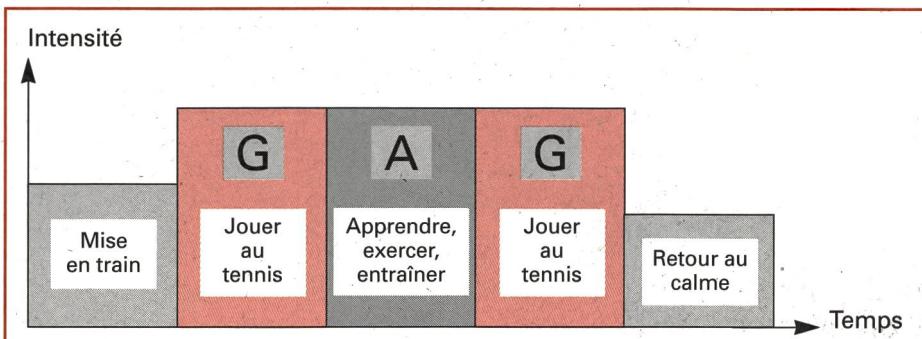
L'idéal pour apprendre le tennis est de jouer, sans renoncer complètement à acquérir de façon systématique des capacités et des habiletés techniques, tactiques, psychiques et sur le plan de la condition physique. La méthode GAG – Global, Analytique, Global – permet de mettre ce principe en pratique. L'enseignement est axé sur le jeu et ponctué d'exercices destinés à améliorer certains éléments du jeu tennistique.



Conception de la leçon

Un bon enseignement s'aligne sur les objectifs qui résultent en premier lieu de l'orientation vers le jeu. La principale question à se poser lors de la planification de l'enseignement est, par conséquent, la suivante: *Quels objectifs mes joueurs doivent-ils atteindre, compte tenu de leurs prédispositions?*

La construction de la leçon



La leçon est divisée en 5 parties (voir graphique au bas de la page):

- Mise en train
- Jouer au tennis
- Apprendre et/ou exercer et/ou entraîner
- Jouer au tennis
- Retour au calme

Les parties «Mise en train» et «Retour au calme» délimitent la leçon. L'enseignement acquiert ainsi un rythme, rythme qui répond aux besoins de changement, de diversité et de variation, ainsi que de tension et de relâchement des joueurs. La construction de la leçon doit être bien entendu à chaque fois adaptée à la situation d'enseignement considérée!

Jouer – apprendre/exercer/entraîner – jouer: ces trois parties constituent l'essentiel de toute leçon de tennis. Elles tiennent compte des besoins des élèves, qui souhaitent à la fois pouvoir jouer et apprendre quelque chose. Après la mise en train, on commence avec la méthode globale (G) et on organise, dans la première phase de jeu de la leçon, un exercice où les élèves jouent principalement à deux.

La partie suivante, de type analytique (A), doit permettre aux joueurs de développer certains aspects de leur jeu en apprenant, en exerçant et en entraînant. Apprendre, exercer et entraîner est intéressant pour autant que ces actions aient un but précis et soient clairement organisées. Sont bons les exercices qui se rapprochent du jeu. L'idée du jeu spécifique au tennis doit, même dans les exercices simples, être autant que possible reconnaissable et susceptible d'être vécue et expérimentée. Du point de vue de leur contenu, les exercices correspondent à ce qui se passe dans des situations de jeu simples.

Dans la dernière phase de jeu (G) de la leçon, il faudrait, d'une façon ou d'une autre, jouer en disputant des points. Elèves et moniteurs peuvent ainsi vérifier si l'assiduité dont il a été fait preuve dans la phase d'exercice et dans celle de l'entraînement a permis d'améliorer le niveau de jeu.



Réservez dès maintenant pour 1995

Camps polysportifs pour écoles et associations sportives

Notre centre sportif vous attend au bord du lac de Neuchâtel dans un endroit de rêve!

Installations:

- halle de tennis (5 courts)
- 4 courts de tennis extérieurs
- 4 courts de badminton
- 4 courts de squash
- 1 halle omnisports (volley, basket, football, etc.)
- 1 minigolf 18 trous
- planche à voile
- endroit idéal pour le jogging
- location de mountain-bike avec itinéraires intéressants

Possibilités d'hébergement:

- 7 cabines (proximité directe du centre)
- camping (au bord du lac)
- locaux de la protection civile
- hôtel (à 2 km)

Repas:

Aussi possible dans notre restaurant (restaurant muni d'une salle à manger ou de théorie)

Pour de plus amples renseignements veuillez vous adresser à:

Denis Kuster
CIS Tennis + Squash Marin SA
La Tène, 2074 Marin
Tél. 038 33 73 73/4

