

**Manuel de
l'Entraîneur
de Haut Niveau**



TM

ITF

Remerciements

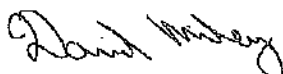
Lorsque nous avons commencé à travailler sur ce manuel au début de l'année 1996, nous nous sommes rapidement rendus compte de l'ampleur de la tâche qui nous attendait. En effet, devant la quantité d'ouvrages de qualité qui existait déjà dans un grand nombre de pays et de langues, le défi qui se présentait à nous consistait à décider de ce que nous devions inclure dans le présent manuel. Aussi avons-nous fait le choix de privilégier les informations pratiques pour que les entraîneurs puissent facilement disposer des données les plus récentes dans le domaine de l'enseignement du tennis. A cette fin et pour faciliter la lecture de l'ouvrage, les entraîneurs trouveront à la fin de la plupart des chapitres un récapitulatif des applications pratiques.

Bien que les matériaux utilisés pour ce projet proviennent de différentes sources et que nombre d'entraîneurs de renom nous ont aidé directement ou indirectement à élaborer le manuel, nous aimerions remercier tout particulièrement les entraîneurs suivants pour leur précieuse contribution : Ivo van Aken (Belgique), Louis Cayer (Canada), Paul Dent (Grande-Bretagne) et Frank van Fraayenhoven (Pays-Bas).


Nous souhaiterions également exprimer notre reconnaissance à Victoria Billington, assistante au département Développement au siège de l'ITF à Londres, pour les innombrables heures qu'elle a consacrées à la préparation et à l'organisation de ce projet avant la publication du manuel.

Nos remerciements s'adressent enfin à tous les photographes qui ont participé à cet ouvrage et plus particulièrement à Abe Masanosuke qui a réalisé la plupart des clichés utilisés dans le chapitre sur les techniques de frappe perfectionnées.

Nous espérons que vous apprécierez cet ouvrage et qu'il se révélera un objet utile pour votre travail d'entraîneur.



Dave Miley
*Directeur Exécutif de
Développement*



Miguel Crespo
*Responsable de la recherche, Département
du Développement*

Avant-propos

Cet ouvrage a été réalisé avec l'appui de la Commission des entraîneurs de l'ITTF et des Directions techniques des fédérations de quelques-unes des nations tennistiques les plus prestigieuses au monde. Le présent manuel entre dans le cadre d'un programme de pédagogie du tennis de niveau II qui, nous l'espérons, aidera les nations membres de la Fédération internationale de tennis à former et à diplômer leurs propres entraîneurs.

Depuis une dizaine d'années, le jeu a considérablement évolué. Aujourd'hui, plus de 190 fédérations nationales sont affiliées à l'ITTF et chacune d'elles s'efforce de développer le tennis dans son propre pays. La Fédération internationale reconnaît que la formation d'entraîneurs est essentielle au développement du tennis à l'échelle mondiale. Malheureusement, aucun système de formation d'entraîneurs n'est actuellement mis en place dans la plupart des pays membres de l'ITTF et ce malgré la nécessité absolue pour ces nations de disposer d'entraîneurs qualifiés. En 1993, un programme de pédagogie de niveau I a été approuvé afin de remédier à cette situation. Depuis lors, plus de 50 fédérations membres ont utilisé ce système pour former leurs entraîneurs de niveau I. Le programme de niveau II que nous venons d'élaborer s'inscrit dans la continuité du programme précédent afin d'aider ces fédérations à améliorer le niveau de compétences des entraîneurs de niveau I.

Il est important de souligner que la Fédération internationale n'a pas pour mission de délivrer des diplômes. Le programme de niveau II a simplement été conçu à l'intention des fédérations membres de l'ITTF qui n'ont pas encore mis en place de système permettant de former des entraîneurs de niveau supérieur. L'ITTF est en mesure de mettre à la disposition des fédérations intéressées le programme, une personne qualifiée chargée de la conduite du stage et les ouvrages pédagogiques à consulter. A la fin du stage, les candidats seront évalués par l'expert de l'ITTF afin de déterminer si leurs compétences satisfont aux critères requis pour le niveau II. Chaque personne reçue se verra alors décerner le diplôme d'entraîneur de niveau II de son pays. Le diplôme peut également être reconnu par l'association responsable de l'administration du tennis à l'échelle continentale. Dans un cas comme dans l'autre, aucun diplôme ne saurait être considéré comme un certificat délivré par l'ITTF.

Toutefois, la Fédération internationale souhaite que dans un délai relativement court, les pays deviennent moins dépendants d'elle pour l'organisation de tels stages et qu'ils réussissent à former eux-mêmes leurs entraîneurs, à gérer leur propre système de diplômes et à trouver eux-mêmes des personnes qualifiées capables de diriger les stages de niveau II. Certains pays y sont déjà parvenus pour les stages de niveau I.

Nous sommes tout à fait conscients qu'il n'existe pas de système idéal en matière de formation d'entraîneurs. Dans ce domaine, chaque pays a ses exigences propres. Il n'est de ce fait pas surprenant de constater que les méthodes de formation varient considérablement d'un pays à un autre. Nous sommes convaincus que bien qu'il puisse ne pas être parfait, le programme de niveau II de l'ITTF n'en est pas moins un document extrêmement complet abordant tous les domaines importants qu'il faut connaître pour former des joueurs de haut niveau.

Nous pensons qu'un bon entraîneur de niveau II doit être capable de travailler aussi bien avec des joueurs de club qu'avec les meilleurs joueurs de son pays. Cela implique qu'il suive les joueurs depuis leurs premiers pas en compétition jusqu'à leur confirmation au plus haut niveau à l'échelon national. Il doit également être prêt à accompagner les équipes de jeunes sur les épreuves internationales. Nous pensons qu'un entraîneur de niveau II doit :

- avoir un bon niveau de jeu (joueur de compétition au niveau national),
- être capable de servir de partenaire d'entraînement pour les joueurs de haut niveau,

- savoir expliquer les techniques adaptées aux joueurs de niveau confirmé,
- être un excellent communicateur,
- avoir une connaissance solide des domaines suivants :
 - Tactique en simple et en double pour joueurs confirmés.
 - Technique de frappe perfectionnée, notamment sur le plan de la biomécanique.
 - Etat d'esprit à avoir pour jouer au tennis.
 - Condition physique qu'il faut avoir pour atteindre le haut niveau.
 - Méthodes d'enseignement.
 - Analyse et correction des joueurs confirmés.
 - Programmation par périodes.
 - Organisation des séances d'entraînement collectif et individuel pour les joueurs confirmés.
 - Définition d'objectifs pour les joueurs confirmés.
 - Accompagnement d'équipes sur les tournois.
 - Diététique et blessures du sport.

Il doit également bien connaître les différents niveaux du jeu afin de pouvoir élaborer des programmes d'entraînement adaptés à l'âge des joueurs.

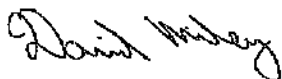
L'ITF souhaiterait remercier toutes les nations du tennis qui ont participé à la réalisation de ce manuel. Nos remerciements s'adressent tout particulièrement aux Directions Techniques des fédérations suivantes : Tennis Canada, Lawn Tennis Association of Great Britain (Grande-Bretagne), Real Federación Española de Tennis (Espagne), Fédération Française de Tennis, Deutscher Tennis Bund (Allemagne), Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond (Pays-Bas), United States Tennis Association (Etats-Unis). Ces nations sont connues pour l'excellence de leur système de formation d'entraîneurs et nous tenons à exprimer à chacune d'elles toute notre gratitude pour avoir mis à disposition leurs ouvrages pédagogiques à des entraîneurs d'autres pays.

Nous tenons également à remercier les membres de la Commission des entraîneurs de l'ITF, le personnel du département Développement de l'ITF, les entraîneurs itinérants des équipes de l'ITF pour leur soutien et leurs conseils tout au long de la préparation du manuel, ainsi que les nombreux entraîneurs qui ont aidé l'ITF à mettre en œuvre ses programmes pédagogiques à travers le monde.

Je souhaite par ailleurs exprimer ma profonde gratitude à Miguel Crespo pour m'avoir aidé à élaborer ce manuel pour la Fédération internationale de tennis. Comme vous le verrez, nous nous sommes efforcés de privilégier les informations pratiques qui, nous en sommes convaincus, aideront les entraîneurs du monde entier à améliorer leurs compétences professionnelles.

Enfin, j'aimerais témoigner toute ma reconnaissance à mon prédécesseur Doug MacCurdy pour l'influence considérable qu'il a exercée dans le domaine de la formation d'entraîneurs à l'échelle mondiale au cours de ses 13 années à la direction du Développement à l'ITF, ainsi que pour sa participation au présent ouvrage.

Nous espérons que vous apprécierez ce manuel et surtout qu'il se révélera un objet utile pour votre travail d'entraîneur, quel que soit l'endroit où vous serez amené à exercer vos fonctions.



Dave Miley
Directeur Exécutif de Développement

Table des matières

Chapitre 1 : Le rôle de l'entraîneur	1
I. LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR	2
1. En quoi consiste le rôle de l'entraîneur ?	
2. La philosophie de l'entraîneur	
3. Connaissance de soi-même, des joueurs et du sport	
4. Que souhaitez-vous accomplir en tant qu'entraîneur ?	
5. Les rôles de l'entraîneur	
6. Philosophie et styles d'enseignement	
II. LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION POUR L'ENTRAÎNEUR	4
1. Concept et importance de la communication	
2. Améliorer son sens de la communication	
3. Émission de messages verbaux : la parole	
4. Réception de messages : l'écoute	
5. Communication non verbale	
6. Faire face aux problèmes et juger les joueurs	
7. Communiquer selon les situations	
8. Établir une liste des qualités à développer en matière de communication	
III. LE MÉTIER D'ENTRAÎNEUR	13
1. Créer son affaire	
2. Types d'emploi	
3. Rédiger son curriculum vitae	
4. Se préparer aux entretiens d'embauche	
5. Savoir gérer son temps	
6. S'améliorer	
7. Éthique de l'entraîneur de tennis	
IV. APPLICATIONS PRATIQUES	20
1. Liste des qualités d'un bon communicateur	
2. Exemple de curriculum vitae	
Chapitre 2 : Méthodologie de l'enseignement du tennis	23
I. INTRODUCTION	24
1. Définition, importance et objectifs	
2. Enseigner et apprendre	
3. Les différents types d'enseignement	
4. Les différentes phases de l'apprentissage	
5. Les différents types d'élèves	

II.	STYLES D'ENSEIGNEMENT APPLIQUES AU TENNIS	29
1.	Styles privilégiant l'autorité de l'entraîneur et styles privilégiant la découverte de l'élève	
2.	Choisir un style d'enseignement	
3.	Organisation du cours	
III.	METHODES D'ENSEIGNEMENT APPLIQUES AU TENNIS	33
1.	Introduction	
2.	Choisir une méthode d'enseignement	
IV.	APPLICATIONS PRATIQUES	34
Chapitre 3 : Stratégie et tactique pour les joueurs de compétition		35
I.	FACTEURS INFLUANT SUR LE JEU EN MATCH	36
II.	STRATEGIE ET TACTIQUE : QUELQUES PRINCIPES POUR LE JEU DE SIMPLE EN COMPETITION	36
III.	STYLES DE JEU : DEFINITION ET FAÇONS DE LES CONTRER	37
1.	Définition et différents styles de jeu	
2.	Comment contrer les différents styles de jeu	
IV.	TACTIQUE UTILISEE DANS LES CINQ SITUATIONS DE JEU	39
	Définition et importance	
1.	Service	
2.	Retour de service	
3.	L'échange de fond de court	
4.	La montée ou le jeu au filet	
5.	Le passing shot	
V.	ANTICIPATION	45
1.	Définition et importance	
2.	Types et caractéristiques de l'anticipation	
3.	Comment améliorer son anticipation	
VI.	TENNIS POURCENTAGE POUR LES JOUEURS DE COMPETITION	47
1.	Fondamentaux du tennis pourcentage	
2.	Aspects tactiques du tennis pourcentage	
VII.	AUTRES FACTEURS INFLUANT SUR LA STRATEGIE EN SIMPLE	48
1.	Déroulement du match et cours du jeu	
2.	Environnement	
VIII.	ANALYSE TACTIQUE D'UN MATCH	50
1.	Définition et objectifs	
2.	Phases de l'analyse d'un match	
3.	Différents types de coups tactiques	

4. Conclusions	52
IX. TRAVAIL TACTIQUE	52
1. Objectifs et principes généraux du travail tactique avec les joueurs de compétition	
2. Conseils pour les séances de travail tactique	
3. Exercices tactiques	
Chapitre 4 : La biomécanique du tennis	55
I. INTRODUCTION	56
II. STABILITE	56
III. INERTIE	56
IV. FORCE DE SENS CONTRAIRE	57
V. QUANTITE DE MOUVEMENT	57
VI. ENERGIE ELASTIQUE	57
VII. CHAINE DE COORDINATION	57
1. Introduction	
2. Problèmes liés à la chaîne de coordination	
3. Analyse des différentes composantes de la chaîne de coordination	
VIII. APPLICATIONS PRATIQUES	59
1. Coups de fond de court	
2. Schéma des problèmes liés à la chaîne de coordination	
Chapitre 5 : Techniques de frappe perfectionnées	67
I. INTRODUCTION	68
II. LE COUP DROIT	72
1. Introduction	
2. Prises	
3. Le coup droit joué avec la prise Eastern	
4. Le coup droit joué avec la prise semi-Western	
5. Le coup droit joué avec la prise Western	
6. Le coup droit slicé	
7. Les variantes du coup droit	
III. LE REVERS	72
1. Prises	
2. Le revers lifté à une main	

Manuel de l'Entraîneur de haut niveau

3.	Le revers à deux mains	
4.	Le revers coupé à une main	
IV.	LE SERVICE	76
1.	Introduction : la technique	
2.	Prise	
3.	Acquérir la puissance au service	
4.	Rotation des hanches	
5.	Rotation du tronc	
6.	Rotation du bras autour de l'épaule (boucle)	
7.	Extension du coude - pronation de l'avant-bras	
8.	Flexion du poignet	
9.	Accompagnement et pied de reprise d'appuis	
10.	Le service lifté	
11.	Le service slicé	
V.	LA VOLEE ET SES VARIANTES	80
1.	Prise	
2.	Préparation	
3.	Déclenchement de la frappe et impact	
4.	Accompagnement	
5.	Les variantes de la volée	
VI.	LE SMASH ET SES VARIANTES	83
1.	Introduction	
2.	Prise	
3.	Préparation	
4.	Déclenchement de la frappe et impact	
5.	Accompagnement	
6.	Les variantes du smash	
VII.	AUTRES COUPS POUR LES JOUEURS CONFIRMES	86
1.	Le lob et ses variantes	
2.	L'amortie	
3.	Le coup d'approche	
4.	Le retour de service	
5.	Le passing-shot	
6.	Les coups désespérés	

**Chapitre 6 : Diagnostic et correction de la technique
(analyse et développement / perfectionnement) 93**

I.	INTRODUCTION	94
1.	Avoir une démarche positive	
2.	Conformité et efficacité	
3.	Degré de tolérance / échelle d'acceptabilité	

4.	Evaluer, diagnostiquer et corriger la technique des joueurs de compétition	
5.	Facteurs influant sur l'évaluation, le diagnostic et la correction	
6.	Les différentes sortes de corrections techniques pour les joueurs de compétition	
7.	A quel moment faut-il entreprendre des modifications techniques ?	
II.	COMMENT CORRIGER LES JOUEURS DE COMPETITION	97
1.	Processus de correction : les différentes phases	
2.	Méthodologie et techniques de correction	
3.	Conseils pour corriger les joueurs	
4.	Communiquer avec le joueur / lui donner un retour d'information	
III.	LISTES DE VERIFICATION DES ELEMENTS TECHNIQUES POUR LES JOUEURS DE COMPETITION	102
1.	Introduction	
2.	Liste de vérification des éléments techniques des coups de fond de court	
3.	Liste de vérification des éléments techniques du service	
4.	Liste de vérification des éléments techniques de la volée	
5.	Liste de vérification des éléments techniques du déplacement	
Chapitre 7 : La préparation mentale des joueurs de compétition		107
I.	INTRODUCTION	108
1.	Caractéristiques psychologiques du tennis de compétition	
2.	Caractéristiques psychologiques des champions de tennis	
II.	MOTIVATION	110
1.	Définition et importance	
2.	Les différents types de motivation	
3.	Les différents types de problèmes de motivation	
4.	Comment accroître la motivation : recommandations et techniques	
III.	CONCENTRATION	111
1.	Définition et importance	
2.	Les différents types de concentration	
3.	Problèmes de concentration	
4.	Comment améliorer la concentration : recommandations, techniques et exercices	
IV.	DOMINER SES EMOTIONS (SA NERVOSITE) : STIMULATION ET RELAXATION	117
1.	Définition et importance	
2.	Caractéristiques générales	
3.	Problèmes : angoisse et stimulation insuffisante	
4.	Comment parvenir à maîtriser ses émotions : recommandations, techniques et exercices	
V.	MAITRISE SON COMPORTEMENT ET SES PENSEES : LA CONFIANCE EN SOI	121

Manuel de l'Entraîneur de haut niveau

1.	La confiance en soi : définition et importance	
2.	Relation entre la confiance et la performance	
3.	Problèmes	
4.	Comment accroître la confiance en soi : recommandations, techniques et exercices	
VI.	LA PERFORMANCE MENTALE EN COMPETITION	124
1.	Préparation mentale : que faire avant un match ?	
2.	Ce qu'il faut faire pendant un match	
3.	Que faire après le match	
VII.	COMMENT S'Y PRENDRE AVEC LES PARENTS	127
1.	Approche générale	
2.	Pourquoi des problèmes surviennent-ils avec les parents ?	
3.	Organiser une réunion avec les parents	
4.	Conseils pour les entraîneurs (ce qu'il faut faire ou ne pas faire)	
5.	Conseils pour les joueurs (ce qu'il faut faire ou ne pas faire)	
6.	Conseils pour les parents (ce qu'il faut faire ou ne pas faire)	
VIII.	APPLICATIONS PRATIQUES	130
Chapitre 8 : Le déplacement		133
I.	INTRODUCTION	134
1.	Définition et importance du déplacement	
2.	Adresse, vitesse et accélération	
3.	Vitesse explosive et remplacement	
4.	Equilibre	
5.	Temps de réaction	
II.	LE CYCLE DU DEPLACEMENT AU TENNIS	135
1.	Positionnement	
2.	Déplacement en direction de la balle	
3.	Placement autour de la balle et position de frappe	
4.	Remplacement	
III.	COMMENT COUVRIR LE TERRAIN ET SE DEPLACER DANS L'ESPACE DE JEU : TECHNIQUES DE DEPLACEMENT SELON LE COUP A JOUER	140
1.	Fond de court	
2.	A mi-court	
3.	Au filet	
IV.	TRAVAIL DU DEPLACEMENT	142
1.	Exercices visant à travailler les déplacements	
2.	Les déplacements en fonction de la surface	

Chapitre 9 : La préparation physique des joueurs de compétition	147
I. L'IMPORTANCE DE LA CONDITION PHYSIQUE AU TENNIS	148
1. La forme : définition et importance	
2. Les bénéfices d'une préparation physique efficace	
3. Le rôle de la condition physique à différentes étapes de l'évolution du joueur	
4. Les différents éléments de la condition physique	
II. LES EXIGENCES DU TENNIS SUR LE PLAN PHYSIQUE	149
1. Les systèmes de production d'énergie intervenant au tennis	
2. Les exigences du tennis sur le plan physique	
III. LES PRINCIPES DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE	152
1. Introduction	
2. La progression	
3. La réversibilité	
4. La surcharge	
5. La variété	
6. Les particularités	
7. La spécificité	
8. L'adaptation	
9. La planification à long terme	
10. La récupération	
IV. LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE À LONG TERME	154
1. Introduction	
V. L'ACQUISITION D'UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE	155
1. L'échauffement et la récupération	
2. L'endurance et la résistance	
3. Vitesse de pointe (non spécifique au tennis)	
4. Force et puissance	
5. La souplesse	
6. La coordination	
7. L'équilibre	
8. L'entraînement par circuits	
9. L'adresse	
10. Conseils pour un programme d'entraînement physique	
VI. L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE	167
1. Introduction	
2. Vitesse	
3. Adresse	
4. Force et endurance musculaire : haut du corps et abdominaux	
5. Endurance	
6. Souplesse	
7. Puissance du bas du corps	

8. Autres tests de condition physique	191
VII. APPLICATIONS PRATIQUES	191
Chapitre 10 : Le jeu de double en compétition	193
I. INTRODUCTION	194
1. Considérations générales	
II. STRATEGIE ET TACTIQUE DE DOUBLE	196
1. Positionnement et déplacement de chaque équipe et de chaque joueur	
III. L'ETAT D'ESPRIT A AVOIR POUR LE JEU DE DOUBLE EN COMPETITION	198
1. Comment choisir son partenaire de double	
2. Communication	
3. Ce qu'il faut faire pendant un match de double	
4. Autres conseils pour obtenir des résultats en double	
Chapitre 11 : Prise de conscience des niveaux et analyse des joueurs	203
I. PLANIFICATION A LONG TERME POUR LE JOUEUR DE TENNIS	204
1. Introduction	
2. Les phases du jeu	
3. Cadre de travail général pour le développement à long terme du joueur de tennis	
II. PROFIL DU JOUEUR DE TENNIS	205
1. Etablir le profil d'un joueur	
2. Caractéristiques/compétences à chaque niveau et conseils pour l'entraînement selon la catégorie d'âge	
III. APPLICATIONS PRATIQUES	220
Chapitre 12 : Fixer des objectifs pour les joueurs de compétition	221
I. INTRODUCTION	222
1. Définition et importance	
2. Pourquoi faut-il fixer des objectifs ?	
3. Types d'objectifs	
4. Fixer des objectifs : principes	
5. Les domaines à travailler dans le cadre d'objectifs spécifiques au tennis	
6. Fixer des objectifs : les clés du succès pour l'entraîneur	
7. Les joueurs et les objectifs	
8. Problèmes et obstacles liés à la définition d'objectifs	

II. EXEMPLES D'OBJECTIFS APPLIQUES AU TENNIS	228
1. Feuilles de définition des objectifs	
III. APPLICATIONS PRATIQUES	232
Chapitre 13 : Organiser l'entraînement	233
I. INTRODUCTION A LA PROGRAMMATION DE L'ENTRAINEMENT PAR PERIODES	234
1. Définition	
2. Avantages de la programmation de l'entraînement par périodes	
3. Caractéristiques générales	
II. ORGANISER L'ENTRAINEMENT	237
1. Le plan de carrière	
2. Le programme annuel et les périodes ou phases annuelles (macrocycles)	
III. CONSEILS SUR L'ENTRAINEMENT POUR LES DIFFERENTES PHASES DU PROGRAMME ANNUEL	239
1. Introduction	
• Tableau I, Indications générales pour la période de préparation générale du programme annuel	
• Tableau II, Indications générales pour la période de préparation spécifique du programme annuel	
• Tableau III, Indications générales pour les périodes de pré-compétition et de compétition du programme annuel	
• Tableau IV, Indications générales pour la période de transition du programme annuel	
IV. AUTRES PHASES DE PROGRAMMATION DE L'ENTRAINEMENT	243
1. Les périodes d'une durée de l'ordre du mois (mésocycles)	
2. Les périodes d'une durée de l'ordre de la semaine (microcycles)	
3. Les périodes d'une journée	
4. La séance d'entraînement	
V. APPLICATIONS PRATIQUES	245
1. Le programme annuel d'entraînement et de tournois	
2. Le programme professionnel	
3. Le programme annuel	
Chapitre 14 : La séance d'entraînement : exercices, entraînements collectif et individuel	253
I. LA SEANCE D'ENTRAINEMENT	254
1. Introduction	
2. Structure générale de la séance	

II. EXERCICES	255
1. Introduction	
2. Caractéristiques et principes des exercices	
3. Planification et structure de l'exercice	
III. L'ENTRAÎNEMENT COLLECTIF	260
1. Conditions préalables essentielles	
2. Procédures d'entraînement	
IV. L'ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL	261
1. Conditions préalables essentielles	
2. Procédures d'entraînement	
V. APPLICATIONS PRATIQUES	262
1. Plan de séance	
Chapitre 15 : Accompagner les joueurs de compétition sur le circuit	265
I. ÊTRE ENTRAÎNEUR / CAPITAINE D'ÉQUIPE	266
1. Introduction	
2. Les responsabilités d'un entraîneur d'équipe	
3. Ce qu'il faut faire avant, pendant et après un match (entraîneur et joueur)	
4. Développer une attitude professionnelle chez les jeunes joueurs	
II. LA STRUCTURE DU CIRCUIT INTERNATIONAL.....	271
1. La Fédération internationale de tennis	
2. Le circuit masculin	
3. Le circuit féminin	
4. La Coupe Davis par NEC	
5. La Fed Cup	
6. La Hopman Cup	
7. La Coupe du Grand Chelem	
8. Les Jeux olympiques	
9. Le circuit junior de l'ITF	
10. La ITF Sunshine Cup et la ITF Conolly Continental Cup	
11. La NEC World Youth Cup	
12. World Junior Tennis	
13. Circuits régionaux (catégories 16 ans et moins et 14 ans et moins)	
14. Tournois nationaux	
III. PLAN DE CARRIÈRE POUR UN JEUNE JOUEUR DE TENNIS	281
1. Plan de carrière pour un jeune joueur de tennis	
2. Evolution du programme de compétitions en fonction de l'âge	
IV. APPLICATIONS PRATIQUES	283
1. Programme des compétitions	
2. Fiche d'analyse de match	

Table des matières

Chapitre 16 : Entraîner des joueuses de tennis	289
I. INTRODUCTION	290
II. CARACTERISTIQUES DES JOEUSES ET DES JOUEURS DE TENNIS	290
1. Aspects anthropométriques	
2. Aspects biologiques	
3. Aspects liés à la croissance	
4. Aspects psychologiques	
5. Aspects sociaux	
6. Puberté et cycle menstruel	
III. CONSEILS POUR L'ENTRAINEMENT DES JOEUSES	296
1. Ce que l'entraîneur doit prendre en considération	
2. Aspects spécifiques	
IV. PRINCIPES DE LA RECHERCHE ET DE LA DETECTION DE JEUNES TALENTS	298
1. Introduction	
2. Recherche, détection et formation de jeunes talents	
V. CONCLUSION.....	299
Chapitre 17 : La diététique	301
I. LES PRINCIPES DE BASE DE LA NUTRITION	302
1. Définition et importance	
2. Les éléments qui composent les aliments et les liquides	
II. L'ALIMENTATION ADAPTEE A LA COMPETITION	306
1. Les repas pris avant la compétition	
2. Les repas pris le jour du match	
3. Se préparer	
4. Exemples d'en-cas à mettre dans le sac de sport	
5. L'alimentation entre les matches	
6. L'alimentation après le match/l'entraînement	
7. Comment s'alimenter lorsque l'on est en déplacement	
III. BOIRE POUR GAGNER	309
1. L'importance de l'hydratation	
2. Ce qu'il faut boire	
3. Quand faut-il boire ?	
4. Conclusions	
IV. APPLICATIONS PRATIQUES	312

ANNEXE : CONSEILS NUTRITIONNELS POUR LE JOUEUR DE TENNIS.....	313
1. Suggestions de menus	
2. Régime alimentaire du joueur de tennis en période d'entraînement	
3. Résumé	
Chapitre 18 : La prévention des blessures dans le tennis de compétition	315
I. L'ENTRAINEUR ET LA MEDECINE DU SPORT	316
1. La médecine du sport	
2. Le rôle de l'entraîneur au sein de l'équipe médicale	
3. La prévention des blessures	
4. Les premiers soins en cas d'urgence	
5. Quelle attitude adopter avec le joueur blessé ?	
II. LES BLESSURES LES PLUS FREQUENTES ET LES MOYENS DE LES PREVENIR	322
1. Les principales causes de blessures et comment limiter les risques	
2. L'intensité de la douleur	
3. Les blessures les plus courantes au tennis, leurs causes et les moyens de les prévenir	
4. Les blessures chez le jeune joueur de tennis	
5. Conclusion	
III. AUTRES SUJETS MEDICAUX LIES AU TENNIS	329
1. Se protéger du soleil	
2. Les substances illicites et le dopage	
3. Les blessures de l'œil	
IV. APPLICATIONS PRATIQUES	331
Ouvrages de référence	333

Chapitre 1

Le rôle de l'entraîneur

*Le monde entier est un théâtre,
et tous, hommes et femmes, n'en sont que les acteurs.
Ils y font leurs entrées et leurs sorties ;
chacun, au fil des ans, joue maints rôles...*

William Shakespeare



- I. Le rôle de l'entraîneur
- II. Les techniques de communication pour l'entraîneur
- III. Le métier d'entraîneur
- IV. Applications pratiques

I. Le rôle de l'entraîneur

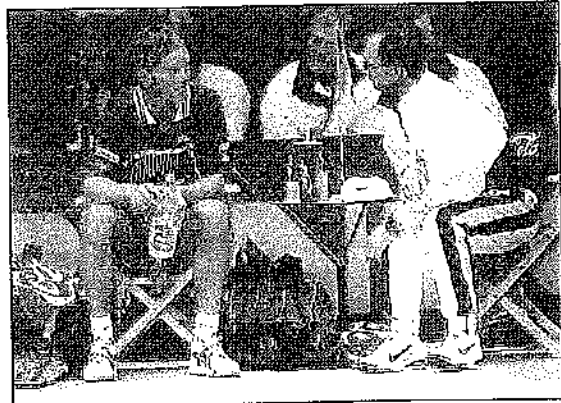
1. EN QUOI CONSISTE LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR ?

L'entraîneur est à la fois un professeur, un formateur et un instructeur ; il enseigne à ses élèves les bases du tennis, les aide à améliorer leur niveau et à atteindre leur potentiel. Mais son rôle consiste également à reconnaître les besoins de ses joueurs sur le plan social, émotionnel et personnel, à les comprendre et à y répondre (Martens, 1981 ; 1987).

2. LA PHILOSOPHIE DE L'ENTRAÎNEUR

Lorsque l'on est entraîneur, il est important de bien définir sa philosophie de l'existence. Par philosophie, on entend ici la manière dont l'entraîneur perçoit les situations et les expériences de sa vie. Elle s'alimente des sentiments de la personne vis-à-vis de son passé, de ses opinions sur le présent et de ses espérances pour l'avenir. Elle détermine chacune de ses pensées, de ses actions et de ses décisions.

L'entraîneur a déjà sa propre philosophie de la vie. Mais il a aussi besoin d'avoir une philosophie de l'enseignement du tennis qui ne cessera de se développer tout au long de son existence. Afin de pouvoir définir avec précision cette philosophie, l'entraîneur doit porter un regard critique sur lui-même, sur ses joueurs et sur le sport qu'il enseigne et chercher à savoir ce qu'il souhaite accomplir en sa qualité de formateur (NCF, 1984 ; 1986).



3. CONNAISSANCE DE SOI-MÊME, DES JOUEURS ET DU SPORT

Se connaître suppose que l'on puisse porter sur soi-même un jugement objectif. A cette fin, il convient de se poser les questions suivantes : Pourquoi suis-je entraîneur ? Pourquoi ai-je choisi cette voie ? Ai-je choisi d'être entraîneur pour les bonnes raisons ? Quels sont mes objectifs en tant qu'entraîneur ? Suis-je un bon entraîneur ? Qu'est-ce qui ferait de moi un meilleur entraîneur ? A quel point suis-je dévoué à mon métier ? L'entraîneur doit chercher à mieux se connaître en sollicitant l'opinion des autres et en apprenant à s'écouter afin de comprendre ses propres sentiments et ses réactions aux diverses situations de la vie.

Pour connaître les joueurs, l'entraîneur doit s'informer sur leur degré de motivation, leurs objectifs et leurs attentes, leur formation tennistique, leurs aptitudes sur le plan technique, tactique, physique et mental, etc. Il doit par ailleurs chercher à les connaître en tant que personne, ainsi qu'à comprendre leur façon de penser et ce qu'ils ressentent, en prenant en compte les facteurs extérieurs (la famille, les amis, le chez-soi, les autres joueurs, etc.) qui ont une incidence sur leur vie.

Un bon entraîneur doit posséder les connaissances élémentaires du tennis en tant que sport. Il est important de connaître les différentes techniques, les règles (le règlement et le code de conduite) et la structure du tennis (la manière dont le sport est régi, comment les décisions sont prises, par qui et quand) (Martens, 1981 ; 1987).

4. QUE SOUHAITEZ VOUS ACCOMPLIR EN TANT QU'ENTRAÎNEUR ?

De tous les nombreux objectifs possibles, lequel est le plus important selon vous parmi les suivants ?

- Aider les joueurs à mûrir et à évoluer en tant qu'individu.
- Les aider à gagner.
- Les aider à s'amuser.

Un bon entraîneur doit prendre en considération ces trois objectifs, mais l'importance que l'on accorde à la victoire ou à la défaite influe sur chacun d'eux.

Une philosophie du type « victoire à tout prix » ne tient pas compte de l'évolution personnelle du joueur, alors qu'une philosophie plaçant le sportif avant la victoire permet aux joueurs d'avoir une idée saine de ce qu'est la participation, le fair-play, la compétition et la justice. Cette conception privilégiant l'évolution personnelle du joueur donne des résultats à la fois meilleurs et plus réguliers et procure plus de satisfaction pour le joueur et l'entraîneur. Elle est également plus propice à une relation solide entre le joueur et l'entraîneur, fondée sur un respect mutuel (NCF, 1984 ; 1986).

5. LES ROLES DE L'ENTRAINEUR

Un entraîneur de tennis tient plusieurs emplois et assume de nombreuses fonctions. Chacun de ces rôles contribue à sa réussite. Il doit être à la fois :

- Un instructeur : il indique aux joueurs ce qu'ils doivent faire.
- Un enseignant : il transmet des connaissances et des idées nouvelles.
- Une source de motivation : il inculque aux joueurs une approche positive et saine.
- Un homme de discipline : il récompense ou punit les joueurs selon les cas.
- Un directeur : il dirige des acteurs.
- Un secrétaire : il s'occupe efficacement de la paperasserie / de l'organisation.
- Un agent publicitaire : il sert d'intermédiaire entre les joueurs d'une part et les médias et le public d'autre part.
- Un travailleur social : il conseille et soutient les joueurs, particulièrement dans les moments difficiles.
- Un ami : il s'efforce d'établir de bonnes relations avec les joueurs.
- Un scientifique : il analyse, évalue et tire des conclusions.
- Un étudiant : il écoute, apprend, pense pour lui-même : il cherche en permanence à s'améliorer.

Le métier d'entraîneur nécessite de porter toutes ces casquettes à la fois. L'entraîneur doit prendre des décisions en tenant compte de sa philosophie du métier, de son expérience et de ses connaissances (NCR 1984 ; 1986).

6. PHILOSOPHIE ET STYLES D'ENSEIGNEMENT

Pour devenir un meilleur entraîneur, il convient de considérer de près le style d'enseignement employé le plus souvent. Une bonne manière d'enseigner le tennis dépend de la philosophie qu'a l'entraîneur de son métier ainsi que de sa personnalité.

Les caractéristiques des trois principaux styles d'enseignement font l'objet d'une comparaison dans le tableau suivant (Martens, 1981 ; 1987).

	LEADERSHIP		
	AUTORITAIRE	COOPERATIF	INDIFFERENT
Philosophie	Centrée sur la victoire	Centrée sur le sportif	Aucune priorité
Objectifs	Faire son devoir	Développer la sociabilité & faire son devoir	Aucun objectif / s'assurer de l'indépendance du joueur
Prise de décision	L'entraîneur prend toutes les décisions dans le processus	L'entraîneur sert de guide au sportif qui est impliqué	Le sportif prend les décisions
Rapports entraîneur/sportif	Dépendent de l'entraîneur	Ne dépendent pas de l'entraîneur	Ne sont pas définis
Style de communication	L'entraîneur ordonne	L'entraîneur pose des questions, écoute, ordonne	L'entraîneur écoute
Evaluation des résultats	Par l'entraîneur	Autoévaluation du sportif avec l'aide de l'entraîneur	N'est pas définie
Evolution personnelle du sportif	L'entraîneur fait preuve de peu ou d'aucune confiance vis-à-vis du sportif	L'entraîneur fait confiance au sportif	N'est pas définie
Rôle de l'entraîneur sur le plan de la motivation	Motivation extrinsèque	Extrinsèque et intrinsèque	Aucune motivation
Structures d'entraînement	Rigides	Souples	Aucune

Même si les entraîneurs doivent adapter leur style d'enseignement selon les joueurs et les situations, il est recommandé dans la plupart des cas d'opter pour l'approche coopérative, surtout avec les joueurs de haut niveau, qui correspond le mieux à la philosophie privilégiant l'athlète par rapport à la victoire. Dans cette optique :

- Le tennis ne représente pas toute la vie du joueur, mais seulement une partie.
- Le joueur respecte et apprécie à sa juste valeur l'entraîneur et le travail qu'il effectue, et vice versa.
- Les joueurs décident avec l'entraîneur de l'importance des résultats et s'efforcent d'atteindre leurs objectifs communs.
- La coopération s'effectue dans le respect du règlement et dans un esprit de sportivité.
- Les joueurs qui atteignent leur potentiel sont considérés comme la référence en matière de réussite.
- La coopération s'effectue dans le respect à la fois des adversaires et des officiels.

II. Les techniques de communication pour l'entraîneur

1. CONCEPT ET IMPORTANCE DE LA COMMUNICATION

La communication est le fait de transmettre et de recevoir des messages entre deux ou plusieurs personnes. Pour devenir un bon entraîneur, il faut d'abord être un bon communicateur. C'est pourquoi la communication constitue l'essence même de ce métier (Martens, 1987).

Les talents de communicateur sont ce qui différencie les entraîneurs très renommés des autres un peu moins réputés (Martens, 1987). Trop souvent, on remarque qu'il y a un écart entre ce que l'entraîneur essaie de communiquer au joueur et ce que celui-ci comprend, et inversement. D'où l'impérieuse nécessité que s'établisse une bonne communication.

Toute communication entre un joueur et son entraîneur doit avoir pour objectif premier de profiter à chacun d'eux et d'aboutir à une compréhension mutuelle (Orlick, 1986). La communication (Hardy, 1990) :

- Véhicule des informations.
- Influe sur la motivation.
- Permet au joueur d'avoir un retour d'information par rapport à son apprentissage.
- Est indispensable à la cohésion de « l'équipe ».

L'entraîneur doit être capable de communiquer efficacement dans les situations suivantes :

- Lorsqu'il explique au joueur comment il doit faire.
- Lorsqu'il s'adresse à un parent du joueur.
- Lorsqu'il s'adresse aux officiels, aux médias, aux fans, aux sponsors, etc.

La communication ne passe pas lorsque :

- Le contenu du message est inadéquat.
- Les compétences sont insuffisantes en matière de communication verbale ou non verbale (gestuelle), ou qu'elles ne conviennent pas.
- Vous n'arrivez pas à retenir l'attention de votre interlocuteur.
- Votre interlocuteur se méprend sur le contenu de votre message ou sur son intention.
- Votre interlocuteur refuse de vous écouter.
- La frustration s'installe chez votre interlocuteur parce que vous ne le laissez pas s'exprimer.

L'échec de la communication peut être dû à l'entraîneur, au joueur ou aux deux. L'entraîneur doit prêter attention au défi que représente la communication. Cela lui permettra d'être un meilleur communicateur et profitera à ces élèves.

2. AMELIORER SON SENS DE LA COMMUNICATION

En tant qu'entraîneur, vous devez prendre conscience de l'importance de la communication, non seulement pour vous, mais également pour vos joueurs et votre manière d'enseigner. Optez pour un style de communication qui vous soit naturel et facile. Essayez d'être vous-même (USTA, 1995).

Les entraîneurs doivent montrer à leurs joueurs qu'ils sont ouverts à toute discussion et à tout échange de

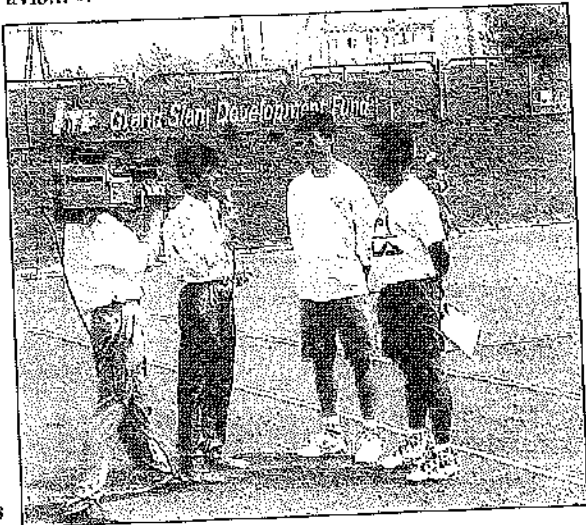
points de vue. Pour qu'elle soit efficace, la communication ne doit pas être une compétition. Il s'agit au contraire d'un jeu de compréhension (Orlick, 1986) :

- Soyez franc afin d'être crédible : exprimez votre pensée avec pondération et de façon à ce que l'on vous fasse confiance.
- Ne mentez pas sur vos connaissances. Si vous ne savez pas quelque chose, dites-le.
- Soyez prévenant : montrez aux joueurs que vous vous intéressez à eux et pas seulement à leur tennis. Passez du temps avec eux. Soyez toujours prêts à les aider et à les encourager. Prêtez attention à leurs préoccupations, leurs progrès ou leurs évolutions (Orlick, 1986).
- Soyez cohérent : veillez à communiquer les mêmes principes d'un joueur à un autre et d'un jour à l'autre. Ne manquez jamais à votre parole.
- Ne donnez pas l'impression d'être infaillible. Plutôt que d'exprimer vos opinions de façon catégorique, modérez-les avec des expressions du style « à mon avis... ».

Les entraîneurs ont besoin de connaître leurs joueurs pour pouvoir communiquer avec eux dans les meilleures conditions possibles. Lors des séances d'enseignement, un rapport de 50-50 entre le temps de parole et le temps d'écoute donne souvent des résultats plus satisfaisants qu'un rapport de 90-10 par exemple. La communication est faite de deux choses : le contenu (la substance du message, généralement exprimée verbalement) et les émotions (qui traduisent de façon non verbale les sentiments liés au message).

Les techniques de communication peuvent s'apprendre et doivent être améliorées par des exercices quotidiens dans les domaines suivants :

- L'émission de messages verbaux : la parole.
- La réception de messages : l'écoute.
- La communication non verbale : les messages transmis sans prononcer un mot.
- La communication dans des situations diverses, notamment lorsqu'il s'agit de réactions négatives.



3. EMISSION DE MESSAGES VERBAUX : LA PAROLE

i. Apprendre à communiquer efficacement

- Apprenez et utilisez les noms de vos joueurs.
- Réfléchissez avant de parler et concentrez vous sur une chose à la fois.
- Soyez simple et direct et transmettez votre message immédiatement.
- Employez « je » et « mon » pour personnaliser votre message.
- Soyez concis, ne partez pas dans des monologues assommants.
- Soyez clair et cohérent : vos messages verbaux et non verbaux doivent être compatibles.
- Dans la mesure du possible, essayez d'avoir toujours une approche positive de la communication. Par exemple, dites « essaie de frapper devant toi » plutôt que « ne frappe pas la balle en retard ! »
- Dans vos messages, essayez de séparer les faits de vos opinions.
- Exprimez votre point de vue pour lancer une discussion - « Il me semble que tu n'as pas fait de ton mieux. Qu'en penses-tu ? »
- Si votre message devient redondant, essayez de dire la même chose mais de façon légèrement différente.
- Essayez d'adapter vos messages à votre interlocuteur. Par exemple, avec les jeunes enfants, n'employez pas un langage d'adultes.
- Assurez-vous que votre message a été bien interprété : demandez à vos élèves d'expliquer ce que vous venez de leur dire avec des questions du genre « Alors, qu'est-ce que vous travailler maintenant ? Quels sont les points essentiels ? »
- Lorsque vous prenez la parole, essayez d'exprimer votre point de vue en un minimum de temps (quinze secondes sont un maximum dans une conversation ordinaire), puis prenez le rôle de l'auditeur.

- Evitez les remarques sarcastiques, surtout avec les jeunes enfants.
- ii. Apprendre à poser des questions pertinentes (Hardy, 1990)
 - Pour accélérer le processus d'apprentissage, il est généralement préférable de demander aux joueurs ce qu'ils doivent faire plutôt que de leur dire.
 - Faites en sorte que les joueurs prennent une part active aux discussions.
 - Encouragez-les à tirer des leçons de leurs expériences. (posez-leur par exemple la question suivante : « Si tu devais rejouer ce point, que ferais-tu différemment ? »)
 - Cherchez à développer le sens de l'indépendance et de l'autonomie chez vos joueurs par le processus d'apprentissage.
 - Employez des pronoms interrogatifs dès que possible lorsque vous enseignez : Quoi, Comment ?, Quand ?, Où ?, etc.
 - Privilégiez les questions ouvertes dans la mesure où elles permettent une meilleure communication. Par exemple, la réponse à la question : « Est-ce que tu préfères ce lancer de balle ? » ne donnera pas autant d'informations que celle à des questions du type « Comment trouves-tu ce lancer par rapport à celui que tu avais avant ? » ou « Quels sont les aspects que tu aimes particulièrement dans ce lancer ? ».
- iii. Faire le point avec les joueurs et les récompenser (Hardy, 1990 ; Martens, 1981)
 - Les récompenses peuvent accroître ou diminuer la motivation.
 - Tous les joueurs ne réagiront pas de la même façon à votre jugement.
 - Soyez positif tout en restant sincère : n'utilisez les critiques négatives qu'au compte-gouttes.
 - Indiquez au joueur ce qu'il doit faire plutôt que ce qu'il ne doit pas faire.
 - Les félicitations doivent être immédiates et sincères.
 - Il vaut mieux récompenser l'effort et encourager le joueur à être performant plutôt que de récompenser ses résultats. Les joueurs ne doivent tirer aucune vanité de leurs talents pour le sport, mais éprouver de la reconnaissance. Vous devez en revanche les amener à se sentir fiers des efforts et du travail fournis.
 - Récompensez les joueurs pour de petites choses lorsqu'ils s'efforcent d'atteindre un objectif plus important.
 - Ne récompensez pas uniquement leurs accomplissements sportifs, mais également leur apprentissage et leurs efforts sur le plan émotionnel et social.
 - Alternez la critique avec les félicitations et les encouragements (principe du « sandwich positif ») :
 - Insistez sur ce qui a été exécuté correctement.
 - Faites savoir au joueur ce qui n'allait pas et montrez-lui comment corriger ses erreurs.
 - Encouragez-le.
 - N'hésitez pas à employer des gestes pour donner au joueur des instructions non verbales.
 - Fixez des objectifs qui représentent un véritable défi pour le joueur, tout en restant réalistes.
 - Optez pour un style d'enseignement faisant place à la collaboration du joueur et recourez à l'humour dès que possible.
 - Restez calme lorsque les joueurs font des fautes. Attendre que le joueur se corrige lui-même et arrive à exécuter le coup correctement peut être pour lui l'occasion d'être plus positif.
 - En règle générale, vous devez féliciter les débutants plus souvent que les joueurs de niveau intermédiaire et les joueurs de compétition.
 - Ne félicitez pas le joueur lorsqu'il ne le mérite pas. (Par exemple, lorsque son coup atteint la cible mais est faible techniquement).
 - Recourez à des récompenses intrinsèques : le sentiment de réussite, la conscience de ses propres moyens, le sentiment de fierté pour les résultats accomplis, l'autosatisfaction. Par exemple : « Tu peux être fier de la façon dont tu as travaillé cette saison ». L'envie de réussir sans récompenses extrinsèques est préférable pour la motivation à long terme.
 - Les récompenses extrinsèques peuvent prendre une forme tangible (trophées, médailles, rubans, argent, tee-shirts), humaine (félicitations, sourire, approbation, publicité, attention) ou être de l'ordre de l'activité (jouer un match, emmener le joueur en voyage pour jouer un autre tournoi, etc.). Elles revêtent une certaine importance sur le moment, mais ne sont pas une source de motivation sur le long terme.

iv. **Employer des mots de commandement / significatifs pour améliorer la communication** (LTA, 1995 ; Tilmanis, 1995)

Les mots de commandement / significatifs (qui provoquent un « déclic » chez le joueur) sont des mots courts et précis que l'entraîneur ou le joueur emploient lors du processus d'apprentissage. Ce sont des injonctions verbales utilisées :

- Pour améliorer la perception et insister sur son importance.
- Pour faciliter la prise de décision.
- Pour optimiser l'exécution d'une technique.
- Lorsque le joueur se prépare pour le point suivant.
- Lorsque le joueur essaie de maîtriser ses pensées et d'accroître sa confiance en lui.

Ces mots ont leur importance, parce que leur emploi implique le joueur (par exemple, lors du perfectionnement d'un coup), l'aide à se concentrer, à avoir une meilleure mémoire et à focaliser son attention sur l'exercice. Ils peuvent être employés dans les situations suivantes :

- La perception du coup : l'effet (« lift », « slice »), la vitesse de la balle (« lente », « moyenne », « rapide »), la hauteur de la balle (« haute », « moyenne », « basse »), la direction du coup (« à droite », « au centre », « à gauche »), la longueur de la balle (« courte », « à mi-court », « profonde »).
- La prise de décision : l'intention tactique (« joue l'échange », « attaque », « défend »), etc.
- L'exécution du coup : un slice pénétrant (« sois plus agressif avec ton slice »), la tenue de raquette (« de côté », « en haut »), le lancer de balle (« doux »), la poussée au service (« pousse sur tes jambes et vas-y »), etc.

v. **Le paralangage (les façons de prononcer les mots)**

- Le registre de la voix : la fréquence (faible ou élevée) des sons.
- La résonance : la richesse ou le manque d'ampleur de la voix.
- L'articulation : la manière d'énoncer les sons.
- Le tempo : la vitesse de prononciation.
- Le volume : l'intensité de l'énonciation.
- Le rythme d'élocution : la manière de mettre l'accent sur les différents mots.

Essayez de varier le ton, la vitesse et le rythme d'élocution, ainsi que les autres caractéristiques du paralangage afin de retenir l'attention de vos auditeurs et de mettre en relief les points importants de votre discours.

vi. **Autres types de signaux qui facilitent la communication**

- Verbaux : par exemple, une volée « tranchante », « claquée ».
- Visuels : par exemple, frapper un coup droit « comme vous frapperiez une personne ».
- Auditifs : par exemple, le bruit du premier service doit être sec, tel un claquement bref et soudain ; tandis que le bruit de la deuxième balle doit rappeler celui du frottement des mains.
- Kinesthésiques : par exemple, s'accrocher à la raquette après l'exécution d'un coup pour que l'adversaire puisse le ressentir pleinement.
- Mémoires (analogies ou pense-bêtes) : par exemple, « Quand tu avances vers la balle à la volée, visualise un V ».

4. **RECEPTION DE MESSAGES : L'ECOUTE**

Nombre d'entraîneurs semblent prendre plaisir à s'entendre parler. On a parfois l'impression qu'ils pensent être payés au mot ! Trop souvent, ils ne prêtent aucune attention à leurs joueurs. Il va pourtant de soi que la capacité à écouter est une composante essentielle de la communication.

i. **Etre à l'écoute**

- Soyez attentif lorsque vous écoutez le joueur. Montrez de l'intérêt pour ce qu'il vous dit et évitez de l'interrompre.
- Essayez de comprendre son point de vue et de l'écouter attentivement.



- Concentrez-vous sur ce qui est dit. A cette fin, veillez à éliminer toutes les sources éventuelles de distraction avant d'engager une conversation.
 - Ne portez pas de jugement sur ce que votre interlocuteur vous dit pendant que vous l'écoutez.
 - Adoptez une écoute active : par votre regard et vos gestes, vous pouvez témoigner de l'intérêt pour la conversation.
 - Ne jugez pas la personne qui vous parle, focalisez plutôt votre attention sur son message.
 - De temps en temps, paraphrasez ce qui vient d'être dit : « Je ne suis pas sûr de voir où vous voulez en venir... ».
 - Retenez les idées principales.
 - N'hésitez pas à demander à votre interlocuteur de préciser sa pensée : « Excusez-moi, pourriez-vous répéter ce que vous venez de dire ? »
 - Evitez de préparer une réponse pendant que vous écoutez votre interlocuteur. Rappelez-vous que vous n'avez pas à donner une réponse immédiate. Optez pour des formules du genre : « C'est un point intéressant... laissez-moi y réfléchir un instant avant de vous donner une réponse ».
- ii. **Savoir accepter le jugement des autres**
- Si nécessaire, n'ayez pas peur d'admettre que vous aviez tort.
 - N'hésitez pas à demander au joueur, aux parents, etc. à en savoir plus.
 - Ecoutez. N'essayez pas de vous expliquer ou de vous justifier avant que la personne ait fini de parler.
 - Réagissez avec sincérité.
 - Exprimez votre reconnaissance à la personne qui vous donne son avis, quelle que soit la nature de son jugement et que vous soyez ou non d'accord avec elle.

5. COMMUNICATION NON VERBALE

i. Introduction

Bien souvent, la communication non verbale est plus importante et plus efficace que la communication par les mots. « L'action vaut mieux que les mots » (ACBP, 1991).

Les messages non verbaux sont généralement inconscients. Dans la majorité des cas, ce sont des indicateurs plus fiables que les messages oraux. En revanche, ce type de messages, qui peut représenter jusqu'à 90 % des informations transmises, est plus difficile à interpréter avec précision (Mehrabian, 1968).

La communication non verbale doit être compatible avec la communication orale. En effet, dans le cas contraire, chacun de vos mots ou de vos gestes peut être mal interprété. Un bon entraîneur de tennis doit prêter une attention toute particulière aux messages non verbaux qu'il véhicule à ses élèves, aux parents, etc. Chaque action, que ce soit sur le court ou en dehors, est une forme de communication non orale. Ne perdez jamais de vue que les joueurs perçoivent leur entraîneur comme un exemple à suivre en matière de comportement (Martens, 1981). Les éléments de ce type de communication sont décrits ci-après.

ii. Les différents aspects du langage du corps

L'expression du visage

Le visage est la partie la plus expressive de notre corps. Nous avons la faculté d'envoyer des messages grâce à nos yeux, nos sourcils, notre bouche, notre langue, nos muscles faciaux, etc. Le temps que nous consacrons au contact visuel permet de véhiculer un grand nombre d'informations. Plus cette durée est longue, plus les possibilités de situations romantiques ou conflictuelles sont nombreuses.

Adresser un sourire met généralement les gens à l'aise, alors n'hésitez pas à le faire. Mais n'en abusez pas pour autant !



La gestuelle et les autres mouvements corporels

Ayez conscience de votre façon de vous exprimer avec vos mains, vos doigts, votre tête, votre cou, vos épaules, vos jambes, etc. Pour que la communication soit efficace, il faut que vos gestes soient coordonnés à vos paroles. Pour ceux qui font partie des « entraîneurs étrangers » travaillant dans un pays qui n'est pas le leur, il est important de rappeler que tous les gestes et mouvements corporels n'ont pas la même signification selon les cultures et les milieux sociaux.

La position du corps

Essayez toujours de vous tenir droit, même lorsque vous vous sentez fatigué. En effet, ce genre de posture traduit la confiance en soi, l'énergie et l'ouverture d'esprit. De même, marchez d'un pas rapide et décidé en gardant le buste droit.

Essayez d'adapter une attitude sportive lorsque vous envoyez des balles à partir du panier. Concentrez-vous sur la position de votre corps lorsque vous montrez aux joueurs des coups à exécuter ou lorsque vous jouez avec eux.

Les contacts corporels

- Une accolade est un bon moyen d'exprimer aux joueurs sa satisfaction.
- Une poignée de main (ou une tape dans les mains) permet de manifester son approbation.
- Une main posée sur la tête est une façon d'exprimer son inquiétude.
- Témoignez au joueur votre affection en passant votre bras autour de ses épaules.
- Un léger contact sur le bras de votre interlocuteur est une façon respectueuse de l'interrompre.
- Vous pouvez vouloir prendre le bras du joueur pour lui montrer à quoi doit ressembler un coup.
- Ayez toujours conscience des différences sociales, sexuelles et culturelles entre les pays ainsi que des traditions de celui dans lequel vous enseignez.
- Veillez à ne jamais dépasser les limites de la morale et de la légalité.

La façon de s'habiller et la présentation générale

- Portez des vêtements propres.
- Portez des vêtements en bon état.
- Surveillez vos habitudes hygiéniques : dents, mains, ongles, odeurs corporelles, cheveux (qui peuvent être longs ou courts, mais doivent être propres), etc.
- Enfin ne perdez pas de vue que dans chaque culture, l'apparence physique peut donner lieu à des préjugés.

La perception de l'espace et les relations humaines

On communique aussi par la façon dont on utilise l'espace (par exemple, par la distance qu'on laisse entre les personnes). On distingue quatre zones : la zone intime (pour les amoureux et les amis très proches), la zone personnelle (pour parler aux amis), la zone sociale (pour les relations formelles) et la zone publique (pour l'enseignement d'une classe ou les leçons données sur un court).

Il est à noter que la perception spatiale dépend souvent des traditions culturelles (par exemple, les Latins ont une zone personnelle beaucoup plus restreinte que les Nord-Américains).

6. FAIRE FACE AUX PROBLEMES ET JUGER LES JOUEURS

i. Introduction

Le métier d'entraîneur implique que l'on doive entretenir des relations avec les autres. Lorsque l'on entraîne des joueurs, des situations conflictuelles ne manquent pas de survenir. L'entraîneur doit alors savoir comment gérer ces situations afin que chacun reste en bons termes. Au lieu d'accepter aveuglément l'affrontement, il convient d'analyser la nature du désaccord ou du malentendu pour en comprendre les raisons.

ii. Quelle attitude doit-on adopter lors d'une situation conflictuelle (Martens, 1987)

- Ne laissez pas vos émotions prendre le dessus.
- Efforcez-vous de comprendre le point de vue de l'autre personne.
- Témoignez-lui de l'intérêt.
- Faites preuve de tact et de patience. Demandez à l'autre personne comment elle pense que le problème puisse être résolu.
- Proposez des solutions possibles lorsqu'elle n'a pas de réponse.

- Communiquez de manière constructive.
- Ne recourez pas au sarcasme ou au cynisme.
- Discutez directement du problème avec la (les) personne(s) concernée(s).
- Demandez-lui quelles étaient ses attentes. Vous vous rendrez souvent compte que c'est là que se trouvent les causes du problème.
- Ne vous fixez pas sur le problème mais plutôt sur les solutions possibles. Que pense-t-on que vous devriez faire ?
- Si vous vous trouvez dans l'incapacité de résoudre le problème immédiatement, convenez de prendre le temps pour y réfléchir puis d'en reparler ultérieurement.

7. COMMUNIQUER SELON LES SITUATIONS

i. Communiquer avec un joueur (Orlick, 1986 ; Tutko & Richards, 1971)

- Cherchez à comprendre les besoins et les attentes propres au joueur.
- Essayez de discuter dans un endroit neutre, qui soit agréable pour chacun de vous deux.
- Faites tomber les barrières que créent souvent les situations hiérarchiques.
- Adoucissez votre voix.
- Créez un contact visuel, particulièrement si vous devez annoncer de mauvaises nouvelles.
- Adaptez votre discours à l'âge, la personnalité, l'expérience, l'intelligence, l'humeur et au niveau de jeu de chaque joueur.
- Personnalisez votre discours : appelez les joueurs par leur nom, tenez compte de leurs particularités, etc.
- Alternez la critique avec les félicitations et les encouragements lorsque cela est nécessaire.

ii. Communiquer avant les matchs (Orlick, 1986 ; USTA, 1995)

- Adaptez vos propos aux données de chaque match.
- Donnez au joueur quelques conseils brefs (pas plus de trois) d'une manière positive : ainsi, dites « Fais bien attention de... » plutôt que « Ne fais pas ça ». Il est en effet important de renforcer la confiance du joueur.
- Exhortez votre joueur à se battre (à se donner à 100 %) et à essayer d'apprécier le défi du match.
- Ayez une attitude positive et calme et ne ménégez pas vos encouragements.
- Dites au joueur que la seule chose que vous attendez est qu'il donne le meilleur de lui-même.

iii. Communiquer pendant les matchs (USTA, 1995) - Coupe Davis, etc.

- Vérifiez si le coaching est autorisé pour ce match.
- Convenez avec le joueur de la proportion de conseils qu'il souhaite recevoir pendant le match.
- Lorsqu'il mène au score : encouragez-le à continuer de jouer avec la même intensité.
- Lorsqu'il est en danger : poussez-le à ralentir et à réfléchir ; aidez-le à trouver la solution (si possible par lui-même).
- Ne soyez pas critique : faites preuve de diplomatie dans vos suggestions.
- Veillez à ce que vos propos soient en phase avec l'expression de votre visage et avec votre gestuelle.
- Montrez au joueur que vous êtes à 100 % dans le match.
- Évitez toute attitude négative pendant le cours du jeu (par exemple, lorsque le joueur rate un coup facile).

iv. Communiquer après les matchs (USTA, 1995)

- La communication dépend du joueur et du résultat du match.
- En règle générale, le joueur est trop submergé par les émotions immédiatement après le match pour pouvoir en faire une analyse pertinente.
- A la fin du match, gagné ou perdu, une petite tape sur le dos du joueur ou un bras passé autour de ses épaules sont un bon moyen de le rassurer.
- Attendez au minimum une heure (après la douche) ou, si nécessaire, le lendemain pour parler du match.
- N'ignorez jamais le joueur après un match, quelle qu'en ait été l'issue ou quelle qu'ait été la qualité de jeu produite par le joueur.

v. Communiquer avec l'équipe (Balagué, 1986 ; Tutko & Richards, 1971)

- Assurez-vous que vous puissiez être vu et entendu par tous les membres de l'équipe.
- Lors de votre première entrevue, présentez-vous brièvement afin qu'ils puissent mieux vous comprendre (vos valeurs, etc.).

- Veillez à créer une ambiance agréable permettant aux joueurs d'exprimer leurs opinions plus facilement.
 - Parlez des objectifs communs, puis définissez les règles et les procédures du travail en équipe.
 - Prenez en considération les besoins de l'ensemble de l'équipe.
 - Après avoir parlé, soyez ouvert aux questions éventuelles.
 - Ayez conscience de la taille de l'équipe/du groupe. Plus elle est grande, moins il y aura d'interactions entre vous et les joueurs lors des réunions.
 - Prenez connaissance de « l'histoire » des membres du groupe ; par exemple, cherchez à savoir s'ils se sont déjà rencontrés ou s'ils ont eu des différends auparavant.
- vi. **Faire preuve d'autorité (Hardy, 1990)**
- N'ayez pas peur de dire non. Expliquez-vous poliment.
 - Commencez par un point positif, puis exprimez votre point de vue. (Par exemple, « Même si je comprends tout à fait que tu étais sous pression, ton comportement n'en demeure pas moins inacceptable »).
 - Si possible, atténuez les critiques par quelques félicitations, mais n'hésitez pas à être direct quand cela s'impose.
 - Faites face aux problèmes dès que vous en avez conscience et avant qu'ils ne deviennent trop importants.
- vii. **Communiquer après une victoire**
- Reconnaissez à votre joueur le mérite de la victoire.
 - Ne tombez cependant pas dans un excès d'enthousiasme. Restez réaliste. Veillez à ce que le joueur garde les pieds sur terre et concentrez-vous sur le match suivant.
 - Encouragez-le à continuer de travailler et à donner le meilleur de lui-même à l'entraînement et en match.
- viii. **Communiquer avec un joueur après une défaite (ACEP, 1991 ; Orlick, 1986 ; Tutko & Richards, 1971)**
- En cas de défaite, les joueurs sont généralement moins à même de communiquer.
 - C'est plus dans la défaite que dans la victoire qu'ils ont besoin de leur entraîneur.
 - N'ignorez jamais le joueur.
 - Contentez-vous d'une petite tape amicale dans le dos et de ses quelques mots : « pas de chance ».
 - Votre soutien est la chose dont la plupart des joueurs ont le plus besoin après une défaite.
 - Attendez que le joueur se remette de ses émotions avant de lui parler.
 - Commencez par écouter son point de vue et ses impressions sur le match avant de lui donner les vôtres.
 - Lorsque le joueur perd un match, essayez de dominer vos propres émotions.
 - Comprenez qu'il puisse avoir envie de rester seul pendant un instant.
 - Vous avez le droit d'être furieux, mais n'en soyez pas pour autant critique ou sarcastique.
 - Veillez à ne pas être négatif dans vos critiques et à ne pas blâmer le joueur.
 - Insistez sur la manière, non sur le résultat.
 - Ne considérez pas le match en tant que tel, mais plutôt comme une étape dans la carrière et l'évolution du joueur.
 - Si le joueur est effondré après une défaite importante, attirez son attention sur ses valeurs, ses intérêts, ses amis en dehors du sport (rappelez-lui que le tennis n'est qu'un jeu !).
 - Tirez toujours un ou deux enseignements positifs d'une défaite, par exemple en posant au joueur la question suivante : « Qu'est-ce que tu ferais différemment si tu devais rejouer le match ? ».
 - Évitez les phrases du genre : « Je te l'avais bien dit ».
- ix. **Communiquer avec l'entraîneur de l'adversaire (ACEP, 1991)**
- Rencontrez-le avant le début du match.
 - Rappelez-vous que l'affrontement sur le court ne doit pas donner lieu à une querelle de personnes.
 - Traitez-le comme un collègue : ce sont les joueurs qui sont sur le court, pas les entraîneurs.
 - N'hésitez pas à aller le voir après le match pour qu'il vous donne des conseils ou vous fasse des suggestions.
- x. **Communiquer avec les fans et les supporters de l'équipe (ACBP, 1991 ; USTA, 1995)**
- Tenez-les informés (bulletins d'informations, journaux) des résultats de l'équipe.
 - Lors des rencontres à domicile, faites-leur prendre part à la manifestation en leur demandant par exemple de s'occuper du score ou des statistiques du match.

- Si des supporters mettent en question vos capacités d'entraîneur, adoptez un profil bas.
 - Gardez votre calme et montrez-leur par vos actions que vous êtes compétent et professionnel.
- xi. Communiquer avec les officiels (ACER, 1991)**
- Ayez une attitude exemplaire pour vos joueurs lorsque vous communiquez avec les officiels.
 - Témoinnez-leur du respect, exprimez votre point de vue avec courtoisie, mais ne discutez pas leurs décisions finales.
 - Soyez au courant des règles du tennis, du règlement des compétitions et du code de conduite.
- xii. Communiquer avec les parents du joueur (ACER, 1991)**
- Faites preuve d'ouverture d'esprit et de coopération : les parents sont en effet un élément essentiel de l'équipe.
 - Rencontrez-les avant la saison d'entraînement : définissez ensemble les principales lignes directrices et les objectifs de votre association.
 - Essayez de leur parler après les séances d'entraînement.
 - Adressez-vous directement à eux, et non pas par l'intermédiaire des joueurs.
 - Pour plus de conseils sur les relations avec les parents, reportez-vous au chapitre 7.
- xiii. Communiquer lorsque vous tenez la double casquette de parent et d'entraîneur (USTA, 1995)**
- Veillez à bien séparer le rôle d'entraîneur de celui de parent.
 - Accordez à votre enfant le même traitement qu'à n'importe quel autre joueur.
 - A la maison, jouez votre rôle de parent : ne parlez pas de tennis à moins que votre enfant n'en ressente le désir.
 - N'en demandez pas trop à votre enfant sous prétexte que vous êtes son entraîneur.
- xiv. Communiquer avec les médias (USTA, 1995)**
- Facilitez le travail des journalistes en définissant à l'avance les règles du jeu.
 - Fournissez-leur les informations et les résultats dont ils ont besoin d'une manière simple et rapide (téléphone, fax, etc.).
 - Préparez les joueurs à l'exercice des conférences de presse ainsi qu'à répondre aux questions difficiles.
- xv. L'attitude à adopter en cas de mauvaise conduite des joueurs (Martens, 1981)**
- Etablissez au départ un code de discipline et vérifiez que les joueurs en ont connaissance et le considèrent comme juste.
 - Ne prêtez pas attention au comportement du joueur (feignez l'indifférence) lorsque celui-ci se livre à des pitreries ou qu'il amuse la galerie.
 - Sanctionnez le joueur pour son bien, mais ne le faites qu'occasionnellement.
 - Donnez-lui un avertissement avant de le sanctionner.
 - La sanction doit être justifiée au regard de l'écart de conduite du joueur.
 - Infligez les punitions de manière impersonnelle.
 - Soyez cohérent lorsque vous sanctionnez les joueurs.
 - Ne sanctionnez que si vous êtes certain que cela se justifie.
 - Une fois la punition accomplie, acceptez de nouveau le joueur comme un membre à part entière de l'équipe.
 - Ne sanctionnez jamais les joueurs parce qu'ils ont commis des fautes.
 - N'imposez jamais d'activité physique comme mesure de sanction.
 - Ne prenez jamais de sanction sous le coup de la colère. Reprenez votre calme avant de décider de la punition à infliger.
- xvi. Communiquer avec les décideurs d'un club ou d'une fédération (Gonzales, 1994)**
- Prenez soin de votre tenue et de votre aspect général.



- Rencontrez régulièrement votre supérieur, le président du club ou le président du comité du tennis.
- Tenez-les informés.
- Soyez ponctuel et préparez à l'avance une liste des questions à aborder.
- Exprimez votre point de vue en professionnel.
- Soyez précis et essayez de comprendre sans ambiguïté leurs messages. Quelle que soit la médiocrité des propositions qui vous sont faites, ne réagissez pas trop vivement par un refus hâtif.
- Reconnaissez à vos interlocuteurs le mérite qui leur revient lorsque tout va bien.
- Ayez du respect pour vos interlocuteurs et pour le travail qu'ils accomplissent. Veillez à nouer de bonnes relations.
- Après l'entretien, confirmez par écrit les décisions importantes qui ont été prises.

8. ETABLIR UNE LISTE DES QUALITES A DEVELOPPER EN MATIERE DE COMMUNICATION

Vous trouverez à la fin du chapitre une liste des qualités importantes que les entraîneurs de tennis doivent travailler pour devenir de bons communicateurs. Utilisez-la pour pouvoir faire votre propre évaluation dans ce domaine ou demandez à quelqu'un d'autre de vous juger. Cette liste reprend un grand nombre des aspects liés à la communication dans le tennis.

III. Le métier d'entraîneur

A partir du moment où l'entraîneur commence à percevoir de l'argent pour les leçons qu'il dispense, il doit prendre conscience qu'il « crée une activité », dont l'objet principal est « l'enseignement du tennis ». Pour bien gérer son affaire, beaucoup d'éléments entrent en ligne de compte. L'objet de ce chapitre est précisément de fournir toutes les informations nécessaires aux entraîneurs désireux de monter leur affaire.

Pour réussir dans ce métier, il ne suffit pas d'être un bon entraîneur. Il faut également prendre en considération les points suivants :

1. CREER SON AFFAIRE

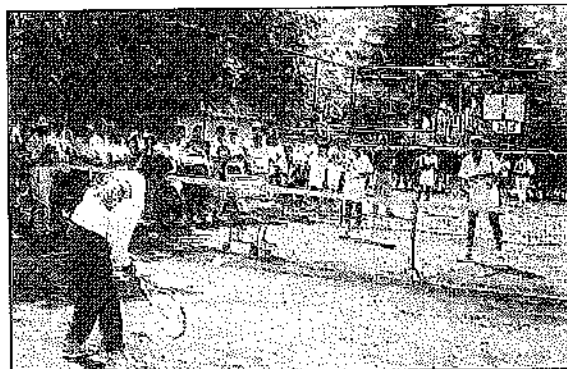
i. Suivre une formation / Obtenir les qualifications requises

Avoir été un bon joueur ne fait pas nécessairement de vous un bon entraîneur. En effet, l'enseignement du tennis diffère de sa pratique sur de nombreux points. C'est pour cette raison que vous devez commencer par suivre une formation homologuée par votre fédération qui vous permettra d'être mieux préparé aux exigences du métier. Une fois le diplôme en main, participez régulièrement à des ateliers de remise à niveau.

ii. Le terrain de tennis : votre lieu d'exercice

Il est ensuite essentiel de trouver un court ou des courts pour que vous puissiez pratiquer votre activité. Voici une liste de quelques endroits où vous avez de bonnes chances de dénicher votre bonheur :

- Clubs de tennis - Si vous connaissez des clubs ou des personnes membres de clubs dans la région, commencez par vous tourner vers eux. Essayez de savoir auprès du secrétariat du club s'ils disposent déjà d'un entraîneur. Si tel n'est pas le cas, demandez-leur l'autorisation d'utiliser leurs installations pour valoriser leur club et renseignez-vous de ce qu'il vous en coûtera.
- Courts publics / municipaux - Contactez l'administration responsable de leur gestion pour savoir s'il est possible d'enseigner sur leurs installations. Il vous faut poser les questions suivantes : Combien y a-t-il de courts ?, Quels sont les prix de leur location ?, D'autres entraîneurs exercent-ils déjà leur activité sur ces courts ?, Existe-t-il des textes de loi qui réglementent la pratique d'une activité rémunératrice sur ces lieux ? Enfin, renseignez-vous sur l'existence éventuelle d'un programme de développement auquel vous pourriez participer.
- Ecoles - Contactez les directeurs des écoles de votre région, étant donné que la décision d'ouvrir les courts après les heures de classe, pendant le week-end et les vacances scolaires est en règle générale laissée à leur discrétion.



- Courts privés - Au départ, vous avez peut-être intérêt à enseigner sur des courts privés de la région, le temps de vous constituer une clientèle. Ensuite, vous pourrez envisager d'exercer votre activité sur l'une des autres installations possibles.
- Entreprises - De nombreuses entreprises possèdent leurs propres terrains de tennis. Votre mission consiste à découvrir le nom de la personne qui dirige l'association sportive de l'entreprise.
- Transformer un terrain en un court de tennis - Reste la possibilité de transformer un terrain inutilisé en un court de tennis.

iii. Etudier les différentes possibilités d'enseignement

L'enseignement du tennis se décompose principalement en deux catégories :

- L'enseignement individuel.
- L'enseignement collectif.

Nombre d'entraîneurs qui débutent leur activité se sentent plus à l'aise avec une seule personne qu'avec un groupe. L'enseignement collectif présente toutefois de nombreux avantages, que ce soit pour l'entraîneur lui-même ou pour les élèves.

Du point de vue de l'élève, la leçon collective représente un coût moindre et permet de rencontrer des personnes du même niveau qui peuvent devenir des partenaires d'entraînement en dehors des cours.

Du point de vue de l'entraîneur, l'enseignement collectif permet de satisfaire un plus grand nombre de personnes à la fois tout en gagnant plus d'argent par cours. Ainsi :

Si un entraîneur demande 10 dollars pour une leçon individuelle d'une heure, il peut établir les tarifs suivants pour un enseignement de groupe :

- 2 personnes - 6 dollars chacune = 12 dollars.
- 3 personnes - 5 dollars chacune = 15 dollars.
- 4 personnes - 4 dollars chacune = 16 dollars.
- 8 personnes - 3 dollars chacune = 24 dollars.

L'enseignement collectif, pour qu'il soit efficace, nécessite de « l'entraînement ». Il est recommandé aux entraîneurs moins expérimentés de passer du temps à travailler dans des conditions de groupe avec un enseignant plus chevronné.

Autres solutions envisageables :

- Mini-tennis.
- Entraînement de jeunes (joueurs débutants à confirmés).
- Cours d'initiation pour les adultes.
- Cours pour adultes de niveau intermédiaire à niveau confirmé.
- Entraîneur dans les écoles.
- Entraîneur dans les clubs de tennis.
- Entraîneur régional/national pour le compte de votre fédération.

Pour l'enseignement collectif, il est important que vous puissiez évaluer chaque membre du groupe avant de commencer les leçons afin que le niveau du groupe soit homogène.

iv. Organisation de votre semaine de travail

Essayez de définir à l'avance les jours et les heures pendant lesquels vous souhaitez travailler. Il est important de prévoir au moins une journée de libre par semaine et de se ménager des périodes de repos régulières les jours où vous enseignez. Sachez apprécier votre temps à sa juste valeur. Si l'on vous propose des cours qui vous demandent une heure de transport, tenez compte de ce facteur au moment d'établir votre tarif.

v. Assurance

Vérifiez que votre assurance vous couvre en cas de blessure de l'un de vos élèves pendant une leçon (responsabilité civile). Prévoyez également un complément d'assurance pour compenser les pertes de revenus lorsque vous vous blessez ou que vous tombez malade.

vi. Sachez vous vendre

Faites imprimer des cartes de visite avec un numéro auquel on peut vous joindre. Faites savoir à un maximum de personnes que vous êtes disponible pour des leçons de tennis. Tirez avantage des panneaux d'affichage dans les endroits publics, passez des petites annonces dans les journaux locaux, etc. Il peut également être judicieux de se procurer un répondeur.

vii. **Équipement**

Vous devez disposer de tout l'équipement nécessaire à l'exercice de votre profession : deux raquettes, des balles de tennis, des vêtements de tennis propres et seyants, des accessoires (cibles, etc.).

viii. **Agenda / répertoire téléphonique / carnet d'adresses**

Un entraîneur de tennis se doit d'être organisé. Inscrivez sur un agenda tous vos engagements. De même, notez le numéro de téléphone et l'adresse de tous vos élèves.

ix. **Compte bancaire**

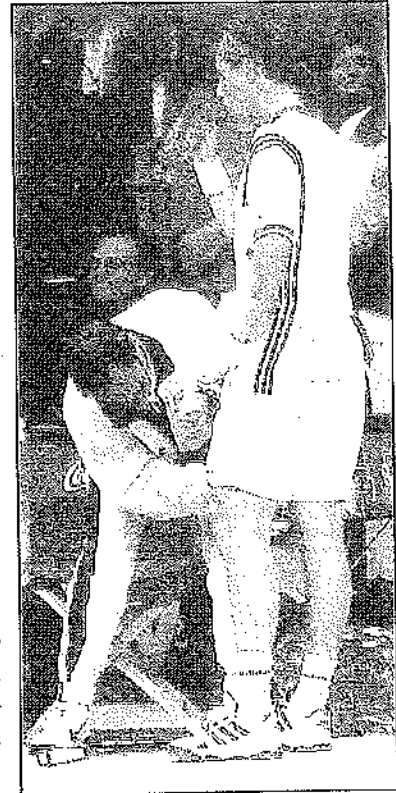
Ouvrez un compte en banque.

x. **Comptabilité**

Vous devez vous procurer un livre de comptes dans lequel vous consignerez toutes vos recettes et toutes vos dépenses. Gardez toutes vos factures. Vous en aurez besoin au moment de remplir votre déclaration de revenu pour vos réductions d'impôt. Il peut être également utile de faire appel à un comptable qui vous conseillera par rapport aux frais que vous pouvez déduire de votre revenu imposable.

xi. **Premiers soins**

Les entraîneurs doivent connaître les premiers soins à prodiguer en cas d'urgence. De même qu'ils doivent fréquemment rafraîchir leurs connaissances dans ce domaine. A cet égard, il est indispensable d'apprendre les procédures STOP (Stop, Talk, Observe, Prevent further injury)¹ et RICER (Rest, Ice, Compression, Elevation and Rehabilitation)² à appliquer en cas de survenance d'une blessure. Il est conseillé par ailleurs d'avoir par écrit les mesures à prendre en cas d'urgence et de s'assurer que l'on puisse disposer facilement d'un service d'aide médicale. Au minimum, les entraîneurs doivent faire attention à ce que rien ne vienne aggraver une blessure.



2. TYPES D'EMPLOI

i. **Etre l'assistant d'un entraîneur**

En tant qu'assistant, vous n'avez pas à vous occuper de l'organisation des cours et du programme d'entraînement. Votre travail consiste à intervenir quand on vous le demande. Cela suppose que vous appreniez à travailler et à enseigner selon des règles précises, fixées par des personnes tierces. Cependant, vous devez considérer ce type d'emploi comme un excellent moyen d'apprendre et d'acquérir de l'expérience.

ii. **Etre à son compte**

Dans la plupart des pays, vous pouvez tirer parti d'un certain nombre d'avantages fiscaux en vous établissant à votre compte. Vous avez la possibilité de fixer vos propres tarifs, de vous occuper vous-même de votre comptabilité et de développer le type de clientèle que vous avez choisie. En revanche, cette situation ne permet pas de se former au métier sous les conseils d'un entraîneur expérimenté de la même façon que lorsque l'on est assistant.

iii. **S'associer**

Si vous décidez de vous associer avec une autre personne, il est alors recommandé de consulter un avocat avant d'établir votre affaire. Nous insistons sur l'importance de ce point. En effet, seul un contrat engageant les deux parties permet de déterminer avec précision l'apport financier de chacun et s'il s'agit d'une association à part égale ou d'un autre type. Il est également indispensable d'envisager quelles seront les conséquences si l'un de vous deux souhaite mettre fin à cette entreprise commune.

iv. **Contrats**

Il est fortement conseillé de signer un contrat avec les organisations pour lesquelles on travaille. Cette recommandation concerne tout particulièrement les entraîneurs travaillant dans des clubs. Le contrat doit préciser ce qui suit :

- les modalités de la collaboration - travail indépendant ou salariat,

¹ S'arrêter, Parler, Observer, Éviter d'aggraver la blessure

² Repos, Glace, Compression, Élévation et Rééducation

- la durée et la nature (temps plein ou temps partiel) de la collaboration,
 - les dispositions relatives à l'exercice des fonctions, notamment les obligations et les droits de l'entraîneur, etc.
 - la rémunération,
 - les dispositions générales relatives aux congés, à la protection sociale, les dispositions en cas de conflit, etc.
- Les entraîneurs ne doivent pas hésiter à s'adresser à un conseil juridique afin d'être sûr que le contrat clarifie leur position par rapport aux points énumérés ci-dessus.

3. REDIGER SON CURRICULUM VITAE

Lorsqu'un entraîneur pose sa candidature à un emploi, il doit être en mesure de présenter son curriculum vitae. Cette « carte de visite » doit être dactylographiée, et sa mise en forme doit être propre et agréable à lire. Attention, n'inscrivez aucune correction sur vos curriculum vitae imprimés, cela ferait mauvais effet ! Le CV doit refléter votre professionnalisme. Il doit être concis et précis. Enfin, ne mentez pas sur votre CV. Adaptez votre CV à l'emploi auquel vous postulez. L'envoi groupé du même CV à plusieurs employeurs risque de ne pas donner les résultats escomptés. En effet, vous devez montrer dans votre curriculum vitae que vous avez les compétences requises pour le poste. Ainsi, s'il s'agit plus d'un emploi administratif que d'un poste d'entraîneur, vous devez en tenir compte lors de la rédaction du CV.

Globalement, vous devez faire figurer les informations suivantes sur votre CV :

- *Etat civil* - Nom, date de naissance, nationalité, adresse et numéro de téléphone (où l'on peut vous joindre pendant la journée), situation familiale, permis de conduire, etc.
- *Formation générale* - Les établissements scolaires et universitaires que vous avez fréquentés et les diplômes obtenus.
- *Formation d'entraîneur de tennis* - Les diplômes obtenus, l'expérience acquise, les organisations dont vous êtes membre.
- *Informations sur votre passé de joueur* - Votre niveau de jeu et votre carrière de joueur.
- *Compétences en matière d'organisation et de gestion* - Informations sur vos réalisations dans les clubs, vos expériences dans le domaine de la direction d'équipes, de sections de jeunes, etc. Votre capacité à organiser des petits tournois : supervision, arbitrage, etc.
- *Expérience professionnelle* - Dans l'ordre chronologique. Le poste occupé, les tâches effectuées, le niveau des joueurs entraînés, etc.
- *Autres informations* - Les autres diplômes, les autres expériences sportives, les autres expériences professionnelles (qui ne sont pas directement liées au tennis) et les activités extra-professionnelles.
- *Références* (Facultatif, seulement s'il est d'usage de donner des références dans votre pays) - Donnez au moins le nom de deux personnes (qui ne soient pas membres de votre famille) prêtes à parler de votre personnalité et témoigner de vos compétences professionnelles.

(Vous trouverez à la fin de ce premier chapitre, un modèle de CV).

4. SE PREPARER AUX ENTRETIENS D'EMBAUCHE

Questions que le recruteur est susceptible de vous poser et auxquelles il vous faut être préparé :

- Qu'est-ce qui vous motive ?
 - Quelles sont vos forces / vos faiblesses ?
 - Qu'avez-vous appris du dernier poste occupé ? Pourquoi l'avez-vous quitté ?
 - Pourquoi souhaitez-vous occuper ce poste ?
 - Que savez-vous du poste ?
 - Quelles compétences et avantages pensez-vous pouvoir nous apporter ?
- Surtout, restez calme et gardez confiance en vous.

5. SAVOIR GERER SON TEMPS

La capacité à gérer efficacement son temps est l'une des clés pour réussir. Cela permet de :

- employer son temps de manière plus efficace,
- s'organiser plus efficacement,
- mieux contrôler son environnement de travail.

i. Ceux qui savent gérer leur temps :

- planifient leur journée et chaque séance d'entraînement,
- focalisent toute leur attention sur la réalisation de leurs objectifs,
- ne se laissent pas perturber par les imprévus qui peuvent décourager d'autres personnes,
- croient en eux et en leurs compétences,
- apprécient l'organisation.

iii. Comment bien gérer son temps

Soyez certain d'aller dans la bonne direction

- Chaque saison ou chaque année, fixez-vous des objectifs à trois ou six mois et faites le point régulièrement.
- Etablissez un plan de travail et un système de critères vous permettant d'évaluer les progrès accomplis en vue des événements majeurs.
- Discutez les projets avec des assistants ou des experts ; cherchez à connaître l'opinion des autres et acceptez l'aide que l'on vous offre et la critique constructive.
- Mettez au point un système d'enregistrement vous permettant d'avoir rapidement accès aux résultats.
- Dressez une liste récapitulative des tâches à accomplir pour que vous ne vous écartiez pas de votre voie. Gardez toujours cette liste sur vous.
- Fixez-vous des délais réalistes, puis définissez un plan d'action pour pouvoir les tenir.

Optimisez votre temps personnel

- Ayez toujours un carnet sur vous pour y inscrire vos idées à mesure qu'elles vous viennent à l'esprit. Un carnet placé à proximité de votre lit vous empêchera de passer des nuits blanches. Mettre vos idées sur papier vous aide à être plus présent lors des réunions et vous évite de parler pour ne rien dire tout en essayant de vous remémorer l'idée géniale que vous aviez.
- Utilisez votre temps libre (par exemple, le temps passé dans les transports) pour lire votre courrier.
- Décomposez vos projets en des unités plus petites et plus faciles à gérer en mettant à profit le peu de temps mort dont vous disposez pendant une journée chargée pour y travailler.
- Veillez à ce que vos objectifs personnels soient en accord avec vos objectifs professionnels. Inscrivez vos engagements personnels dans le même agenda que vos engagements professionnels.
- Concentrez-vous sur une seule tâche à la fois - faites l'effort mental d'établir les raisons de votre réussite, puis servez-vous de ces enseignements pour vos projets futurs.
- Triez vos travaux en fonction de leur priorité ; remettez à plus tard ou éliminez ceux qui peuvent attendre.

Sachez vous organiser au bureau

- Procurez-vous quatre casiers différents :
 - A Faire - Pour les travaux à effectuer en fonction de la priorité que vous leur accordez.
 - A Classer - Placez-y les documents à classer ultérieurement.
 - Courrier non prioritaire - La correspondance qui nécessite peu de préparation.
 - A Recycler - 80 % des papiers que vous recevez : notez leur contenu et jetez-les.
- Prévoyez d'acheter un agenda avec suffisamment de place pour dresser une liste quotidienne des « choses à faire ». Remettez délibérément certaines tâches à plus tard (même celles qui sont faciles).
- Aménagez votre bureau de façon à ce que tout ce dont vous avez besoin soit à portée de main. Procurez-vous des systèmes de classement pour les tiroirs, des étagères, etc.
- Par-dessus tout, mettez au point un système de classement efficace - Cela vous évitera de perdre du temps pour retrouver des documents.

Sachez diriger vos collaborateurs

- Fixez des délais pour vous-mêmes et pour les autres et faites en sorte de vous y tenir. N'hésitez pas à rappeler à l'ordre les personnes qui ont « tendance » à être en retard.
- Prenez conscience qu'il est important de déléguer une partie de son travail et de pouvoir se reposer sur son entourage.
- Fixez-vous des limites en fonction de prévisions et d'objectifs réalistes, puis communiquez-les à l'équipe, aux entraîneurs adjoints, aux officiels et aux parents.

- Admettez qu'il existe une différence entre confier un travail et y renoncer. En effet, la délégation d'une tâche suppose de votre part que vous prenez régulièrement contact avec la personne pour savoir comment elle s'en sort et si elle a besoin d'être aidée ou encouragée.

Sachez rester maître de vos décisions

- Veillez à rester maître de votre temps et à ne rien vous laisser imposer, et réservez-vous une plage horaire au milieu de vos plannings chargés.
- N'ayez pas peur de dire non. On vous respectera plus pour du travail bien fait que pour avoir essayé d'accomplir un grand nombre de tâches.
- Sachez préserver votre intimité pendant votre temps libre.
- Notez tous les détails importants et constituez-vous des aide-mémoire reprenant les détails des procédures habituellement utilisées.
- Appliquez-vous à ce que vos messages soient reçus rapidement et sans ambiguïté par leurs destinataires et incitez vos interlocuteurs à en faire de même lors de conversations ou au téléphone.
- Ne paniquez pas devant les demandes soi-disant « urgentes » - prenez le temps de réfléchir au lieu de réagir de façon impulsive.
- Ménagez-vous des plages horaires et faites en sorte que cela devienne une habitude quotidienne.
- Gardez-vous des moments pour pouvoir vous « ressourcer mentalement », réfléchir sereinement et faire des projets.
- Veillez à ce que tous les papiers et documents importants soient à portée de main ; n'hésitez pas à jeter tout ce qui ne vous sert pas.
- Ralentissez lorsque vous sentez la pression vous rattraper. Réexaminez régulièrement vos priorités.

6. S'AMELIORER

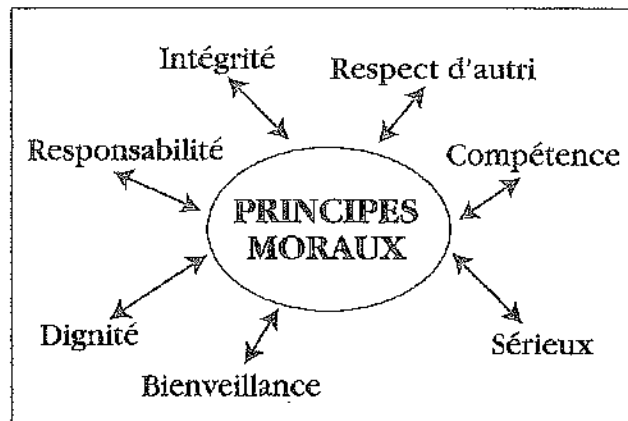
Les entraîneurs de tennis doivent chercher en permanence à devenir meilleur. Cette quête de l'amélioration de soi peut passer par les points suivants :

- L'amélioration de ses connaissances (en participant à des groupes de travail sur l'entraînement).
- L'apprentissage de langues étrangères.
- Les voyages.
- L'amélioration de ses facultés à s'exprimer en public.
- La lecture de livres.
- La constitution d'une bibliothèque et d'une vidéothèque sur le tennis.
- L'inscription à des cours.
- La formation à l'informatique.
- Les efforts pour rester en forme.
- Ce que l'on apprend des autres entraîneurs.
- L'amélioration de son niveau de jeu.
- Le fait d'assister à des tournois de haut niveau.
- Ce que l'on apprend des autres disciplines sportives.



7. ETHIQUE DE L'ENTRAINEUR DE TENNIS

Etant donné que l'apprentissage du tennis a une grande influence sur la vie d'un joueur, il est indispensable que l'entraîneur ait un code moral plaçant les droits et les besoins du joueur avant les siens.



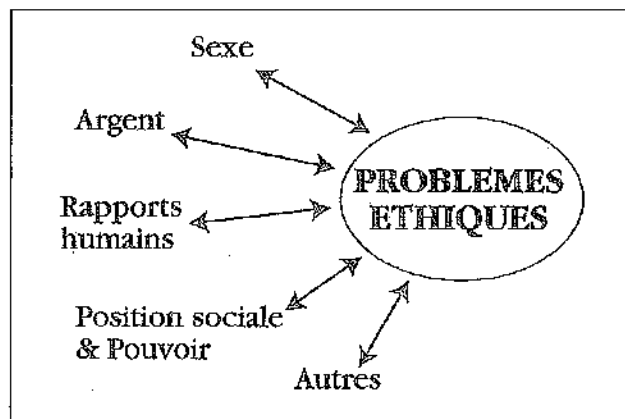
i. Principes généraux

- **Dignité :**
Un entraîneur de tennis doit faire honneur à sa profession que ce soit en public ou en privé.
- **Intégrité :**
Il doit faire preuve d'honnêteté avec lui-même, avec ses collègues et avec ses joueurs.
- **Compétence :**
Il doit s'efforcer de maintenir un certain niveau d'excellence dans son travail.
- **Responsabilité :**
Il doit non seulement répondre de ses actes devant ses joueurs, mais aussi devant ses collègues.
- **Bienveillance :**
Il doit chercher à contribuer au bien-être des personnes avec lesquelles il est amené à travailler.
- **Respect d'autrui :**
Il doit être scrupuleux, réfléchi et juste dans ses rapports avec les autres et avec les autorités.
- **Sérieux :**
Il doit agir en homme responsable en se conformant à la loi et en œuvrant dans l'intérêt du tennis (PTCA, 1996).

ii. Code moral

Il est indispensable que l'entraîneur ait toujours un code de conduite irréprochable et soit un modèle de sportivité en toutes circonstances. Ce n'est qu'à cette condition que les joueurs qu'il entraîne perpétueront ces principes.

- Ne cherchez pas à être quelqu'un d'autre que vous-même.
- Si l'on vous propose de mener une séance d'entraînement, faites attention à ne pas blesser la susceptibilité d'un autre entraîneur. Cherchez à connaître les autres entraîneurs et veillez à ce qu'il n'y ait aucun conflit d'intérêts.



- Si un joueur entre en contact avec vous, commencez par lui demander si un autre entraîneur s'occupe de lui. Si c'est le cas, vous devez lui dire que vous n'envisagez de travailler ensemble que lorsqu'un terme aura été mis à sa collaboration avec l'autre entraîneur.
- Demandez à vos élèves une rémunération juste (Applewhaite & Durham, 1994).

IV. Applications pratiques

- Tout entraîneur de tennis doit faire sienne la philosophie privilégiant le joueur à la victoire.
- La fonction de l'entraîneur ne se limite pas à enseigner le tennis.
- L'entraîneur doit adapter son style d'enseignement (autoritaire, coopératif, laissez-faire) à la situation et il est nécessaire de ne pas toujours se fixer les mêmes objectifs.
- N'oubliez pas que la communication se travaille.
- Posez des questions à vos élèves dès que vous en avez la possibilité.
- Soyez précis lorsque vous donnez aux joueurs votre avis sur leur jeu.
- Prêtez une oreille attentive à vos joueurs.
- Avant de passer aux critiques, commencez par les points positifs.
- Veillez toujours à ce que votre communication verbale soit en phase avec votre communication non verbale (gestuelle).
- Employez des mots de commandement et des mots significatifs pour que vos messages passent mieux et faites participer les joueurs.
- Variez et adaptez votre méthode de communication en fonction des différentes situations d'enseignement.

Liste des qualités d'un bon communicateur

Voici une liste des points importants que les entraîneurs de tennis doivent travailler pour devenir de bons communicateurs. Utilisez-la pour pouvoir faire votre propre évaluation dans ce domaine ou demandez à quelqu'un d'autre de vous juger. Cette liste reprend un grand nombre des aspects liés à la communication dans le tennis. Encerclez le chiffre qui, selon vous, correspond à votre cas. Les valeurs sont les suivantes : 5 (toujours), 4 (souvent), 3 (parfois), 2 (rarement), 1 (jamais).

Communication	Point à considérer	Valeur				
		+	-			
Verbale	Le contenu du message est crédible	5	4	3	2	1
	Le message/l'instruction est logique	5	4	3	2	1
	L'entraîneur emploie le nom des joueurs	5	4	3	2	1
	Les messages sont simples et directs	5	4	3	2	1
	L'entraîneur se concentre sur une chose à la fois	5	4	3	2	1
	L'entraîneur emploie un langage compréhensible	5	4	3	2	1
	L'entraîneur répète et récapitule les points importants	5	4	3	2	1
	L'entraîneur vérifie que son message a été compris	5	4	3	2	1
	L'entraîneur pose des questions pertinentes	5	4	3	2	1
	L'entraîneur pose des questions qui appellent des réponses	5	4	3	2	1
	L'entraîneur alterne la critique avec les compliments	5	4	3	2	1
	L'entraîneur est positif dans ses jugements	5	4	3	2	1
	L'entraîneur est précis dans ses jugements	5	4	3	2	1
	L'entraîneur est franc/crédible	5	4	3	2	1
	L'entraîneur a une voix qui porte bien	5	4	3	2	1
	L'entraîneur varie le ton, le tempo, le volume, l'intonation de sa voix	5	4	3	2	1
	L'entraîneur félicite les joueurs quand ils le méritent	5	4	3	2	1
	L'entraîneur utilise son opinion pour déclencher un débat	5	4	3	2	1
	L'entraîneur dit aux joueurs ce qu'ils doivent faire plutôt que ce qu'ils ne doivent pas faire	5	4	3	2	1
	Non verbale	Le joueur ou l'entraîneur emploient des mots significatifs pour améliorer le dialogue	5	4	3	2
L'entraîneur adapte son enseignement à la situation		5	4	3	2	1
La communication non verbale est en phase avec la communication verbale		5	4	3	2	1
L'entraîneur écoute ses joueurs		5	4	3	2	1
L'entraîneur effectue des démonstrations pour illustrer ses propos		5	4	3	2	1
L'entraîneur manifeste de l'intérêt au discours du joueur (écoute active)		5	4	3	2	1
L'entraîneur se sert des expressions du visage à bon escient		5	4	3	2	1
L'entraîneur sourit souvent		5	4	3	2	1
L'entraîneur utilise les gestes à bon escient (mains, bras) pour renforcer son message		5	4	3	2	1
L'entraîneur a recours aux contacts corporels avec discernement (tape dans les mains, sur l'épaule, etc.)		5	4	3	2	1
L'entraîneur emploie bien l'espace, se tient à bonne distance du joueur		5	4	3	2	1
L'entraîneur donne une image professionnelle de lui-même par sa façon de s'habiller, sa présentation générale		5	4	3	2	1
L'entraîneur a de bonnes habitudes hygiéniques	5	4	3	2	1	
L'entraîneur utilise les contacts visuels à bon escient	5	4	3	2	1	
L'entraîneur garde toujours une bonne posture	5	4	3	2	1	
L'entraîneur se place et place le groupe correctement	5	4	3	2	1	
L'entraîneur utilise du bon matériel	5	4	3	2	1	
L'entraîneur se préoccupe plus de la « manière », de « l'effort », du « joueur » que du résultat	5	4	3	2	1	

Evaluation globale

COMMUNICATION	POINTS
Verbale	
Non verbale	
TOTAL	

Excellent	(150 et plus)
Bien	(110 à 149)
Passable	(81 à 109)
Médiocre	(41 à 80)
Très mauvais	(40 et moins)

Exemple de curriculum vitae

Joe Smith
41 Park Avenue
Amsterdam, Pays-Bas
Tél. : 1-803 7627
Fax : 1-803 7618

39 ans
Marié, deux enfants
Nationalité hollandaise

FORMATION GENERALE

- Licence d'éducation physique, Université de Hollande (81).
- Maîtrise de physiologie, Université de Hollande (83).

FORMATION D'ENTRAINEUR DE TENNIS

- Diplômé (Niveau III) de l'Ecole des entraîneurs de la Fédération néerlandaise de tennis
- Diplôme d'enseignant professionnel de la Fédération néerlandaise de tennis (85)
- Participation à de nombreux ateliers sur l'entraînement, dont le séminaire international ITF d'entraîneurs à Barcelone (95).
- Symposium d'entraîneurs organisé par la Fédération européenne de tennis en 1994 (Finlande) et en 1996 (Autriche).

CARRIERE TENNISTIQUE

- Deux années passées sur le circuit professionnel - 430^{ème} à l'ATP en 1987.
- 12^{ème} joueur néerlandais en 1986.
- Classé 4^{ème} dans la catégorie juniors aux Pays-Bas en 1976.

EXPERIENCE PROFESSIONNELLE

- Août 1994 à ce jour - Directeur du Tennis Amsterdam Racket Club (8 courts couverts, 10 courts extérieurs, 1000 membres). Responsable de 30 heures d'entraînement par semaine, de l'organisation des programmes destinés aux jeunes et aux adultes, de toutes les manifestations promotionnelles, des équipes du club, des tournois, etc. Supervision de 4 entraîneurs adjoints. Depuis mon arrivée, le club a enregistré une augmentation du nombre de ses membres, qui est passé de 800 à 1000.
- Juillet 1992 à Août 1994 - Directeur du Pro Default Racket Club (12 courts couverts, 8 courts extérieurs, 800 membres). Responsable de 40 heures d'entraînement par semaine, de l'organisation des programmes destinés aux jeunes et aux adultes, de toutes les manifestations promotionnelles, des équipes du club, des tournois, etc. Supervision d'un entraîneur assistant.
- Mai 1987 à Juillet 1992 - Assistant au Pro Double Fault Tennis Club (12 courts couverts, 8 courts extérieurs, 1500 membres). Chargé de 45 heures d'entraînement par semaine. Adjoint de Frank van Forgetmenot.
- De 1987 à ce jour - Collaborateur à temps partiel de la Fédération néerlandaise de tennis : formation des joueurs au centre national d'entraînement, accompagnement des équipes de jeunes sur différents tournois, dont les Championnats d'Europe des jeunes.

AUTRES INFORMATIONS

- Maîtrise courante de l'anglais, du français, de l'allemand et de l'irlandais.
- Connaissances informatiques.
- Permis de conduire.

CENTRES D'INTERET

- Golf, Plongée sous-marine.

REFERENCES

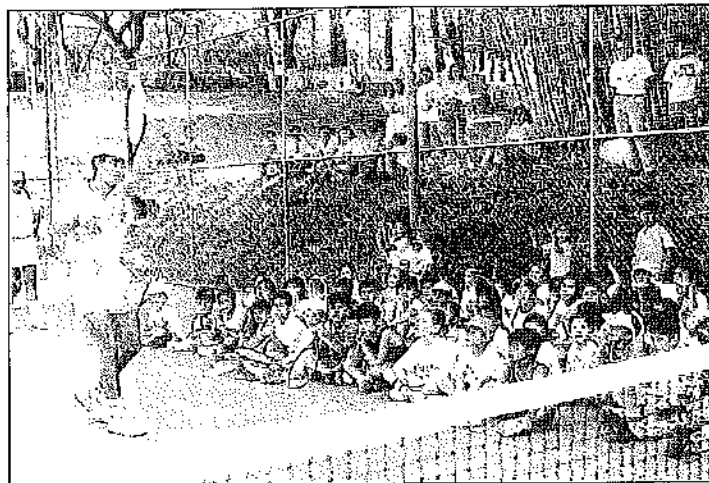
- Doug MacKiller, Entraîneur national de la fédération néerlandaise.
- Frank van Forgetmenot, Directeur de l'entraînement, Fédération néerlandaise de tennis.

Chapitre 2

Méthodologie de l'enseignement du tennis

*« L'arène, la table de jeu, le court de tennis,
sont tous des terrains de jeu, sur le fond et sur la forme »*

J. Huzinga, philosophe danois



- I. Introduction
- II. Styles d'enseignement appliqués au tennis
- III. Méthodes d'enseignement appliquées au tennis
- IV. Applications pratiques

I. Introduction

1. DEFINITION, IMPORTANCE ET OBJECTIFS

(Cayer, 1995 ; LTA, 1995 ; Thorpe, 1994, 1995 ; Sánchez Bañuelos, 1990)

La méthodologie est la science qui a pour objet l'étude des méthodes. Elle est la science qui aide l'enseignant à mieux réaliser les objectifs pédagogiques définis pour une leçon spécifique. La méthode, c'est la manière ordonnée de présenter les choses ; c'est un ensemble de règles à suivre pour atteindre ses buts en matière d'apprentissage.

L'entraîneur de tennis a besoin d'une méthode pour pouvoir réaliser ses principaux objectifs, à savoir :

- Accélérer le processus d'apprentissage.
- Rendre l'enseignement profitable au plus grand nombre possible d'élèves.
- Enseigner en augmentant progressivement le degré de difficulté.
- Enseigner en employant toutes les possibilités, toutes les installations et tous les systèmes à disposition.



L'un des problèmes couramment rencontrés tient au fait que beaucoup d'entraîneurs reproduisent l'enseignement qu'ils ont reçu, sans se soucier de leurs élèves. Ceci doit être évité.

Lorsque l'on enseigne le tennis, il est primordial d'avoir une approche systématique. En effet, la manière dont on structure son enseignement a une influence considérable sur l'évolution de l'apprentissage.

Le tennis est un sport à habiletés ouvertes. Le joueur ne joue jamais le même coup deux fois de suite, étant donné qu'il ne reçoit jamais la même balle. La méthode par actions définit le tennis comme un sport à habiletés ouvertes dans lequel les facteurs suivants entrent en jeu :

Phase	Facteur	Caractéristiques
Perception	Facultés de perception	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Facultés de perception nécessaires pour juger le plus tôt possible la balle qui arrive vers soi. ◦ Anticipation de l'endroit et du moment où la balle rebondira. ◦ Déplacement le plus tôt possible pour atteindre la balle, tout en conservant son équilibre.
Décision	Facultés de prise de décisions	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Décision du coup à effectuer. ◦ Utilisation des informations reçues lors de la phase de perception et utilisation de son expérience afin de décider de la réponse à donner au coup adverse.
Action	Exécution de ses compétences	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Action de la frappe de balle. ◦ Coordination, placement, direction. ◦ Mise au point d'une technique de frappe solide.
Retour d'information	Analyse de ses compétences	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Processus de l'évaluation de l'action réalisé.

2. ENSEIGNER ET APPRENDRE

(LTA, 1995 ; Thorpe, 1994, 1995)

L'enseignement est du ressort de l'entraîneur, l'apprentissage du ressort de l'élève. Les entraîneurs ont pour mission de faciliter le processus de formation du joueur. Ce n'est pas parce que l'enseignant enseigne qu'il faut nécessairement en conclure que l'élève apprend. En effet, l'apprentissage n'a lieu que lorsqu'un changement intervient chez l'élève.

L'acquisition des facultés motrices nécessite une modification du comportement consécutive à des changements au niveau de l'appareil musculaire et du système nerveux. L'acquisition des facultés motrices semble être plus permanente que celle des facultés non motrices.

La formation de l'élève passe par une constance des rapports qu'il entretient avec l'entraîneur. L'expérience acquise lors d'une leçon de tennis dépend de ce que l'entraîneur fait et dit pendant ce cours.

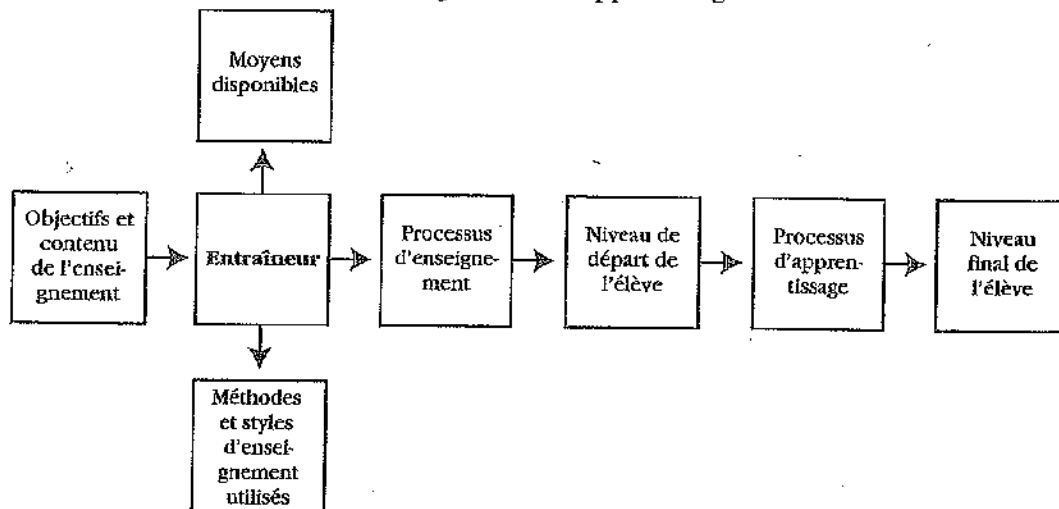
Une pédagogie ne peut être qualifiée de bonne que lorsqu'elle contribue à l'apprentissage du joueur et à sa compréhension du sport. L'enseignant n'obtient de résultats satisfaisants que lorsqu'il parvient à faire correspondre ses actions à ses intentions.

L'enseignement n'est pas toujours quelque chose de positif. Si l'entraîneur n'est pas certain en son for intérieur de pouvoir être d'une quelconque aide, il a tout intérêt à renoncer à ce métier. La pratique et l'expérience sont des composantes essentielles de la formation d'un joueur. Mais l'entraînement ne permettra jamais à aucun joueur d'atteindre la perfection, si sa technique est imparfaite.

Si l'entraîneur souhaite que son instruction facilite l'apprentissage de son élève, il est important qu'il garde à l'esprit les aspects suivants :

- Objectifs et contenu de l'enseignement : au début de chaque cours, l'entraîneur doit avoir pensé à certains objectifs pour l'élève ainsi qu'aux différents points qu'il veut aborder pendant la leçon.
- Méthodes et styles d'enseignement utilisés : avant le cours, l'entraîneur doit décider des méthodes et des styles d'enseignement qu'il utilisera et qu'il lui faudra peut-être adapter pendant la leçon, selon les besoins.
- Moyens disponibles : l'enseignant doit savoir à l'avance quels sont les moyens à sa disposition (installations, moniteurs, balles de tennis, nombre de courts, etc.) et préparer son cours en conséquence.

Schéma de la relation existant entre l'enseignement et l'apprentissage :



3. LES DIFFERENTS TYPES D'ENSEIGNEMENT

Le tableau ci-dessous présente les deux principaux types d'enseignement et d'apprentissage.

Apprentissage par soi-même (apprentissage de substitution)	Apprentissage conventionnel
<ul style="list-style-type: none"> ◦ L'élève et l'enseignant sont une même et unique personne. ◦ Peut donner des résultats si la personne est méthodique et observatrice. ◦ Dans le cas contraire, il peut en résulter une technique imparfaite et un retard dans le processus d'apprentissage. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ D'un côté l'enseignant, de l'autre l'élève. ▪ Type d'enseignement le plus profitable lorsque l'élève souhaite acquérir une bonne technique en un minimum de temps, grâce à un apprentissage progressif.

4. LES DIFFERENTES PHASES DE L'APPRENTISSAGE

(Groppe, 1993 ; LTA, 1995 ; Tennis Canada, 1989)

La formation du joueur de tennis passe d'abord par l'acquisition des principes techniques. Par la suite, il faudra le faire évoluer dans des situations de jeu de plus en plus difficiles. La dernière phase consiste à

utiliser efficacement ces fondamentaux en match en alliant les facultés de perception et de prise de décision à l'exécution technique des coups.

Pour un joueur de tennis, l'apprentissage est un processus progressif. Il est de la responsabilité de l'entraîneur d'admettre l'existence de ces différentes phases d'apprentissage et d'essayer d'adapter les styles et méthodes d'enseignement ainsi que la difficulté de l'exercice à la phase dans laquelle se trouve le joueur.

La principale mission de l'entraîneur de tennis sera d'aider le joueur à traverser avec succès ces différentes phases, jusqu'à ce qu'il parvienne à exercer ses compétences à un niveau de jeu compétitif.

Les principales caractéristiques de chacune des phases d'apprentissage sont reprises dans le tableau suivant :

Phase	Caractéristiques	Facultés techniques
<p>Phase préparatoire ou phase verbale/cognitive : Le joueur n'a pas conscience de ce qu'il doit faire ou en a conscience, mais n'est pas en mesure de le faire, ou encore ne peut le faire que de façon sommaire.</p>	<p>Générales : cette phase requiert de la part du joueur une réflexion active sur ce qu'il doit faire et une concentration totale sur l'exécution de la tâche.</p> <ul style="list-style-type: none"> Le joueur commet de nombreuses erreurs parce qu'il « fixe » le geste dans sa mémoire. Le cerveau donne au corps des ordres sur la façon d'exercer ses facultés. Le joueur cherche ensuite à connaître les défauts de son geste et à l'adapter pour l'essai suivant. <p>Entraînement : varié, simple, bien réparti. Préférer la méthode globale. Aucune pression sur le joueur, ni de problèmes à résoudre. Une chose à la fois.</p> <p>Avis : ne pas le donner après chaque tentative. Mais il faut régulièrement expliquer et montrer ce qui ne va pas. Alternier la critique avec les compliments. Insister sur la manière. Il est préférable que l'avis vienne de l'entraîneur et qu'il soit précis. Poser des questions. Demander au joueur de comparer ce qu'il fait à ce qu'il devrait faire.</p> <p>Motivation : extrinsèque (venant de l'entraîneur) ou intrinsèque (venant de lui-même) selon les cas. Préparer des objectifs. Les erreurs font partie de l'apprentissage.</p> <p>Rôle de l'entraîneur : familiariser le joueur aux gestes du tennis à l'aide d'explications et de démonstrations simples, de la vidéo, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisir des mots simples et pertinents en fonction de l'expérience passée du joueur. 	Acquises à 30 %
<p>Phase de la pratique/répétition ou phase associative : Le joueur a conscience de ce qu'il doit faire et peut utiliser ses qualités techniques dans des situations fermées (situations d'entraînement, exercices, etc.) lorsque la prise de décision nécessaire est minimale.</p>	<p>Générales : affinement des aptitudes du joueur au moyen de l'apport technique de l'entraîneur.</p> <ul style="list-style-type: none"> Amélioration de la régularité, de l'efficacité et de la coordination. Réduction des erreurs, l'attention se porte moins sur la tâche à exécuter. Il n'y a plus autant besoin de réfléchir ou discuter. <p>Entraînement : varié. Organiser des exercices sur un geste particulier, même lorsque le joueur le maîtrise, afin d'obtenir plus de régularité et de développer cette technique. Faire monter la pression progressivement.</p> <ul style="list-style-type: none"> Alternier l'entraînement avec des périodes de repos fréquentes (comme en match). Insister sur la qualité de l'entraînement. Pour les coups difficiles (service, coup d'approche), utiliser la méthode partielle si nécessaire. <p>Avis : Etre convaincant. Utiliser des indications et des questions pertinentes, amener le joueur à faire des découvertes par lui-même.</p> <ul style="list-style-type: none"> Le joueur a besoin d'indications faisant appel à ses sens : auditives, visuelles ou kinesthésiques. L'avis de l'entraîneur doit être personnel, précis et moins fréquent. Petit à petit, insister plus sur le résultat que sur la manière. <p>Motivation : augmenter la motivation personnelle du joueur. Fixer des objectifs réalistes, notamment en matière de résultats.</p> <p>Rôle de l'entraîneur : les exemples visuels qu'il donne doivent être moins nombreux et plus spécifiques. Donner des informations verbales à chaque joueur. Les aider à se fabriquer une confiance en eux.</p>	Acquises à 75 %

Phase	Caractéristiques	Facultés techniques
<p>Phase de l'autonomie/ de la différenciation Le joueur est capable de trouver en compétition la réponse adéquate à un problème en mobilisant ses compétences techniques.</p>	<p>Générales : la technique devient un automatisme. Action effective et efficace. La technique devient une compétence à part entière parce qu'elle peut être utilisée en contexte (prise de décisions par rapport à l'adversaire, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les automatismes permettent une plus grande économie d'efforts et une meilleure précision. • Le joueur pense à l'enchaînement de son geste avant et non pas pendant qu'il l'effectue. <p>Entraînement : les moyens qui permettent d'acquérir de meilleurs automatismes sont les suivants : le fait de se parler, la représentation mentale des gestes, la relaxation, l'emploi de mots significatifs (ordre ou conseil) pour la motivation et la répétition des gestes entre les points.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personnaliser les exercices, travailler des situations de jeu particulières (préparation à la compétition) et les compétences multiples. <p>Avis : moins fréquent de la part de l'entraîneur. Le joueur doit être en mesure de faire sa propre analyse. Les analyses doivent être plus détaillées et spécifiques.</p> <p>Motivation : importance de la motivation personnelle. Les objectifs fixés doivent concerner la méthode ainsi que les résultats.</p> <p>Rôle de l'entraîneur : intervenir au minimum, insister sur l'auto-discipline. Veiller à ce que le joueur garde confiance en lui.</p>	Entièrement acquises

5. LES DIFFERENTS TYPES D'ÉLÈVES

(Braden, 1991 ; Cayer & Milano, 1994 ; Colette, 1991 ; Dinoffer, 1995 ; Hansson, 1991 ; Julian, 1992 ; LTA, 1995)

Il existe différents types d'élèves. Personne n'apprend de la même manière. Chacun a une préférence pour une certaine façon d'apprendre.

Il existe de nombreuses façons de recevoir les informations. Elles peuvent en effet être traitées par les trois types de sens suivants :

- le sens visuel,
- le sens auditif,
- le sens kinesthésique.

Lorsque l'entraîneur donne des instructions à son élève, celui-ci mobilise ces trois sens pour comprendre le message transmis.

Les entraîneurs doivent admettre qu'il existe plusieurs types d'élèves et éviter d'employer la méthode d'enseignement qu'il préfère personnellement.

Pour la majorité des joueurs :

- 83 % de l'instruction s'acquiert lorsqu'on montre ce qu'il faut faire. C'est l'apprentissage visuel.
- 11 % de l'apprentissage vient des sensations auditives : le joueur s'instruit en écoutant, en évaluant les informations orales reçues, etc. (explications). C'est l'apprentissage auditif.
- 6 % de l'apprentissage s'effectue par d'autres sens : le joueur apprend par la perception des mouvements. C'est l'apprentissage kinesthésique.

Lorsque l'on travaille avec des groupes, il est difficile de n'utiliser qu'une seule méthode d'enseignement. Il est souvent nécessaire de recourir à l'ensemble d'entre elles pour pouvoir toucher tous les élèves du groupe. Dans le cas d'une leçon individuelle, l'entraîneur doit déterminer quelle est la meilleure stratégie à appliquer en fonction des caractéristiques de l'élève.

Il est utile que le joueur sache quel genre d'élève il est. Il peut alors en informer l'entraîneur qui peut adapter son enseignement en conséquence. Il existe pour l'entraîneur deux façons principales de savoir à quel genre d'élève il a affaire. Pour cela, il doit :

- Demander au joueur de décrire son expérience du tennis. Selon la nature des descriptions et des mots



employés (orale, visuelle, kinesthésique), l'entraîneur saura quel type d'élève il est.

- Observer ses mouvements oculaires lorsqu'il parle de sa pratique du tennis. S'il bouge ses yeux vers le haut, il apprend grâce à sa mémoire visuelle ; si ses yeux bougent vers le bas, il apprend par la perception des mouvements ; si le mouvement de ses yeux est latéral, il mobilise ses facultés auditives pour apprendre.

Lorsqu'il familiarise un joueur à de nouvelles techniques, il est important que l'entraîneur utilise la voie d'apprentissage qu'il préfère. Il pourra ensuite renforcer les acquis de son élève en l'invitant à mobiliser ses autres sens. La plupart des joueurs ont tendance à apprendre plus par l'une de ces trois voies d'apprentissage que par les deux autres. Ce sont ces trois filières d'apprentissage qui déterminent les trois catégories d'élèves suivantes :

Voie d'apprentissage	Caractéristiques
Kinesthésique (par la perception des mouvements)	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève se sert du sens kinesthésique pour apprendre. Pour lui, l'action est ce qui revêt le plus d'importance (l'entraînement). • Ce genre d'élèves a besoin de ressentir ce qu'il se passe. Il réagit aux contacts corporels. Par exemple, l'entraîneur doit prendre son bras pour lui expliquer l'exécution d'un coup. • Il emploie des termes qui font appel au sens kinesthésique pour décrire ses impressions : « je sens..., prends mon bras pour..., etc. ». • Il parle doucement parce qu'il essaie de ressentir ce qu'il dit et ce qu'il fait. • La stratégie d'enseignement à employer avec ce genre d'élève consiste pour l'entraîneur à guider les mouvements corporels du joueur lorsque celui-ci apprend un coup ou à utiliser du matériel servant à diriger ses gestes. • Il essaye d'apprendre par tâtonnements. L'important pour lui est de répéter les gestes. La meilleure façon de lui enseigner le tennis est de le faire se concentrer sur une seule chose à la fois. • Lorsqu'il a affaire à ce genre de joueur, l'entraîneur doit lui parler avec ses propres mots et l'autoriser à mettre en pratique et à ressentir les nouvelles informations qu'il lui donne.
Visuelle	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève se sert du sens visuel pour apprendre. Pour lui, la vision est ce qui revêt le plus d'importance (les démonstrations de l'entraîneur). • La stratégie visuelle est la méthode la plus couramment choisie par les entraîneurs étant donné qu'il s'agit de la plus conventionnelle. • L'élève emploie des termes qui font appel au sens visuel pour décrire ses impressions : « je vois..., montre-moi..., regarde ça..., etc. ». • Il parle vite parce qu'il décrit une image qu'il a en mémoire. • C'est le genre d'élèves qui apprend le plus facilement. Si les instructions qu'on lui donne sont précises, il peut apprendre très vite. De plus, il apprend en visionnant des vidéos ou en observant d'autres personnes montrant la technique d'un coup. • La formation de cette catégorie de joueurs passe par l'utilisation de termes visuels, de schémas, de graphiques, de vidéos, de cibles, etc. L'entraîneur doit lui demander d'exécuter, sans la balle, ce qu'il lui a montré (pour tester sa compréhension). • Au stade cognitif (débutants), les informations de type visuel doivent prévaloir. • Le joueur devrait manifester de l'intérêt pour les exemples visuels et être capable de mémoriser et reproduire les gestes.
Auditive	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève se sert du sens auditif pour apprendre. Pour lui, l'audition est ce qui revêt le plus d'importance (les explications de l'entraîneur). • Il veut connaître les raisons de ce qu'il entreprend. Il aime les informations. • Il emploie des termes qui font appel au sens auditif pour décrire ses impressions : « dis-moi..., j'entends bien..., ce que tu dis... ». • Il parle plus doucement parce qu'il exprime ses idées les unes à la suite des autres et de façon moins désordonnée que l'élève qui apprend par la mémoire visuelle. • Si l'entraîneur connaît bien les principes techniques, biomécaniques, physiques, tactiques, etc., l'élève sera en mesure d'assimiler très rapidement l'enseignement reçu. Celui-ci est par ailleurs capable d'apprendre en lisant des livres et en parlant de tennis avec d'autres personnes. • Lorsqu'il a affaire à ce genre de joueurs, l'entraîneur doit choisir des mots faisant appel au sens auditif, utiliser des descriptions logiques et donner plus de détails et d'informations. • Les informations verbales peuvent comprendre des ordres et des conseils. • Au stade de l'autonomie (niveau confirmé), les informations verbales doivent prévaloir.

II. Styles d'enseignement appliqués au tennis

(Crespo, 1994 ; Thorpe, 1995)

1. STYLES PRIVILEGIANT L'AUTORITE DE L'ENTRAINEUR ET STYLES PRIVILEGIANT LA DECOUVERTE DE L'ELEVE

STYLES PRIVILEGIANT L'AUTORITE (Voir tableau I)	STYLES PRIVILEGIANT LA DECOUVERTE (Voir tableau II)
<ul style="list-style-type: none"> • Commandement • Entraînement / Tâche • Réciproque / Enseignement par les copains • Autoévaluation • Participation 	<ul style="list-style-type: none"> • Découverte guidée • Découverte de la solution à un problème • Programme individuel • Initiatives de l'élève • Apprentissage par soi-même

STYLES D'ENSEIGNEMENT APPLIQUES AU TENNIS (Tableau I)

STYLE	CARACTERISTIQUES ESSENTIELLES	OBJECTIFS VRAISEMBLABLES	ATTENTION PORTEE SUR
A Commandement	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les décisions sont prises par l'enseignant. • Les élèves font ce qu'on leur demande de faire. • Les élèves agissent en tant que groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se conformer à une norme de jeu unique. • Bien employer le temps disponible pour l'acquisition des compétences. • La sécurité et la discipline. 	Le développement des facultés motrices
B Entraînement / Tâche	<ul style="list-style-type: none"> • La plupart des décisions sont prises par l'enseignant. • Les élèves prennent certaines décisions à l'entraînement. • Une certaine durée est réservée à la répétition d'une tâche et l'enseignant peut aider les élèves. 	<ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la technique. • Faire prendre conscience aux élèves que la qualité du produit ou du résultat dépend de la quantité de temps consacré. • Aider les élèves à juger par eux-mêmes de leur niveau de jeu. 	Le développement des facultés motrices
C Réciproque / Enseignement par les copains	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement mis au point par l'enseignant, dirigé par les élèves. • Les élèves travaillent par groupe de deux, l'un joue le rôle du professeur, l'autre celui de l'élève ; échange des rôles. • L'établissement de critères précis, en règle générale connus de tous, fait partie intégrante de ce style d'enseignement. • La conduite de l'entraînement est confiée aux élèves ; l'élève apprend de son « copain-professeur ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Confronter les élèves aux relations en société. • Développer les facultés de communication. • Développer les facultés d'observation, d'écoute et d'analyse. • Faire prendre conscience de la présence d'autrui, accroître la patience et la tolérance. • Faire en sorte que chaque élève obtienne des autres le maximum d'informations sur sa prestation. • Développer la confiance en soi / le sens de l'autonomie. • Créer un esprit de groupe. 	Le développement des rapports sociaux (et des facultés motrices)
D Autoévaluation	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement planifié par l'enseignant. • Les élèves évaluent leur propre prestation, ils prennent par exemple des décisions à l'entraînement. • Le retour d'information concerne la prestation des joueurs par rapport à des critères clairement établis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aider les élèves à juger leur propre prestation. • Contribuer au développement personnel du joueur en ce qui concerne l'honnêteté et la capacité à être objectif. • Aider les élèves à admettre leurs propres limites. • Contribuer à leur indépendance. 	Le développement personnel (et des facultés motrices)
E Participation	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement planifié par l'enseignant. • Les élèves évaluent leur propre prestation. • Des objectifs sont définis pour pouvoir mettre en relief les progrès accomplis par les élèves. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demander aux élèves le maximum de participation et définir des niveaux de jeu appropriés. • Tenir compte des différences entre les élèves. • Aider les élèves à ramener leurs aspirations à la réalité. • Permettre à chacun de réussir. 	Le développement personnel (et des facultés motrices)
TOUS LES STYLES CI-DESSUS SE CARACTERISENT PAR LA SUPERVISION DU PROFESSEUR AU STADE DE PRE-IMPACT			

STYLES D'ENSEIGNEMENT APPLIQUES AU TENNIS (Tableau II)

STYLE	CARACTERISTIQUES ESSENTIELLES	OBJECTIFS VRAISEMBLABLES	ATTENTION PORTEE SUR
F Découverte guidée	<ul style="list-style-type: none"> • L'enseignant connaît et prévoit la réponse ou la solution à un exercice et il amène systématiquement l'élève à découvrir par lui-même cette réponse ou cette solution. • Les questions posées doivent être pertinentes. • Il est indispensable de bien choisir les étapes du processus de découverte pour que le résultat soit satisfaisant. • L'enseignant doit remettre sur le bon chemin les élèves qui s'égarent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Amener tous les élèves à faire la même découverte. • Développer chez l'élève un sens progressif de la découverte. • Développer la faculté à trouver les réponses par soi-même. 	Le développement des facultés cognitives (et motrices)
G Découverte de la solution à un problème	<ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur soumet une problématique aux élèves et leur demande de trouver leur propre solution. • Les cours s'organisent souvent en groupes afin d'encourager l'échange d'idées entre élèves. • Les élèves contribuent à la prise de décisions à tous les stades, vu que leur participation peut déterminer l'étape suivante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Développer la faculté à réfléchir à un problème et à le résoudre. • A travers la recherche d'une solution, amener l'élève à se pencher sur l'activité elle-même. • Développer la faculté à vérifier les solutions. • Stimuler la réflexion individuelle. • Encourager les élèves à croire en leurs propres idées et solutions. 	Le développement des facultés cognitives et des rapports sociaux (plus le développement personnel et des facultés motrices)
H Programme individuel	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève est chargé de la structure et de l'organisation du programme. • L'enseignant fait des propositions sur le contenu du programme et l'approuve. 	<ul style="list-style-type: none"> • Encourager l'élève à organiser et à évaluer un projet par lui-même, sous la direction d'une autre personne. • Révéler une certaine intelligence à travers la réalisation du programme. • Encourager l'élève à être persévérant pour mener à bien un projet. • Aider l'élève à avoir confiance en lui. 	Le développement personnel et des facultés cognitives (et motrices)
I Initiatives de l'élève	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève choisit le contenu du programme qu'il structure et organise avec l'accord de l'enseignant. • L'élève exécute le programme et soumet une évaluation à l'enseignant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimuler et développer l'indépendance de l'élève. • Faire montre d'intelligence à travers les choix et la mise en pratique du programme. • Encourager l'élève à assumer les responsabilités. • Développer la confiance en soi chez l'élève. 	Le développement personnel et des facultés cognitives (et motrices)
J Apprentissage par soi-même	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève est à la fois l'enseignant et l'élève, assumant ces deux fonctions de façon totalement indépendante. 		Le développement personnel et le développement des facultés cognitives et motrices

2. CHOISIR UN STYLE D'ENSEIGNEMENT

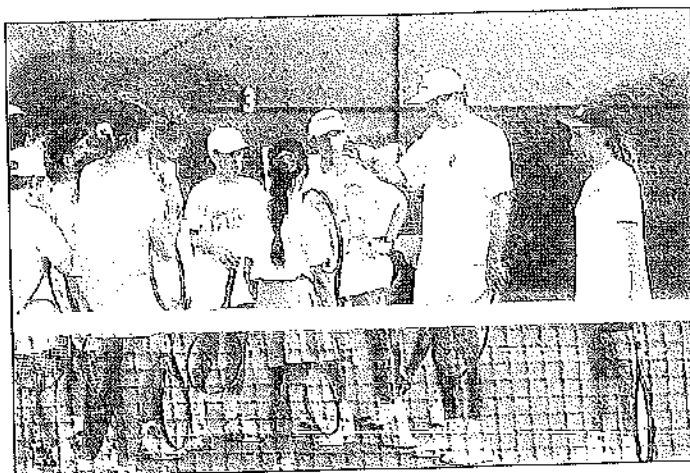
Un bon entraîneur doit employer toute une variété de styles d'enseignement, selon la situation et les caractéristiques des joueurs. Il n'existe en effet aucun style d'enseignement universel qui soit applicable à toutes les situations.

Les meilleurs entraîneurs sont ceux capables d'adapter leur style d'enseignement à la situation et aux caractéristiques des joueurs. A cette fin, ils ont intérêt à observer les autres entraîneurs, à confronter leurs points de vue et à associer à leur expérience pratique du tennis les enseignements que peuvent leur apporter la science et la pédagogie du sport. La décision de choisir un style plutôt qu'un autre dépend principalement des deux aspects suivants :

- Le degré de participation que l'entraîneur souhaite accorder à ses élèves lors des cours.
- Le degré de développement des facultés des joueurs dans les quatre domaines suivants : physique, social, émotionnel et cognitif.

Les styles privilégiant l'autorité de l'entraîneur ne permettent pas aux joueurs de prendre part au processus de prise de décisions lors de l'apprentissage et de l'enseignement. En revanche, les styles d'enseignement privilégiant la découverte du tennis par le joueur autorisent les élèves à prendre davantage part aux prises de décisions.

Le degré d'intervention de l'entraîneur dans le processus d'apprentissage dépend du degré de développement des facultés du joueur dans les quatre domaines cités plus haut. L'éventail des styles, qui va du style où l'entraîneur prend toutes des décisions au style où le joueur apprend par lui-même, se fonde sur ce principe. Le choix du style est fonction de la progression du degré d'indépendance du joueur dans le processus d'apprentissage. Le tableau suivant indique quel style convient le mieux selon les objectifs principaux de l'enseignement.



Principaux objectifs de l'enseignement	Style le plus susceptible d'être choisi
Transmettre des bases solides aux élèves (précision et contrôle).	Commandement
Faire travailler les joueurs en même temps (nombre élevé de répétitions).	Entraînement / tâche
Mettre l'accent sur les rapports entre les élèves.	Réciproque / enseignement par les copains
Amener les élèves à reconnaître leurs propres erreurs.	Autoévaluation
Adapter l'exercice/la technique aux aptitudes des élèves.	Participation
Demander aux joueurs de réfléchir et de découvrir une nouvelle technique ou une nouvelle compétence.	Découverte guidée
Demander aux joueurs de trouver les solutions à un défi donné.	Découverte de la solution à un problème
Laisser les joueurs prendre des décisions sur certains aspects de l'entraînement.	Programme individuel
Les joueurs prennent toutes les décisions sous l'œil de l'entraîneur.	Initiatives de l'élève
Les joueurs n'ont pas besoin d'un entraîneur.	Apprentissage par soi-même

3. ORGANISATION DU COURS

Il est important qu'un entraîneur ait une bonne idée de la façon d'organiser son cours afin de retirer le maximum d'avantages des ressources dont il dispose. La question de l'organisation du cours concerne l'enseignement collectif et doit être abordée en tenant compte des aspects suivants :

- Le nombre de positions sur le terrain (les endroits où les joueurs répètent les exercices).
- Le nombre d'exercices (les différentes tâches / coups que les joueurs doivent exécuter).
- Le degré de difficulté de l'exercice.
- Le temps disponible pour chaque exercice.

1. La distinction : entraîner des joueurs aux aptitudes différentes

A partir du moment où l'entraîneur est en charge d'un groupe de débutants ou d'un groupe de perfectionnement, il aura inévitablement affaire à différentes aptitudes au sein du groupe. Il ne doit jamais perdre de vue que :

- chaque joueur a des capacités initiales qui lui sont propres,
- chaque joueur apprend et progresse à son rythme.

Votre rôle en tant qu'entraîneur est d'organiser vos cours de façon à ce qu'ils représentent un défi pour chaque joueur du groupe. La « distinction » est le meilleur moyen d'atteindre ce but.

La **distinction** consiste à organiser un même exercice ou une même activité de sorte que chaque joueur puisse progresser et atteindre ses objectifs. Pour y parvenir, un minimum de réorganisation est nécessaire en adaptant :

- les règles de l'exercice,
- la surface du terrain utilisée pour l'exercice,
- le matériel utilisé pour l'exercice.

Les règles peuvent être modifiées de plusieurs façons. Ainsi, pour un exercice dont le but est d'améliorer la régularité, on peut par exemple imaginer les modalités suivantes : les joueurs d'un premier groupe s'efforceront de faire passer la balle trois fois au-dessus du filet pour pouvoir marquer des points, ceux d'un deuxième groupe devront jouer des échanges qui ne leur rapporteront des points que lorsque la balle dépasse la ligne de service ; enfin, on attribuera des points aux joueurs du dernier groupe à chaque fois que la balle passera le filet. Cette adaptation des règles permet à chaque élément du groupe de réussir, mais à son propre niveau d'aptitudes.

Modification de la surface du terrain : si le but de l'exercice est de travailler l'amplitude du geste des coups de fond de court, il est possible de faire évoluer les joueurs sur différentes longueurs de terrain, selon les capacités propres de chacun. Il sera demandé aux meilleurs éléments d'utiliser toute la longueur du court et aux autres de ne jouer que dans la partie délimitée par les lignes de service. Il est encore possible de faire jouer certains élèves sur une ligne située entre la ligne de service et la ligne de fond de court et leurs adversaires sur la ligne de fond de court.

Adaptation du matériel : l'apparition de différents types de balles a énormément aidé les entraîneurs travaillant avec des élèves de niveaux différents au sein d'un groupe. L'utilisation de balles en mousse ou de balles intermédiaires pour certains élèves et de balles traditionnelles pour les autres offre à chacun la possibilité de jouer des échanges au niveau qui lui convient le mieux. D'autre part, l'entraîneur saura



conseiller à chaque joueur la longueur de raquette la mieux adaptée à son cas parmi toutes celles disponibles afin que des élèves de niveaux différents puissent évoluer dans un même groupe.

Lorsque les aptitudes sont différentes, il n'est pas rare de voir sur le terrain plusieurs petits groupes, chacun travaillant des choses différentes, et l'entraîneur essayer de diriger tant bien que mal l'ensemble des élèves. Bien souvent, l'entraîneur laisse les éléments les plus brillants jouer de leur côté, donne aux moins doués des exercices pour les occuper et ne se concentre en fin de compte que sur le groupe de niveau intermédiaire. Résultat : seule une minorité d'élèves apprécie vraiment le cours, pendant que les autres ne progressent que lentement ou pas du tout.

L'entraîneur, s'il sait tenir compte des différences de niveaux entre ses élèves, saura surmonter les problèmes qu'elles occasionnent au sein d'un groupe et donner à chacun la possibilité d'avoir un défi à relever pendant le cours.

III. Méthodes d'enseignement appliquées au tennis

1. INTRODUCTION

Le choix de la méthode est important lorsque l'entraîneur adopte l'une des différentes variations du style d'enseignement fondé sur son autorité (commandement, entraînement/tâche, réciproque/enseignement par les copains, autoévaluation et participation).

L'entraîneur doit montrer à l'élève ce qu'il faut faire. Pour cela, il a le choix entre plusieurs façons de procéder qui définissent les différentes méthodes d'enseignement. On distingue deux méthodes principales :

- La méthode globale : lorsque l'entraîneur montre et enseigne à l'élève un coup sans le décomposer.
- La méthode analytique : lorsque l'entraîneur sépare les différents éléments du coup afin d'en faciliter l'acquisition pour l'élève.

Il va de soi que ces deux méthodes autorisent l'entraîneur à utiliser des variantes dans leur application. Il n'existe pas de « bonnes » ou de « mauvaises » méthodes, mais seulement de « bonnes » ou de « mauvaises » décisions quant à la méthode choisie.

2. CHOISIR UNE MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT

Il n'existe aucune méthode qui serait universelle et donc applicable dans tous les cas de figure. Les meilleurs entraîneurs sont ceux capables de choisir la méthode appropriée à la situation et aux caractéristiques des joueurs. Au moment du choix de la méthode, il convient de prendre en considération les facteurs suivants :

i. Le niveau des joueurs

En règle générale, les méthodes de type analytique sont préférables lorsque l'on est confronté à des débutants. Pour un groupe de joueurs confirmés, l'entraîneur doit préférer les méthodes globales.

ii. La complexité de l'exercice

En règle générale, les méthodes analytiques sont plus adaptées à l'enseignement des coups techniques difficiles (tels que le service) que les méthodes globales qui conviennent mieux à l'enseignement de techniques plus faciles (comme le coup droit).

iii. La nature de la compétence à enseigner

En règle générale, les méthodes analytiques ou mixtes sont plus adaptées à l'enseignement de compétences à habiletés fermées (tels que les aspects techniques) que les méthodes globales qui conviennent mieux à l'enseignement de compétences à habiletés ouvertes (aspects tactiques).

iv. La combinaison des méthodes

Avec un débutant, lorsque le but à atteindre est difficile (l'apprentissage du service), il est préférable d'employer une méthode analytique. Lorsqu'il est au contraire facile à atteindre (l'acquisition du coup droit), il est conseillé de recourir à une méthode mixte. Enfin, lorsque l'objectif est très facile à atteindre (frapper des balles vers le haut et vers le bas), la méthode globale est celle qui convient le mieux. Concernant

L'enseignement du mini-tennis (raquettes en plastique et balles en mousse), il est recommandé d'utiliser une méthode globale.

Avec un joueur confirmé, lorsque le but à atteindre est difficile (par exemple, un choix tactique à faire sur un passing), il est préférable d'employer une méthode mixte. Lorsqu'il est au contraire facile à atteindre (le coup droit décroisé), il vaut mieux recourir à une méthode globale. Enfin, lorsque l'objectif est très difficile à atteindre (par exemple, le comportement entre les points), la méthode analytique est la plus adaptée.

IV. Applications pratiques

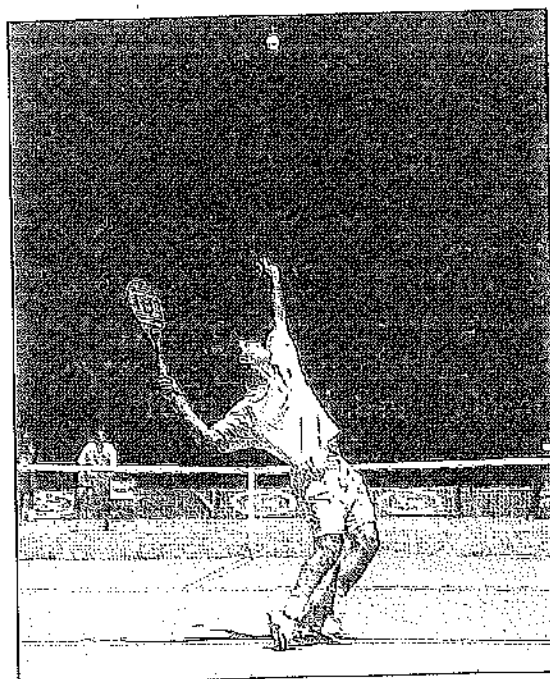
- Les entraîneurs doivent s'efforcer de structurer chacun de leurs cours.
- Il ne faut pas former chaque élève de la même manière.
- Il ne faut pas forcément reproduire l'enseignement que l'on a reçu - la méthode d'enseignement doit dépendre de l'élève en question.
- Le tennis doit être enseigné en tant que sport à habiletés ouvertes.
- La forme (la technique) doit succéder au fond (la tactique) - il faut commencer par apprendre aux élèves à jouer, puis à leur enseigner les différentes techniques afin de les aider à jouer de manière plus efficace.
- Avant le cours, l'entraîneur doit définir les objectifs que l'élève doit atteindre.
- Avant le début du cours, l'enseignant en établira le contenu.
- L'entraîneur doit se préparer à recourir à un ensemble de méthodes et de styles d'enseignement lors de chaque cours.
- Avant de faire son cours, il est indispensable de savoir quels sont les moyens mis à disposition (balles, nombre de courts, cibles, etc.) pour pouvoir adapter le contenu de l'enseignement en conséquence.
- L'entraîneur doit adapter son enseignement à la phase d'apprentissage dans laquelle se trouve son élève (cognitive, coopérative, autonome) et à la façon d'apprendre de ce dernier (apprentissage visuel, auditif, kinesthésique).
- Il ne faut pas oublier que la majorité des élèves (83 %) apprennent en observant et en reproduisant ce qu'on leur montre (mémoire visuelle) - en règle générale, il est donc préférable de passer plus de temps à montrer par les gestes ce qu'il faut faire qu'à parler.
- Les styles d'enseignement privilégiant la découverte du jeu par l'élève doivent être préférés si l'on souhaite faire participer le joueur à l'apprentissage et l'aider à avoir confiance en ses moyens et à ne plus dépendre de son entraîneur.
- Lorsque les élèves ont des aptitudes différentes, l'entraîneur se doit d'en tenir compte et d'organiser ses cours de façon à ce qu'ils représentent un défi pour chaque élément du groupe.
- L'entraîneur doit choisir une méthode d'enseignement appropriée : globale (dans le cadre de laquelle le coup est expliqué sans en décortiquer les éléments constituants) ou analytique (dans le cadre de laquelle le coup est expliqué en en séparant les différentes parties).

Chapitre 3

Stratégie et tactique pour les joueurs de compétition

« Alors, quel est notre plan messieurs ? »

Napoléon

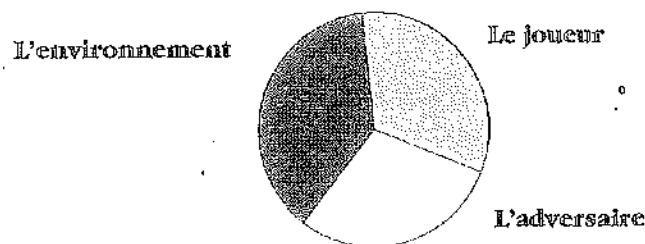


- I. Facteurs influant sur le jeu en match
- II. Stratégie et tactique : quelques principes pour le jeu de simple en compétition
- III. Styles de jeu : définition et façons de les contrer
- IV. Tactique utilisée dans les cinq situations de jeu
- V. Anticipation
- VI. Tennis pourcentage pour les joueurs de compétition
- VII. Autres facteurs influant sur la stratégie en simple
- VIII. Analyse tactique d'un match
- IX. Travail tactique

I. Facteurs influant sur le jeu en match

(ITA, 1994)

Il existe essentiellement trois facteurs qui influent sur le cours du jeu en match :



Chacun de ces trois facteurs peut être décomposé comme suit :

LE JOUEUR	L'ADVERSAIRE	L'ENVIRONNEMENT
<ul style="list-style-type: none"> • Le niveau de jeu • La compréhension de la tactique • La compétence technique • Le développement physiologique • Le mental • L'expérience, le style de jeu et le niveau d'entraînement • La compétition 	<ul style="list-style-type: none"> • Mêmes éléments que pour le joueur, plus les aspects suivants : • Trajectoire de la balle : direction, hauteur, profondeur, vitesse, effet • Sélection du coup : placement de la balle, position du joueur, intentions tactiques • Forces et faiblesses tactiques de l'adversaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Surfaces de jeu : courts lents, moyennement rapides, rapides • Conditions atmosphériques : vent, pluie, soleil, altitude • Autres facteurs : spectateurs, arbitres, heure du match, considérations psychologiques, etc.

II. Stratégie et tactique : quelques principes pour le jeu de simple en compétition

Quelques principes importants relatifs à la stratégie et la tactique en simple :

- Garder la balle en jeu.
- Avoir toujours un plan de jeu à l'esprit :
 - La stratégie de base et les principaux éléments tactiques que le joueur compte utiliser
 - Un plan stratégique et tactique de rechange (plan B) à mettre en œuvre si le premier plan ne fonctionne pas.
- Utiliser sa (ses) meilleure(s) arme(s) dès qu'on en a la possibilité.
- Avec ses coups les plus faibles, jouer long, ralentir le jeu, etc., de façon à empêcher l'adversaire d'attaquer.
- Être astucieux dans le choix de ses coups :
 - Analyser la situation.
 - Jouer en fonction de ses capacités et des possibilités.
- Être positif (maîtriser son agressivité).
- Lorsque l'on a décidé du coup à exécuter, le jouer à fond. Il ne faut plus changer d'avis !
- Jouer la balle, pas l'adversaire !
- Le style de jeu que le joueur doit adopter doit d'abord correspondre à ses propres forces, avant de lui permettre d'exploiter les faiblesses de l'adversaire.
- Apprendre à allier puissance et contrôle en match. La puissance réduit le temps de réaction de l'adversaire et est indispensable pour frapper des coups gagnants.
- Varier ses coups pour se créer des ouvertures (par exemple, jouer un coup droit le long de la ligne suivi d'un coup droit croisé court).
- Essayer de faire bouger et courir ses adversaires en variant la direction et la longueur des balles, en jouant dans le côté ouvert du court, en jouant le contre-pied, etc.

- Essayer d'avoir et de conserver l'ascendant dans le match, afin d'en maîtriser le cours et le rythme.
- Essayer d'analyser le match pendant les changements de côté pour décider à quel moment changer de tactique.
- Essayer de dominer l'échange à la première occasion.

III. Styles de jeu : définition et façons de les contrer

1. DEFINITION ET DIFFERENTS STYLES DE JEU

Au tennis, les joueurs ont tendance à développer un style de jeu fondé sur leurs caractéristiques techniques, physiques, tactiques et mentales. Les joueurs sur lesquels ils prennent modèle dès leur plus jeune âge influencent également le type de jeu qu'ils adoptent. Voici les principaux styles de jeu et les particularités qui y sont rattachées :

i. **Le joueur de filet / le serveur-volleyeur** : ces joueurs sont capables de très bien enchaîner le service et la volée d'une part, et l'approche et la volée d'autre part. Ils se déplacent par ailleurs très vite vers l'avant et réussissent un pourcentage élevé de premiers services. Ils essaient de mettre leurs adversaires sous pression en les forçant à tirer des passings. Leur jeu s'exprime généralement mieux sur surfaces rapides que sur surfaces lentes.



ii. **L'attaquant de fond de court / le relanceur** : dotés de coups de fond de court puissants, ces joueurs jouent à proximité de la ligne de fond de court en prenant la balle tôt. Leur coup droit est la plupart du temps une arme redoutable et ils tentent de dominer l'échange du fond du court, en se servant souvent de leur coup droit décroisé. Ils sont très performants sur tous les types de surfaces, même si leur jeu est tout particulièrement efficace sur les courts plus lents. Excellents relanceurs, leur service ne fait généralement pas partie de leurs coups forts.



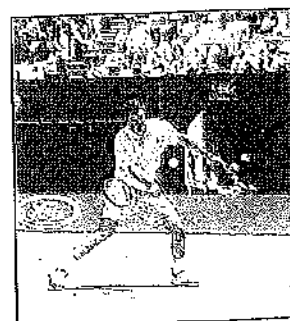
iii. **Le joueur de contre** : joueurs de fond de court défensifs, ils contrent les coups de leurs adversaires, auxquels ils laissent généralement le soin de dicter le jeu. Les joueurs de contre se tiennent un peu plus en retrait de la ligne de fond que les attaquants de fond de court. Leur force réside dans la régularité de leurs coups de fond de court, qu'ils varient avec des balles très liftées, longues et très hautes. Très bien préparés physiquement et mentalement, ils obtiennent leurs meilleurs résultats sur les surfaces lentes. Ils ont tendance à adapter leur style de jeu à l'adversaire et à la surface.



iv. **Le joueur complet** : ce type de joueur est capable de jouer tous les styles de jeu parce qu'il allie la vitesse à la régularité. Les joueurs complets sont efficaces sur tous les types de surfaces.

Il va de soi que ce dernier type de joueur est celui qu'il faut essayer de devenir. Pour y parvenir, l'entraîneur et par la suite le joueur doivent très tôt veiller à ce que le travail lors des séances d'entraînement soit axé sur les cinq situations de jeu existantes :

- Le service.
- Le retour de service.
- L'échange de fond de court.
- Le passing.
- La montée au filet / la volée.



2. COMMENT CONTRER LES DIFFERENTS STYLES DE JEU (Barclay, 1995 ; Sammel, 1995 ; Smith, 1995)

Le tableau suivant contient les caractéristiques des différents styles de jeu et les éléments tactiques essentiels pour les contrecarrer.

STYLE	CARACTERISTIQUES	COMMENT CONTRER
Le joueur de filet / le serveur-volleyeur (Edberg, Navratilova)	<ul style="list-style-type: none"> • Attend beaucoup de points gratuits. • Souhaite que l'adversaire fasse un complexe par rapport à son retour de service. • Lorsqu'il sert bien, il se sent imbattable. • Met tout le temps la pression sur l'adversaire. • Bouscule l'adversaire pour qu'il tire des passings. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relancer le plus de premiers services possibles. • Attaquer la deuxième balle le long de la ligne. • Etre patient, essayer de retourner le plus souvent possible dans les pieds. • Essayer de jouer ses coups comme d'habitude. • Forcer l'adversaire à jouer beaucoup de volées et de smashes. • Monter soi-même au filet à la première occasion. • Lorsque le passing est difficile à jouer, frapper une balle plongeante et lente au milieu et tenter le passing ou le lob d'attaque sur le coup suivant. • Se servir de son meilleur coup pour attaquer toutes les balles courtes, le long de la ligne ou croisé.
Attaquant de fond de court / relanceur (Muster, Seles)	<ul style="list-style-type: none"> • Cherche à balayer l'adversaire du court. • Est doué pour faire la course en avant. • Frappe la balle devant lui. • Met la pression sur l'adversaire au service et à la volée. • Fait hésiter le serveur sur l'endroit où servir. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'accrocher et jouer haut (par exemple, le lob) pour gagner du temps. • Frapper les coups importants devant soi. • Ne pas être intimidé : être régulier et courir beaucoup. • Chercher une bonne longueur de balle (comme Agassi). • Ralentir le jeu : utiliser le slice. • Ne pas donner d'angles à l'adversaire. • Utiliser davantage le service sur le corps. • Alternier le jeu de service-volée et de fond de court. • Eviter de donner des jeux faciles sur le service de l'adversaire. • Croiser son service pour pouvoir attaquer du fond du court en se décalant sur son coup droit. • Surprendre l'adversaire en servant les deuxièmes balles sur son point fort alors qu'il « tourne autour » de son point faible.
Le joueur de contre (Chang, Sanchez)	<ul style="list-style-type: none"> • Très régulier du fond du court. • Bonne endurance. • Très patient et solide. • Est généralement un spécialiste de la terre battue. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire preuve de patience, mais ne pas hésiter à prendre l'initiative à la première occasion. • Frapper la balle très tôt : laisser à l'adversaire le moins de temps possible, chercher plus d'angle sur ses coups, donner de la vitesse à la balle, essayer de se mettre dans une position de domination. • Etre calme et jouer le point en attendant le bon moment pour attaquer. • Essayer de donner plus de vitesse, plus de rythme à l'échange. • En premières balles, frapper aux trois-quarts de sa puissance maximale 60 % du temps. • Servir et volleyer une fois sur deux, surtout sur les balles d'avantage. • Attaquer les deuxièmes balles de service en croisant : sur les services lents et courts, monter en coupant la balle. • Attaquer les balles courtes (par exemple, avec le revers le long de la ligne). • Monter sur des coups d'approche longs au centre. • Volleyer dans le dos du joueur et jouer des volées courtes.
Joueur complet (Sampras, Graf)	<ul style="list-style-type: none"> • Ne vous laissez pas vous installer dans le match ou imprimer un quelconque rythme à la partie. • Surprend l'adversaire en variant les coups, la vitesse de la balle, etc. • N'a aucun point faible apparent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer son jeu et attendre les fautes adverses. • S'efforcer avant tout de remettre la balle en jeu : être régulier et patient. • Réduire les angles. • Lorsque l'on a le même type de jeu que son adversaire, il faut garder un pourcentage de réussite élevé.
Variations de style	• Joueur qui coupe la trajectoire de la balle.	• Etre à l'affût des montées au filet de l'adversaire. Lorsqu'il essaie de couper la trajectoire, jouer le long de la ligne.
	• Très grand.	• Placer ses volées au centre, légèrement dans le dos du joueur. • Jouer sur l'adversaire lorsqu'il se trouve au filet : l'obliger à bouger ses pieds.
	• Très rapide.	• Il faut placer ses balles dans l'espace de remplacement de l'adversaire, le prendre à contre-pied.

Vous trouverez dans le tableau suivant quelques-unes des principales tactiques à mettre en œuvre selon le type de joueur qui se trouve en face de soi et selon son propre style de jeu (Gullikson, 1994).

	Joueur de contre	Attaquant de fond de court	Joueur complet	Spécialiste du jeu de service-volée
Joueur de contre (Chang, Sanchez)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Être patient. ◦ Commettre moins de fautes que l'adversaire. ◦ Jouer des amorties et des balles courtes croisées. ◦ Chercher à l'attirer au filet. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Être régulier. ◦ Ne pas donner de rythme. ◦ Varier les coups. ◦ Chercher à le faire monter à la volée. ◦ Essayer de le faire ralentir. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Rechercher la longueur. ◦ Faire bouger l'adversaire. ◦ Passer un pourcentage élevé de premiers services. ◦ Alternner les passings et les lobs. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Retourner avec précision. ◦ Alternner les passings et les lobs. ◦ Passer un pourcentage élevé de premières balles.
Attaquant de fond de court (Courier, Agassi)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Être patient. ◦ Faire bouger l'adversaire. ◦ Faire moins de fautes que lui. ◦ Jouer parfois la défense. ◦ Alternner le jeu d'attente et le jeu d'attaque. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Jouer haut sur le côté le plus faible de l'adversaire. ◦ Le faire bouger. ◦ Avoir une bonne longueur de balle. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Maintenir l'adversaire en en fond de court et le faire bouger. ◦ Être agressif en retour sur les deuxièmes balles de service. ◦ Passer un pourcentage élevé de premières balles de service. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Jouer le côté le plus faible de l'adversaire lorsqu'il est à la volée. ◦ Alternner le lob et le passing.
Joueur complet (Sampras, Novotna)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Prendre son temps. ◦ Faire bouger l'adversaire. ◦ Jouer haut sur le côté faible de l'adversaire. ◦ Varier les volées. ◦ Attendre la bonne balle pour attaquer. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Varier ses coups. ◦ Casser le rythme de l'échange. ◦ Remettre en jeu les balles puissantes. ◦ Modifier le moment et la manière choisis pour attaquer. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Mettre l'adversaire sous pression. ◦ Varier ses coups. ◦ Le faire bouger. ◦ Remettre en jeu les balles puissantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Prendre le filet en premier. ◦ Retourner tôt. ◦ Alternner les lobs et les passings. ◦ Jouer service-volée sur les premières balles et varier sur les secondes.
Spécialiste du jeu de service-volée (Edberg, Navratilova)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Varier le placement des services, des volées et des approches. ◦ Réduire au maximum les fautes non provoquées. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Varier la vitesse, l'effet et le placement de ses coups. ◦ Prendre le filet le plus vite possible dans l'échange. ◦ Dictier le rythme. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Jouer service-volée sur les premières balles et varier sur les secondes. ◦ Varier ses retours. ◦ Dictier le rythme. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Passer un bon pourcentage de premiers services. ◦ Prendre le filet à la moindre occasion. ◦ Varier ses retours. ◦ Lober tôt.

IV. Tactique utilisée dans les cinq situations de jeu

DEFINITION ET IMPORTANCE

(Dent, 1995)

Dans chacune des cinq situations de jeu, le joueur a le choix entre un certain nombre de schémas tactiques. Il est important qu'il prenne conscience de ces différentes possibilités et que l'entraîneur veille à ce qu'il puisse les mettre toutes en pratique pendant les séances d'entraînement. Bien évidemment, le joueur devra posséder le bagage technique nécessaire à la mise en œuvre des plans tactiques décrits au fil des pages suivantes. Il est par conséquent possible qu'il faille commencer par renforcer la technique du joueur avant d'aborder les considérations tactiques. Pour chacune des cinq situations de jeu, on peut dégager plusieurs principes généraux (Antoun, 1996 ; Barclay, 1993 ; Crespo, 1994 ; Dent, 1995 ; Reynolds, 1994 ; Van der Meer, 1996).

N.B. : Les tactiques énumérées dans les pages suivantes partent du principe que le joueur est droitier. Pour les joueurs gauchers, la direction recherchée des coups serait contraire.

1. SERVICE



Situation	Remarques générales
Générale	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser son service pour prendre l'avantage dès le début de l'échange. Avoir confiance en son service. Varié sa position au service et la cible pour semer le doute dans l'esprit de l'adversaire (20 % de changements suffisent à créer un doute).
Premier service	<ul style="list-style-type: none"> Viser en règle générale le côté faible de l'adversaire. Ne pas oublier le service sur le corps de l'adversaire. Ne pas frapper trop fort. Frapper à 70 %-80 % de sa puissance maximale devrait suffire. Chercher la régularité : essayer de passer 70 % de premières balles. Après une première balle puissante, il faut monter au filet pour y volleyer. Après un premier service moyennement rapide à puissant (non gagnant), mais croisé et bien placé, se décaler pour frapper une balle décroisée avec son meilleur coup (coup droit). Après une première balle faible, il faut rester en fond de court. Le joueur doit attendre la réplique adverse, qui devrait venir sur son côté le plus faible.
Second service	<ul style="list-style-type: none"> Viser les 100 % de réussite sur ce coup. Le maître mot, la régularité ! Frapper une deuxième balle agressive. Ne pas oublier d'utiliser le service sur l'adversaire. Ne pas le frapper trop court. S'il doit être faute, il vaut mieux que ce soit en longueur plutôt que dans le filet. Varié l'effet et la vitesse. Lorsque l'on a frappé une bonne deuxième balle, il faut avancer dans le court ou monter au filet pour, suivant le cas, jouer une volée ou tourner autour de son revers et frapper en coup droit. En revanche, lorsque la deuxième balle du joueur est faible, il doit rester en fond de court. Il doit ensuite attendre la réplique adverse, qui devrait venir sur son côté le plus faible.
Direction, effet, etc.	<ul style="list-style-type: none"> Varié son service pour laisser l'adversaire dans le doute. Sur les points importants, il faut utiliser le service sur le joueur. Servir dans la diagonale sur les points importants, lorsque l'adversaire joue à deux mains des deux côtés. Utiliser les effets en fonction de la surface du court. Frapper un service slicé et croisé dans le carré gauche et au centre dans le carré droit. Servir à plat le long de la ligne médiane des deux côtés. Servir lifté au centre côté gauche, et dans la diagonale côté droit. Observer si l'adversaire est gaucher ou s'il joue des coups à deux mains.
Service-volée	<ul style="list-style-type: none"> Sur terre battue : utiliser cette séquence pour varier son jeu et surprendre l'adversaire. Sur surfaces rapides : enchaînement à effectuer sur la plupart des premières balles pour mettre la pression sur l'adversaire. Monter rapidement au filet / effectuer un sursaut au moment où l'adversaire frappe son retour. Monter selon la trajectoire probable de la balle adverse. Les services joués le long de la ligne médiane ou sur le corps de l'adversaire doivent être le plus long possible. Varié le placement de son service. Sur un point important, suivre sa deuxième balle au filet peut être un bon moyen de surprendre l'adversaire.
Service et coup de fond de court	<ul style="list-style-type: none"> Servir, puis attaquer avec son coup droit. Après avoir servi, il faut se placer sur la gauche ou au centre (pour un droitier).

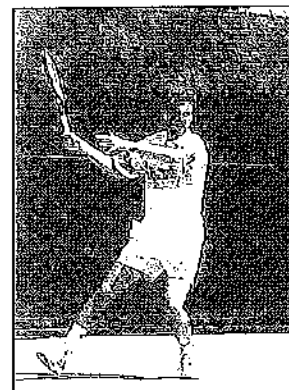
2. RETOUR DE SERVICE



Situation	Remarques générales
Générale	<ul style="list-style-type: none"> • Faire jouer l'adversaire. Réussir à tout prix le retour. • Essayer de diriger le retour vers un endroit spécifique du court (par exemple, relancer sur le point faible de l'adversaire). • Varier ses retours. • Modifier la vitesse et l'effet de la balle si possible. • Varier sa position d'attente en fonction de la position du serveur. • Sur les services puissants, il faut bloquer le retour. Frapper la balle tôt, s'engager dans la balle, ne pas se contenter de la pousser. Raccourcir sa préparation et effectuer une bonne rotation des hanches et des épaules. • Sur les balles faibles ou hautes, il faut attaquer en accélérant ou en montant sur une approche slicée. • Sur les services croisés, il faut utiliser l'anticipation. Se déplacer en diagonale vers la balle. Jouer croisé. Rester en fond de court. • Essayer de frapper son retour long plutôt que dans le filet. • Utiliser le lift et la frappe à plat pour des retours agressifs ; slicer et bloquer le retour lorsque l'on est en position de défense. • Essayer d'anticiper et de « lire » la direction du service adverse (être attentif au lancer de balle du serveur). • Frapper ses retours en avançant. • Sur les services liftés, il faut bouger tôt pour se mettre en position de relance. Se décaler sur son coup droit pour dominer la balle même si le rebond est haut. Un retour slicé peut constituer une arme supplémentaire.
Premier service	<ul style="list-style-type: none"> • Sur les premiers services, rechercher la régularité. Ne pas donner de points gratuits. • Si le joueur reste en fond de court, le retour doit être joué le long de la ligne et profond ou croisé ou haut sur le revers en bloquant la frappe. En fonction du retour que l'on a effectué, il faut monter à la volée ou rester derrière la ligne de fond.
Second service	<ul style="list-style-type: none"> • Il faut avoir comme intention d'attaquer les deuxièmes balles adverses à la moindre occasion. • Contre-attaquer les secondes balles en frappant ses retours avant le sommet du rebond, à hauteur d'épaule, afin de garder une position dominante sur le court. • Utiliser un coup droit décroisé ou frapper le long de la ligne après s'être décalé sur le coup droit. • De temps en temps, ne pas hésiter à jouer l'amortie. • Au moment où l'adversaire frappe son service, il faut avancer ou se déplacer sur son côté revers pour préparer une attaque de coup droit. • Si le joueur suit son service à la volée, il faut attaquer le retour en le liftant court croisé ou le long de la ligne. En fonction du retour, il faut monter à la volée ou rester derrière la ligne de fond. • Si le joueur reste en fond de court, il faut attaquer le retour en le jouant le long de la ligne et profond ou croisé court. Suivre sa frappe à la volée ou rester sur sa ligne de fond.
Bon service et bonne volée	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper un retour bas sur le corps de l'adversaire pour ne pas lui donner d'angles. Rester en fond de court. Utiliser le passing en deux temps. • Utiliser le retour bloqué dans les pieds le long de la ligne ou court croisé. Rester en fond de court. • Si le joueur pratique le jeu de service-volée, il faut jouer la balle en essayant de trouver quelques retours audacieux qui sèmeront le doute dans l'esprit de l'adversaire.
Bon service et mauvaise volée	<ul style="list-style-type: none"> • Faire volleyer l'adversaire. Rester en fond de court pour le passer en plusieurs coups. Lober ou monter pour volleyer.

3. L'ÉCHANGE DE FOND DE COURT

Situation	Remarques générales
Général	<ul style="list-style-type: none"> • Obliger l'adversaire à commettre des erreurs en exerçant un pressing permanent, en se tenant sur ou à proximité de la ligne de fond, en frappant à partir des 3/4 du court dès que possible. • Donner le moins possible de points « gratuits ». • Utiliser toute la surface du court. • Imprimer un rythme élevé à l'échange. • La ligne de fond est la meilleure alliée du joueur. Jouer long. • Le joueur ne doit pas laisser l'adversaire le faire reculer trop loin derrière la ligne de fond de court. • Pour plus de précision et de temps, préférer les échanges dans les diagonales. • Varier ses coups (par exemple, un coup frappé le long de la ligne, suivi d'un coup court croisé). • Être régulier. Ne pas commettre de fautes directes. • Lorsque l'on est débordé, il faut jouer des balles hautes et longues. • Se déplacer en diagonale vers la balle. • Attaquer avec des coups frappés à plat ou avec du lift. • Modifier le rythme de l'échange. • Lorsque l'on est sous pression, il faut préférer les frappes contrôlées aux frappes puissantes. • Varier le rythme de l'échange en jouant des balles longues, hautes et lentes suivies par des coups croisés ou rapides.
Coups de fond de court	<ul style="list-style-type: none"> • Coup droit : utiliser ce coup dans les 3/4 du court pour prendre l'initiative dans l'échange et dès que possible sur les retours de service. • Revers : il faut le jouer croisé dans les échanges de fond de court et le long de la ligne pour monter au filet et pour tenter le coup gagnant. • Lorsque l'on est tendu, il faut éviter les amorties.
Situation d'attaque	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser son coup fort. Faire bouger l'adversaire. Tenter le coup gagnant. • Utiliser l'amortie pour un effet de surprise et monter au filet.
Situation neutre	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer des balles hautes et longues ou croisées. Faire bouger l'adversaire. • Ne pas se transformer en joueur de contre. • Lorsque l'adversaire joue sur le revers du joueur une balle qui ne présente aucune difficulté particulière, ce dernier doit contourner son revers et jouer un coup droit d'attaque.
Situation de défense	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer un coup permettant de se replacer afin de neutraliser l'avantage de l'adversaire. • Frapper des balles hautes, longues et croisées. • Ramener le maximum de balles. • Se déplacer en diagonale et droit sur la balle.
L'adversaire se crée beaucoup d'angles	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer au milieu du court. • Ne pas donner d'angles à l'adversaire. • Si l'adversaire frappe court croisé, il faut tenter le coup gagnant le long de la ligne. • Il est possible de temps en temps de prendre un risque et de jouer une balle courte croisée, surtout si l'adversaire se trouve derrière la ligne de fond.
L'adversaire a un coup fort	<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur doit diriger son coup sur le point faible adverse, mais frapper les coups gagnants sur le côté fort de l'adversaire. • Il faut frapper fort sur le meilleur coup de l'adversaire pour se créer ensuite une ouverture le côté faible.
L'adversaire a un mauvais déplacement	<ul style="list-style-type: none"> • Rechercher le contre-pied en variant les coups, en jouant l'amortie, le lob, etc. • Lorsque l'adversaire est sorti du court pour jouer la balle ou qu'il frappe en bout de course le long de la ligne, il faut riposter par un coup court croisé.
L'adversaire est un solide joueur de fond de court	<ul style="list-style-type: none"> • Attirer l'adversaire au filet. • Pratiquer un jeu de service-volée. • Être patient. • Obliger l'adversaire à venir au filet sur des coups slicés courts croisés. • Ne pas abuser de l'amortie.
L'adversaire est un joueur complet	<ul style="list-style-type: none"> • Être régulier sur les coups de fond de court. • Ne pas commettre de fautes directes.
L'adversaire utilise des prises extrêmes	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer des balles au rebond le plus bas possible (slice court croisé, par exemple). • Obliger l'adversaire à changer de prise.
L'adversaire est un spécialiste du service-volée	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer des balles longues et dans les angles. • Maintenir l'adversaire en fond de court.



4. LA MONTÉE OU LE JEU AU FILET

Situation	Remarques générales
Générale	<ul style="list-style-type: none"> • Faire pression sur l'adversaire en feignant la montée à contretemps (l'adversaire ne voit pas le joueur monter à la volée). • Profiter des balles à mi-court pour bousculer l'adversaire en utilisant puissance et précision et / ou en frappant avant le sommet du rebond. • Monter pour surprendre l'adversaire. • Utiliser son meilleur coup pour monter au filet. • Jouer le coup d'approche sur le point faible de l'adversaire. • Les balles basses et profondes ou les balles liftées à la trajectoire arrondie et au rebond haut sur le revers sont particulièrement efficaces pour monter au filet. • L'approche le long de la ligne est plus sûre, tandis que l'approche croisée fait davantage courir l'adversaire. • Effectuer un saut d'allègement avant de jouer la volée. • Ne pas abuser des amorties ou des volées amorties. Utiliser ces coups pour faire venir l'adversaire au filet et comme moyen de le surprendre. • Suivre la trajectoire de la balle avec son jeu de jambes : après le coup d'approche, il faut avancer pour volleyer. • Essayer de ne pas jouer plus de trois coups dans la zone proche du filet (terminer le point). • Se déplacer en diagonale, en gardant l'équilibre. Être attentif. Essayer de « déchiffrer » les intentions de l'adversaire. • Les volées frappées à mi-court doivent être longues et ne pas rebondir trop haut. Les volées jouées à proximité du filet doivent être croisées, courtes et puissantes. • Toujours se préparer à un lob éventuel de l'adversaire.
Jeu à mi-court (comment réagir)	<ul style="list-style-type: none"> • Volées : il ne faut jamais jouer plus de trois volées à la suite. Finir la volée dans l'espace ouvert. • Smash : toujours diriger la balle sur le côté faible de l'adversaire. • Coup d'approche : il faut commencer par un coup d'approche le long de la ligne, puis jouer la volée dans le côté ouvert du court. • Ne pas monter en croisant sauf si l'adversaire est pris à contre-pied. • Lorsque l'on joue une balle haute et profonde : attendre la riposte de l'adversaire et au moment de sa frappe, avancer en couvrant le côté du passing long de ligne. • Lorsque l'on joue un lob que l'adversaire ne peut pas atteindre, il faut monter au filet dans son dos et s'attendre à ce qu'il lobe à son tour. • Lorsque l'on joue un amorti et que l'adversaire s'avance pour la jouer, il faut s'approcher du filet pour réduire les angles et couper la trajectoire de la balle.
Jeu à mi-court (comment réagir)	<ul style="list-style-type: none"> • Si la balle est courte : il faut jouer le coup d'approche sur le point faible de l'adversaire en utilisant son meilleur coup. • S'il s'agit d'une balle haute à mi-court, facile à négocier : il faut jouer une volée d'attaque, un smash ou une volée liftée frappée comme un coup de fond de court. • S'il s'agit d'une balle à mi-court qui rebondit à hauteur de taille : il faut jouer une volée profonde et se rapprocher du filet. • S'il s'agit d'une balle basse dans les pieds : il faut jouer une demi-volée profonde ou une volée basse le long de la ligne ou laisser la balle rebondir pour jouer un coup de fond de court.
Jeu au filet (comment réagir)	<ul style="list-style-type: none"> • Si la balle est au niveau de la taille : il faut la jouer avec son meilleur coup dans l'espace ouvert du court. • S'il s'agit d'une balle basse proche du filet : il faut frapper une volée basse au centre ou une volée amortie croisée. • Être prêt à faire face au passing-shot ou au lob de l'adversaire. • Si la balle est haute et lente : il faut frapper une volée haute ou un smash dans le côté ouvert du court. • Si la balle est très haute et à mi-court : il faut la smasher en l'air dans l'espace ouvert du court. • Si la balle est très haute et profonde : il faut la laisser rebondir avant de la smasher au centre du court et de revenir vers le filet.
Jeu au filet (comment réagir)	<ul style="list-style-type: none"> • Après que l'adversaire a retourné la volée ou le smash que l'on vient d'effectuer, il faut avancer pour terminer le point. • Balle à mi-court très facile à négocier pour l'adversaire : il ne faut surtout pas reculer, mais choisir un côté et essayer d'intercepter le passing-shot. • Passing adverse très difficile à jouer : il faut utiliser la volée amortie. Ne pas reculer. Se déplacer en diagonale. • Passing croisé de l'adversaire : il ne faut pas poser la volée le long de la ligne. Volleyer croisé en cherchant un angle court. Jouer la volée amortie qui obligera l'adversaire à effectuer la course la plus longue. • Passing le long de la ligne de l'adversaire : il ne faut jamais croiser la volée si l'on n'est pas en mesure de gagner le point. • Lorsque l'on est obligé de jouer une demi-volée : il faut placer la balle devant soi. • Lorsque l'adversaire est un bon passeur : il faut varier les approches. Surprendre l'adversaire en restant plus souvent au fond du court. • Lorsque l'adversaire n'arrive pas à passer : il faut prendre le filet à la moindre occasion. • Ne pas s'engager trop tôt pour répliquer à un lob : il faut attendre de voir l'ouverture du tamis de la raquette de l'adversaire.



5. LE PASSING

Situation	Remarques générales
Générale	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Le passing doit être frappé avec l'intention de faire travailler le joueur au filet pour qu'il « mérite » le point. ◦ Les passing-shots doivent être bas pour être efficaces. ◦ Il est préférable d'utiliser son meilleur coup pour tirer les passings. ◦ Ne pas prendre de risques inconsidérés. Il vaut mieux faire volleyer le joueur que frapper son passing dans le filet (frapper long plutôt que court). ◦ Les passings croisés doivent être courts et dans les angles. ◦ Les passings frappés le long de la ligne doivent être puissants et profonds. ◦ Obliger le joueur au filet à volleyer dans une position délicate (par exemple, une balle basse au centre), puis le passer sur le coup suivant (passing en deux temps). ◦ Lobs : ils doivent toujours être frappés de manière à être hauts et profonds. Prendre le vent en considération. ◦ Les lobs peuvent permettre au passeur de s'ouvrir le court pour passer sur le coup suivant.
Coups de fond de court pour passer l'adversaire	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Les passing-shots bien masqués et frappés avec précision. ◦ Les lobs d'attaque frappés avec du lift des deux côtés (coup droit et revers).
Très bonne approche au filet et le joueur est un bon volleyeur	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Essayer d'incorporer quelques lobs liftés, hauts et profonds. ◦ Faire jouer l'adversaire au filet (pour voir s'il rate la volée). Ne pas donner de points gratuits.
Très bonne approche mais le joueur n'est pas bon à la volée	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Tirer un passing et faire volleyer le joueur (pour voir s'il rate la volée) ou ◦ Tenter le passing gagnant.
L'approche de l'adversaire est très facile à négocier	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Tenter le passing gagnant ou jouer un lob.

V. Anticipation

(Dent, 1995 ; Lamarche & Cayer, 1993 ; Schonborn, 1993 ; Tennis Canada, 1993 ; Tilmanis, 1988 ; van Fraayenhoven, 1988)

1. DEFINITION ET IMPORTANCE

L'anticipation consiste à prévoir la position future de la balle avant même qu'elle parte de la raquette de l'adversaire et à utiliser cette information pour prendre la décision qui convient. Au plus haut niveau, les joueurs comptent énormément sur l'anticipation. Des statistiques portant sur des rencontres de haut niveau ont indiqué que :

- La balle met en moyenne 4 dixièmes de seconde à passer d'un côté à l'autre du filet.
- Le joueur a besoin de 3 à 5 dixièmes de seconde pour aller de l'endroit où il se trouve à la balle.

C'est pourquoi, dans de nombreuses situations, le joueur doit anticiper le coup adverse avant même l'impact de la balle pour pouvoir être en position de le jouer.

On distingue deux sortes d'anticipation :

- L'anticipation totale : prévoir ce que fera le joueur dans une situation donnée.
- L'anticipation partielle : prévoir ce qu'il ne fera pas.

L'anticipation partielle est très utile parce qu'en réduisant les différentes probabilités, le joueur peut ensuite réagir plus vite au coup adverse.

2. TYPES ET CARACTERISTIQUES DE L'ANTICIPATION

Il existe différents types d'anticipation :

Types	Caractéristiques
Suivi de la balle ou anticipation liée à la perception	Anticipation qui consiste à lire la trajectoire de la balle après son impact dans la raquette de l'adversaire. Aptitude à anticiper le vol de la balle avant et après son rebond, à estimer la vitesse, la hauteur, la direction et l'effet de la balle qui vient vers soi. Il est important de prendre en compte l'environnement, le vent, la surface, etc. Ce type d'anticipation se produit généralement après que l'adversaire a frappé la balle.
Anticipation liée à la situation et à la tactique	Les coups, les tendances tactiques et les schémas de jeu qu'un adversaire utilise généralement dans certaines situations permettent au joueur de prévoir ce qu'il fera (anticipation totale) ou ne fera pas (anticipation partielle). Il peut être utile d'aller jeter un coup d'œil sur les matches de ses futurs adversaires pour savoir quels sont leurs coups préférés.
Anticipation liée à la situation et à la géométrie du court	Consiste à déchiffrer les intentions de l'adversaire en fonction de sa position sur le court. Demande une anticipation liée à la perception, à la situation, à la tactique et à la technique et la connaissance des pourcentages liés aux endroits et aux angles du court. Ce type d'anticipation détermine la couverture du court (latéralement : le remplacement sur la bissectrice de l'angle des possibilités de riposte adverse. Dans l'axe du court : la façon de couvrir le filet à la volée) et le jeu de jambes (reprise d'appuis, premier pas de déplacement, course, placement, remplacement). Anticipation qui met en jeu un enchaînement permanent de perceptions, de décisions, d'actions et d'informations reçues et dépend dans une large mesure de l'expérience du joueur. Se produit en règle générale avant que la balle ne parte de la raquette de l'adversaire.

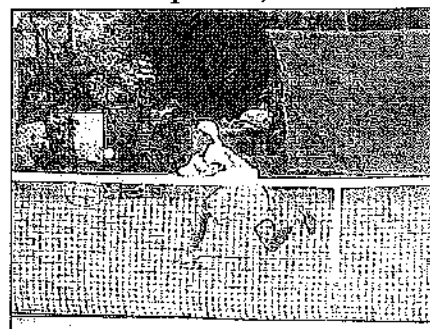
L'anticipation liée à la technique ou au déplacement de l'adversaire consiste à prévoir ce que fera (l'anticipation totale) ou ne fera pas l'adversaire (anticipation partielle) en analysant ses actions techniques telles que : son équilibre, sa prise de raquette, son geste de frappe, ses déplacements et son placement sur le court, son jeu de jambes, sa posture, son lancer de balle, le type de frappe effectuée, etc. Ce type d'anticipation a lieu en règle générale avant que la balle ne parte de la raquette de l'adversaire.

- L'anticipation se fonde sur :
 - La connaissance des habitudes de l'adversaire : celles-ci peuvent varier selon les joueurs.
 - La connaissance des réactions de l'adversaire dans certains types de situations.
 - La connaissance des autres choix, solutions et variations possibles.
- Les laps de temps pendant un match qui peuvent avoir une incidence sur l'anticipation sont les suivants :

- La balle met 4 dixièmes de seconde à passer d'un côté à l'autre du court.
- Le joueur a besoin de 3 à 5 dixièmes de seconde pour aller de l'endroit où il se trouve à la balle.
- Le relanceur a besoin de 2 dixièmes de seconde pour anticiper le coup adverse.
- Des études ont montré que les joueurs expérimentés voient la balle au moment où elle quitte le cordage de l'adversaire, puis qu'ils la perdent de vue pendant 1 à 2 mètres. Ils la repèrent de nouveau lorsqu'elle est au niveau du filet et la reperdent ensuite de vue quand elle se trouve de 1 à 2 mètres d'eux. Ce phénomène s'explique du fait que l'œil humain est incapable de suivre la balle pendant toute la durée de sa trajectoire.
- Un grand nombre de photographies de joueurs prises au moment où la raquette rencontre la balle (le point d'impact) montrent que leur regard n'est pas fixé sur la balle à ce moment précis, mais qu'ils regardent de 1 à 2 mètres devant eux. Même lorsqu'ils jouent une volée, les joueurs regardent l'autre côté du filet.
- Des études réalisées sur un court couvert en pleine nuit, dont plusieurs zones avaient été assombries, ont montré que les joueurs sont capables de « lire » la trajectoire de la balle et qu'ils peuvent la frapper avec une certaine précision selon leur degré d'aptitudes.

3. COMMENT AMÉLIORER SON ANTICIPATION

- Au niveau débutant ou intermédiaire, il faut choisir des mots de commandement ou provoquant un déclic chez le joueur pour l'aider à identifier le plus tôt possible la trajectoire de la balle qui vient à lui : effet (« lift », « slice »), vitesse (« rapide », « moyennement rapide », « lente »), hauteur (« haute », « moyennement haute », « basse »), direction (« à gauche », « à droite »), longueur (« longue », « à mi-court », « courte »).
- Un joueur peut se constituer toute une foule d'informations à l'entraînement, à l'échauffement et pendant ses matches, ainsi qu'en observant ceux de ses adversaires.
- Des études ont montré qu'il existe deux façons de regarder la balle, suivant le niveau du joueur. Les débutants regardent la balle lorsqu'elle se trouve au sommet de sa trajectoire, tandis que les joueurs confirmés la regardent pendant la première partie de sa trajectoire.
- Il est possible d'améliorer l'anticipation du joueur au moyen de séances de travail axées sur cet aspect du jeu, mais aussi en augmentant la quantité et la variété des matches, en développant un style d'enseignement privilégiant la résolution des problèmes et les impressions du joueur, en proposant à l'élève des exercices proches des situations de jeu en match.
- Il est important que le joueur travaille certaines techniques aidant à apprécier la trajectoire de la balle et qui reposent sur :
 - La position de l'adversaire sur le court.
 - La prise de raquette et la posture de l'adversaire.
 - Le rebond de la balle (haut / bas)
 - Le geste de frappe de l'adversaire (ample / court, haut / à plat, etc.)
 - L'endroit du point d'impact (loin derrière la ligne de fond, sur les côtés, à l'intérieur du court, proche / loin du corps, etc.)
 - Les mouvements du corps de l'adversaire : selon les joueurs de haut niveau, c'est le bras de l'adversaire qui les renseigne le mieux sur les intentions de ce dernier.
 - Le bruit de la balle au contact du cordage (bruit d'effleurement ou bruit plus net).
- Il est important d'aider les joueurs à réfléchir sur le court et à tirer les conclusions pratiques de leur analyse.
- Il convient également de tenir compte de la pression qui apparaît au cours du match et influe sur les facultés de perception et d'anticipation du joueur. Bien souvent, les joueurs se laissent tellement submergés par les émotions qu'ils en oublient d'observer le jeu et ont de ce fait une moins bonne anticipation.
- Proposer au joueur un mélange d'exercices prévisibles, pour l'aider à avoir un bon rythme sur ses coups, et de situations de jeu plus réalistes.



Exercices d'anticipation

- Exercices avec le panier de balles. L'entraîneur envoie différents types de balles au joueur qui se tient au filet. Après une vingtaine de coups, le joueur doit décrire les signaux qu'il a observés pendant l'envoi des balles et qui l'ont aidé à anticiper.
- Exercices avec le panier de balles. Depuis le filet, l'entraîneur envoie différents types de balles au joueur qui se tient en fond de court. Après chaque balle envoyée, l'entraîneur se déplace vers le carré de service de gauche ou de droite. Le joueur doit alors jouer la balle dans la direction opposée.
- Exercices avec le panier de balles. Même principe que l'exercice précédent mais cette fois-ci, l'entraîneur sert depuis la ligne de service 10 balles sur le coup droit du joueur et 10 autres sur son revers. Après les 20 services, le joueur doit décrire les signaux qu'il a observés pendant les deux types de service et qui l'ont aidé à anticiper.

VI. Tennis pourcentage pour les joueurs de compétition

1. FONDAMENTAUX DU TENNIS POURCENTAGE

L'objectif essentiel du tennis pourcentage est de réduire au maximum le nombre de fautes non provoquées. Les trois principaux éléments du tennis pourcentage sont les suivants :

- La régularité : c'est-à-dire, le fait de garder la balle en jeu, de passer sa première balle de service, son retour de service, sa première volée, etc.
- La mentalité d'attaquant : à savoir, utiliser dès que possible son coup le plus fort et le plus fiable.
- La précision / le contrôle : consiste à mettre la balle à des endroits spécifiques du court.

2. ASPECTS TACTIQUES DU TENNIS POURCENTAGE

Aspect	Tennis pourcentage
Style de jeu	<ul style="list-style-type: none"> • Consiste à jouer de manière agressive, tout en étant régulier. • Consiste à ne pas pousser la balle, mais à ne pas non plus tenter sans arrêt le coup gagnant sur la première ou la deuxième frappe.
Fautes	<ul style="list-style-type: none"> • Attaquer tout en commettant le minimum d'erreurs non provoquées. Les joueurs de haut niveau font en moyenne 1,5 à 2,5 fautes pour chaque coup gagnant. • Jouer un style de jeu qui oblige l'adversaire à commettre la faute, tout en gardant son propre pourcentage de fautes directes le plus bas possible.
Géométrie du court	<ul style="list-style-type: none"> • Couverture du court (utiliser la théorie des angles). • Zones du court (utiliser la théorie des trois zones). • Jeu de jambes tactique (être agressif avec son jeu de jambes). • Direction du coup (jouer long de ligne pour monter au filet et croisé dans l'échange). Renvoyer la balle dans la direction d'où elle venait pour plus de sécurité.
Caractéristiques de la trajectoire de la balle	<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur doit chercher à avoir une bonne longueur et une bonne vitesse de balle. • Ne pas viser les lignes et ne pas tenter les coups dont le pourcentage de réussite est faible. • Mettre plus de lift, frapper plus de balles dans les diagonales, ne pas jouer d'amorties, ne pas venir au filet sur des approches courtes.
Service	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper le service à 70-80 % de sa puissance maximale, plutôt que tenter l'ace. • Passer sa première balle.
Coups de fond de court	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper avec de la sécurité par rapport au filet (mettre du lift dans ses frappes). • Garder une bonne longueur de balle. • Utiliser les coups croisés afin de gagner du temps pour se replacer.
Jeu à mi-court et coup d'approche	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer un coup d'approche agressif suivi au filet plutôt que tenter tout de suite le coup gagnant. • S'adapter à la hauteur de la balle qui approche. • Sur les balles basses, il faut jouer une balle longue et basse qui « construit » le point.
Jeu au filet	<ul style="list-style-type: none"> • Sur les balles basses, il faut jouer un coup long qui « construit » le point. • Sur les balles hautes, il faut frapper fort, jouer un coup gagnant contrôlé. • Sur les balles puissantes, il faut laisser la vitesse de la balle faire le travail.

VII. Autres facteurs influant sur la stratégie en simple

(Higham, 1994 ; Kriese, 1988 ; Lawrence, 1995 ; Schonborn, 1993)

1. DEROULEMENT DU MATCH ET COURS DU JEU

Dans tout match de tennis, certains points revêtent plus d'importance que d'autres, ce sont les fameux tournants d'un match. Un joueur prend le dessus lorsque le déroulement du jeu penche plus en sa faveur qu'en celle de son adversaire. Cet aspect joue souvent un rôle déterminant dans l'issue d'un grand nombre de rencontres.

Les bons joueurs sont capables de contrôler le cours du jeu lorsqu'il est en leur défaveur et d'en tirer parti lorsqu'il les avantage. Des études ont montré que le gain d'une séquence de points permet de prendre une option sur l'issue d'un match et que le joueur qui gagne le plus grand nombre de séries de 3 points successifs sera le vainqueur de la rencontre.

Les entraîneurs doivent aider les joueurs à travailler cet aspect du jeu à l'entraînement grâce à des exercices dans lesquels « 3 points remportés successivement » équivaut à 1 jeu gagné, « 6 points remportés successivement » au gain d'1 set et « 9 points remportés successivement » au gain du match.

Tous les points d'un match sont importants. Toutefois, certains points ont plus d'influence sur l'évolution de la rencontre que d'autres. Il arrive souvent qu'un joueur ne se rende compte de l'importance d'un point qu'après l'avoir joué (en effet, le point ne devient important qu'en raison de la réaction du joueur concerné). L'idéal serait de jouer tous les points avec la même intensité et le même niveau d'efforts, et de ne pas surestimer l'importance de la perte de certains points.



2. ENVIRONNEMENT

Types de surfaces : principales caractéristiques et quelques aspects de la nature du jeu sur différentes surfaces (Höhm, 1987 ; LTA, 1994 ; Trabert, 1990)

ASPECT SPECIFIQUE	LENTE (terre battue)	MOYENNEMENT RAPIDE (indoor, dur)	RAPIDE (gazon)
Caractéristiques de la surface	<ul style="list-style-type: none"> Surface plus rugueuse. Plus de frottements sur la balle. Rebond plus haut et plus lent. Terre battue, argile, asphalte, ciment poreux, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Surface plus lisse. Moins de frottements sur la balle. Rebond moyennement haut et plus rapide. Surface peinte sur courts extérieurs. Synthétique et indoor. 	<ul style="list-style-type: none"> Surface très lisse. Peu de frottements sur la balle. Rebond bas et rapide. Gazon et courts couverts en surface synthétique.
Vitesse du rebond	<ul style="list-style-type: none"> Lente, varie selon le type de terre battue. 	<ul style="list-style-type: none"> Plutôt rapide, dépend de la rugosité du court. 	<ul style="list-style-type: none"> Rapide, dépend du type et de la longueur du gazon et de la fermeté du sol.
Rebond de la balle	<ul style="list-style-type: none"> Relativement haut et lent. 	<ul style="list-style-type: none"> Vitesse et rebond de la balle sont accrus. 	<ul style="list-style-type: none"> Rebond rapide et bas.
Déplacement	<ul style="list-style-type: none"> Assez de temps pour aller à la balle. Glissades possibles. 	<ul style="list-style-type: none"> Glissades impossibles. 	<ul style="list-style-type: none"> Rapide et bref. Le joueur doit être très sûr dans ses déplacements.
Préparation	<ul style="list-style-type: none"> Geste ample, préparation plus haute. 	<ul style="list-style-type: none"> Relativement ample. 	<ul style="list-style-type: none"> Raccourcissement indispensable de la préparation.
Perception, réaction, anticipation	<ul style="list-style-type: none"> Suffisamment de temps pour la perception, la réaction et l'anticipation. 	<ul style="list-style-type: none"> Le joueur dispose de moins de temps. 	<ul style="list-style-type: none"> Réactions doivent être rapides, nécessité d'avoir de bons réflexes.
Principes tactiques essentiels	<ul style="list-style-type: none"> Jeu complet. 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu qui se prête plus à l'attaque. 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu de service-volée.

Conseils tactiques selon la surface de jeu (Gottfried, 1994 ; Kospic & Segal, 1995 ; Trabert, 1990)

LENTE (terre battue)	MOYENNEMENT RAPIDE (indoor, dur)	RAPIDE (gazon)
<ul style="list-style-type: none"> • Mettre plus de lift dans les balles, en les faisant passer très haut au-dessus du filet et en les jouant le plus long possible. 	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimer tous les types d'effets à la balle, mais effectuer principalement des frappes liftées et légèrement recouvertes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper les balles avec plus de slice ou à plat, en les faisant passer à ras du filet.
<ul style="list-style-type: none"> • Préparer mentalement le joueur à accepter les longs échanges. Lui apprendre à utiliser le temps alloué entre les points. 	<ul style="list-style-type: none"> • Préparer mentalement le joueur à accepter de jouer des échanges de longueur différente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Préparer mentalement le joueur à accepter les échanges très courts.
<ul style="list-style-type: none"> • Aider le joueur à utiliser efficacement la rotation du corps pour générer le maximum de puissance (quantité de mouvement angulaire). 	<ul style="list-style-type: none"> • Aider le joueur à utiliser son jeu de jambes efficacement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aider le joueur à utiliser efficacement la souplesse du corps (s'étirer, fléchir ses jambes, se baisser).
<ul style="list-style-type: none"> • Il faut prendre son temps pour mettre sur pied une « stratégie » propre au jeu sur terre battue. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il est nécessaire d'avoir plusieurs stratégies adaptées à différents types d'adversaires. 	<ul style="list-style-type: none"> • La stratégie principale se résume en deux (enfin trois...) mots : aller au filet !
<ul style="list-style-type: none"> • Au service, il faut utiliser le lift et les angles plutôt que tenter les frappes puissantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Au service, il faut utiliser tous les types d'effets et mettre de la puissance dans ses frappes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Au service, il faut utiliser le slice et les angles plus courts plutôt que tenter les frappes puissantes.
<ul style="list-style-type: none"> • Faire succéder aux balles hautes frappées avec beaucoup de lift des coups légèrement recouverts pour monter à la volée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alternier les effets et les hauteurs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser la séquence de jeu consistant à frapper des balles hautes en retour avec une préparation raccourcie, puis à avancer à l'intérieur du court pour monter au filet.
<ul style="list-style-type: none"> • Tirer parti des balles courtes, sans toutefois les attaquer toutes. Frapper dans le remplacement de l'adversaire et varier ses coups de défense. 	<ul style="list-style-type: none"> • Attaquer les balles courtes en les jouant dans le dos de l'adversaire et claquer la volée haute en avançant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Attaquer toutes les balles courtes, être agressif, prendre la direction du filet et terminer le point rapidement.
<ul style="list-style-type: none"> • Préférer la stratégie consistant à épuiser l'adversaire étant donné que la lenteur de la surface permet de remettre en jeu la plupart des balles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Préférer la stratégie consistant à développer un jeu complet et à finir les points à la volée en plaçant les balles dans l'espace ouvert du court. 	<ul style="list-style-type: none"> • Préférez la stratégie consistant à jouer des balles au rebond le plus bas possible.
<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner à glisser sur les déplacements latéraux et les déplacements vers l'avant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler les différentes techniques de course ; travailler le mouvement général du corps et de la raquette juste avant la frappe, le transfert du poids du corps vers l'avant et la frappe dans la course. 	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler les courses vers l'avant et ne jamais faire marche arrière.
<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à faire de l'amortie un coup offensif et gagnant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser le lob d'attaque (lifté ou frappé à plat). 	<ul style="list-style-type: none"> • Croiser ses volées dans la partie ouverte du court et utiliser un amorti.
<ul style="list-style-type: none"> • S'adonner à une préparation physique poussée (sur le court et en dehors, jouer par exemple des matchs de quatre ou cinq sets à l'entraînement). 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre des mesures de précaution pour éviter d'éventuelles blessures (chaussures avec un bon amorti des chocs, poches de glace, pansements, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner à deux contre un pour raccourcir la préparation de ses frappes et accélérer ses réflexes. S'étirer avant de jouer afin de mieux se baisser (sur balles basses).

Conditions atmosphériques (ITA, 1994)

VENT	SOLEIL	PLUIE	AUTRES
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Le joueur a le vent dans le dos : - Faire passer la balle plus bas au-dessus du filet. - Mettre plus de lift dans ses frappes. - Essayer de volleyer plus souvent. - Tenter le passing plutôt que le lob. - Contrôler ses frappes avec un effet latéral ou du slice. - Adapter son lancer de balle au service. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Au service : - Modifier sa position. - Lancer la balle à un endroit différent. - Passer sa première balle. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ La balle étant plus lourde, il faut : - Préparer plus tôt et plus bas. - Accompagner plus la frappe. - Soulever davantage la balle et imprimer plus de vitesse. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Indoor/ extérieur : - Les balles sur courts couverts sont plus vives que sur courts extérieurs.
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Le joueur a le vent de face : - Jouer des balles plus hautes au-dessus du filet. - Ne pas imprimer autant de lift à la balle. - Frapper plus fort. - Préparer tôt. - Jouer des lobs liftés plutôt que des passings. - Utiliser l'amortie. - Adapter son lancer de balle au service. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ En retour de service : - Recevoir en premier du côté où il y a le soleil. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Court devient glissant sur gazon ou surface peinte : - Garder l'équilibre et un bon jeu de jambes. - Changer de chaussures si possible. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Altitude : - Les altitudes élevées font circuler les balles plus vite. - Plus de contrôle est nécessaire dans les frappes.
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Souffle latéralement : - Viser la ligne de côté ou l'intérieur du court selon la direction dans laquelle souffle le vent. - Utiliser le service slicé et les approches avec un effet latéral. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Dans le jeu : - Jouer des lobs. - Modifier sa tactique si le soleil change de direction au cours du match. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ La terre battue est une surface molle et lourde : - Garder un bon jeu de jambes. - Anticiper. - Revenir aux bases si nécessaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Température : - Les températures élevées font circuler les balles plus vite. - Plus de contrôle est nécessaire dans les frappes.
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Vent irrégulier : - Rester concentré et regarder la balle. - Avoir un jeu de jambes rapide. - Garder l'équilibre et le contrôle. - Utiliser une technique de frappe simple et compacte. - Jouer un tennis pourcentage. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ En double : - Avec un gaucher dans l'équipe, aucun des deux joueurs ne servira avec le soleil dans les yeux. 		

VIII. Analyse tactique d'un match

(Skorodumova, 1993 ; Van Fraayenhoven, 1990)

1. DEFINITION ET OBJECTIFS

L'analyse est la faculté d'étudier un match dans le but d'obtenir un maximum d'informations précieuses qui permettront au joueur et à l'entraîneur de donner une direction aux entraînements futurs. Parmi les objectifs de l'analyse d'un match, nous pouvons citer :

- La définition de nouveaux objectifs pour l'entraînement.
- L'évaluation de la stratégie/tactique.
- L'évaluation des qualités mentales.
- La collecte d'informations sur d'éventuels adversaires.

- L'évaluation de l'efficacité du joueur sur le plan tactique.
- Le perfectionnement du jeu.
- L'amélioration de la confiance en soi.

Qu'est-ce que l'analyse d'un match pourrait mettre en évidence ?

- Sur le plan du score et de l'évolution générale du match : les premiers points, les séries de points, les points importants.
- Sur le plan des statistiques : on peut enregistrer les fautes (provoquées/non provoquées), les coups gagnants, l'ensemble des coups utilisés, le pourcentage de réussite sur les 1^{ères} et 2^{èmes} balles, la direction des coups, le nombre de frappes par point, etc.
- Sur les aspects temporels : la durée des points, la durée des pauses (après avoir gagné ou perdu le point), le rapport durée totale du match / temps de jeu effectif de la partie.
- Sur les intentions tactiques derrière chaque coup : gagner le point, construire le point, éviter de perdre le point, neutre.
- Sur l'attitude du joueur : réaction physique positive, décontraction, préparation du point, rituels, réaction face à une faute d'arbitrage, déconcentration, attitude suivant l'état du score.
- Sur le volume des actions techniques : nombre de frappes par heure.
- Sur la variété des actions techniques : type de frappe (coup droit, revers, service, volée, smash, lob, etc.)
- Sur l'efficacité de la technique : pourcentage d'aces, pourcentage de coups qui ont été gagnants sur le nombre total de coups joués, etc.
- Sur la stabilité de la technique : proportion de coups exécutés sans commettre de faute sur le total des coups joués, chaque frappe étant évaluée séparément.



Comment puis-je enregistrer toutes ces informations ?

- Feuilles de match, ordinateurs et notes personnelles.
- Bandes vidéo.
- Il est important que chaque entraîneur ait sa propre méthode et l'adapte en fonction des situations et des joueurs entraînés, (reportez-vous à la fiche d'analyse de match - chapitre 15).

2. PHASES DE L'ANALYSE D'UN MATCH

L'analyse d'un match doit se décomposer comme suit :

- Décision : phase où l'entraîneur définit les objectifs de l'analyse.
- Observation : phase où l'entraîneur porte toute son attention sur les caractéristiques pertinentes du match pour l'analyse.
- Enregistrement : phase où l'entraîneur remplit la fiche d'évaluation.
- Analyse : phase où l'entraîneur étudie les données recueillies et tire les conclusions.

3. DIFFÉRENTS TYPES DE COUPS TACTIQUES

Les coups peuvent être distingués suivant leur intention tactique :

- Les coups visant à empêcher l'adversaire de faire un coup gagnant.
- Les coups neutres, frappés sans intention particulière.
- Les coups joués dans le but de construire le point pour terminer sur un coup gagnant.
- Les coups gagnants, frappés dans l'intention de terminer directement le point.

L'intention tactique peut être positive ou au contraire négative :

- Intention tactique positive : lorsque la décision prise est la bonne, quel que soit le résultat du coup.
- Intention tactique négative : lorsque la décision est prise à tort, quel que soit le résultat du coup.

4. CONCLUSIONS

Les discussions avec le joueur sur l'analyse d'un match seront constructives si l'entraîneur :

- Détermine, avant le début du match, les points qu'ils souhaitent évaluer.
- Prend des notes précises sur les points qui les intéressent.
- Essaie de mettre de l'ordre dans ses notes avant le début de la discussion.
- Réfléchit à l'objectif de la conversation qu'il aura avec le joueur.
- Laisse passer suffisamment de temps après le match pour que le joueur puisse évacuer ses émotions et sa frustration.
- Est sur la même « longueur d'ondes » que le joueur.
- Cherche à tirer des conclusions lucides de l'analyse du match.
- Ne s'empresse pas de tirer des conclusions à peine le match terminé.
- Fonde ses réflexions sur l'analyse de plusieurs matchs.
- L'entraîneur ne doit pas avoir à se répéter dans ses différentes analyses avec le même joueur. Si tel est le cas, cela signifie que son travail lors des séances d'entraînement ne porte pas ses fruits ou que la communication d'après-match avec le joueur ne passe pas.

Remarque : vous trouverez un exemple de fiche d'analyse de match à la fin du chapitre 15.

IX. Travail tactique

(Dent, 1995 ; Lamarche & Cayer, 1993 ; LTA, 1995 ; Reynolds, 1994 ; Schonborn, 1993 ; van Praayenhoven, 1989 ; 1991 ; 1993)

1. OBJECTIFS ET PRINCIPES GÉNÉRAUX DU TRAVAIL TACTIQUE AVEC LES JOUEURS DE COMPÉTITION

Les principaux objectifs du travail tactique sont les suivants :

- Stimuler la réflexion tactique grâce à des exercices nécessitant une prise de décisions.
- Développer la capacité à cacher ses intentions tactiques et à bien choisir le moment de leur mise en œuvre.
- Savoir calculer les risques d'une tactique.
- Affirmer ses choix tactiques par un pressing prémédité (par exemple, prendre le filet sur une approche chopée).
- Développer un haut niveau de tolérance par rapport à la frustration.
- Connaître les trucs qui marchent et ceux qui ne marchent pas dans des situations données.
- Inciter le joueur à jouir de sa liberté de décision.

Le travail tactique doit faire appel à l'imagination et à l'intelligence du joueur. Les schémas d'entraînement suivants sont fortement recommandés :

- L'acquisition d'automatismes dans des situations précises. Consiste à donner des possibilités limitées et/ou à fixer des règles dans divers cas de figure : par exemple, retour croisé sur un service dans l'angle, revers slicé dans la diagonale lorsque la frappe a lieu en bout de course, etc.
- Le travail des enchaînements de deux coups : par exemple, l'amortie et le lob, la frappe courte croisée suivie d'une balle longue de l'autre côté, le service qui déporte l'adversaire et la volée dans la partie ouverte du court, etc.

Autres aspects importants du travail tactique :

- Faire travailler aux joueurs les options tactiques, du style « si cette situation se présente, je ferai ça ».
- Faire travailler la variation des coups (une fois sur cinq) qui permet de maintenir le doute dans l'esprit



- de l'adversaire au moment de l'anticipation : par exemple, 2 services dans les angles suivis par un service le long de la ligne médiane. Puis, 2 autres services croisés.
- Faire prendre conscience aux joueurs de leurs possibilités et de leurs limites.
 - Insister à l'entraînement sur l'importance d'un service varié et précis.
 - Recourir à la vidéo pour analyser le jeu des joueurs et aller observer leurs matches.
 - Introduire les jeux de rôle à l'entraînement et faire jouer des points dans des conditions de jeu imposées.
 - Employer la variété dans les situations de jeu.
 - L'entraînement tactique doit presque exclusivement se dérouler avec un partenaire joueur.
 - Imaginer des exercices qui présentent un intérêt. Le travail tactique doit toujours être conçu de manière à laisser au joueur le choix entre plusieurs solutions.
 - Concevoir des séquences de travail composées d'exercices d'anticipation (par exemple, jouer des points à deux, mais sans balle !) que l'on fait suivre par des questions posées aux joueurs.
 - Concevoir des exercices appropriés. Introduire des jeux de rôle dans le cadre de sets joués dans les conditions de la compétition. Travailler des séquences tactiques imposées.
 - Organiser des sets d'entraînement contre des adversaires différents. Demander à l'élève de jouer des jeux en respectant certaines conditions (par exemple, des scores différents). Modifier le système de décompte des points pour récompenser ses choix tactiques.
 - Faire appel à la vidéo pour l'analyse des jeux joués et utiliser les fiches d'analyse.
 - Laisser le joueur découvrir les possibilités et les limites du court sur lequel il évolue.
 - Laisser le joueur découvrir les possibilités et les limites de différents adversaires.
 - Laisser le joueur exprimer son avis après avoir commis des fautes et veiller à ce que son jugement soit constructif et objectif (« Qu'aurais-tu pu faire d'autre ? »).
 - Prêter attention au processus de perception.
 - Associer les différents objectifs tactiques des coups (construction du point, coup gagnant, etc.) aux cinq situations de jeu en match (service, retour de service, échange de fond de court, montée et jeu au filet, passing).

2. CONSEILS POUR LES SEANCES DE TRAVAIL TACTIQUE

(Brabenec, 1994 ; Schonborn, 1993)

Une part importante des séances doit porter sur les situations de jeu les plus fréquentes en match, à savoir le service et le retour de service. Quelques autres conseils importants que nous pouvons donner :

- Organiser des exercices avec des échanges de quatre frappes de balle :
 - Service suivi d'un coup de débordement (de préférence un coup droit).
 - Service suivi d'une première volée solide.
 - Retour suivi d'un bon passing (ou d'un lob).
 - Retour agressif suivi d'une volée solide (ou d'un smash).
- Adapter les exercices (par exemple, le nombre de frappes pour l'exercice précédent) selon la surface de jeu (sur dur : 6 coups, sur terre battue : 8).
- Pour les exercices à l'aide du panier de balles, envoyer toutes sortes de balles (varier la hauteur, la vitesse et l'effet) et donner son avis sur les coups exécutés par les joueurs.
- L'élève doit jouer chaque point comme si c'était le dernier : en étant totalement concentré, relâché, de façon agressive et active. Il doit toujours chercher à atteindre le niveau de performances le plus élevé dans chaque échange.
- Le joueur doit opter pour la tactique qui lui donne les meilleures chances et lui a déjà permis de remporter des victoires, quelle que soit la situation de jeu.
- Il faut amasser le maximum de points.
- Il faut jouer de façon agressive mais avec contrôle ; chercher à faire faire la faute à l'adversaire au lieu d'essayer de gagner chaque point par un coup spectaculaire.
- Essayer d'enranger le maximum de points pour se donner toutes les chances de remporter la rencontre.

- Le joueur ne doit pas laisser les points importants ou certaines situations de jeu l'irriter ou lui mettre de la pression inutile sur les épaules.
- Il ne doit pas laisser les idées reçues l'influencer : par exemple, il ne faut pas forcément jouer le long de la ligne sur un coup d'approche.
- En tournoi et à l'entraînement, le joueur peut essayer ses propres trucs sans se préoccuper des théories et les utiliser aussi souvent que possible, tout du moins aussi longtemps qu'ils lui rapportent des points.
- Il doit utiliser pleinement le temps qui lui est alloué entre les points et pendant les changements de côté.

3. EXERCICES TACTIQUES

L'entraîneur doit encourager le joueur à participer à la résolution des problèmes et à la prise de décisions.
Exemples d'exercices :

- Organiser des matches dans lesquels le joueur qui gagne 3 points à la suite remporte le jeu.
- Variante : le joueur qui gagne le premier point du jeu se retrouve à 30-0.
- Deux joueurs jouent des points. Le serveur doit gagner le point en 11 coups maximum. S'il y parvient, il sert alors du côté avantage et doit remporter le point suivant en un maximum de 10 frappes de balle. S'il perd le point, le service passe à l'autre joueur qui, à son tour, doit gagner le point avant que les 11 coups aient été joués. L'exercice continue ainsi jusqu'à ce qu'un joueur remporte le point en un seul coup, c'est-à-dire par un service gagnant.
- Exercice consistant à jouer des points en commençant par une balle envoyée par l'entraîneur pour reproduire une situation tactique spécifique.

Exercices pour un jeu d'attaque de qualité :

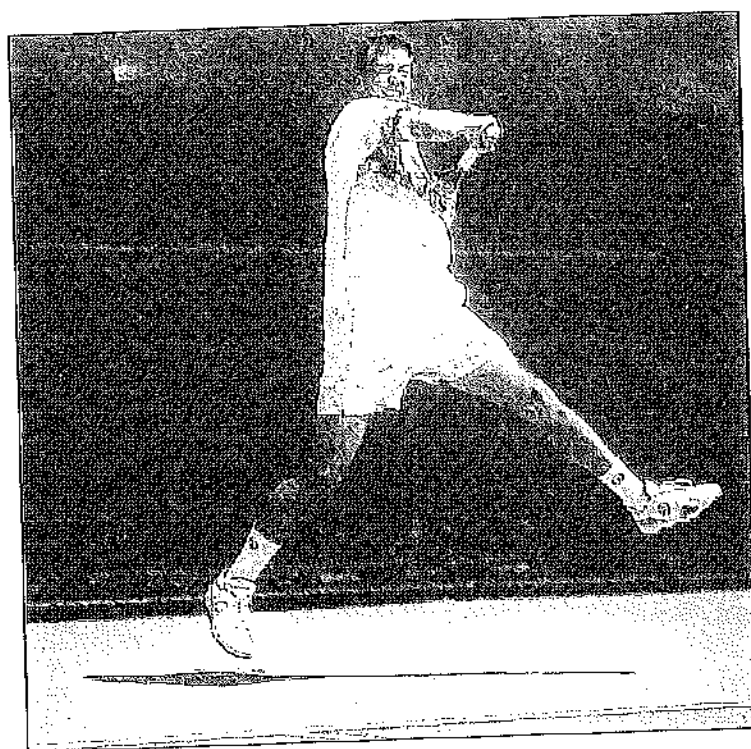
- Deux joueurs jouent des points. La zone de jeu est réduite à une moitié du terrain de double et les joueurs ne sont pas autorisés à reculer au-delà de la ligne de fond de court.
- Deux joueurs jouent des points. Ils doivent essayer de prendre la balle au sommet du rebond.
- Deux joueurs jouent des points. Le joueur A joue service-volée, le joueur B doit retourner dans une zone spécifique du court.
- Deux joueurs jouent des points. Le joueur A suit un retour chopée au filet, en ayant obligation de jouer une volée sur sa deuxième frappe de l'échange.
- Les joueurs jouent l'échange, en mettant de plus en plus de puissance dans chacune de leur frappe jusqu'à ce qu'ils perdent le contrôle de leur coup, puis ils recommencent.
- Les joueurs jouent l'échange, en établissant leur propre échelle d'évaluation ; par exemple, de 1 à 10 pour définir le rythme auquel un joueur doit jouer.

Chapitre 4

La biomécanique du tennis

*« Si tu sais relancer mes coups
d'un bras gauche véloce, je suis à toi ».*

Marcus Valerius Martialis, poète latin



- I. Introduction
- II. Stabilité
- III. Inertie
- IV. Force de sens contraire
- V. Quantité de mouvement
- VI. Energie élastique
- VII. Chaîne de coordination
- VIII. Applications pratiques

I. Introduction

(LTA, 1995)

Afin de pouvoir analyser et améliorer la technique efficacement, l'entraîneur a aujourd'hui besoin de comprendre les principes de la biomécanique.

La biomécanique est la science qui a pour objet l'étude des mouvements humains. Après avoir défini les modèles de mouvements les plus efficaces pour l'exécution des coups, un spécialiste de la biomécanique du tennis peut ensuite analyser l'efficacité des mouvements d'un joueur et tenter d'établir si celui-ci pourrait obtenir de meilleurs résultats.

Une véritable connaissance de la biomécanique vous aidera à répondre à la question fondamentale suivante :

« Qu'est-ce que la technique optimale ? »

On peut définir la technique optimale comme étant celle qui autorise le meilleur compromis possible entre puissance et contrôle, aussi bien sur le plan de l'exécution du coup que sur le plan de la technique du mouvement, tout en réduisant au minimum le risque de blessures.

Lorsqu'un entraîneur évalue et corrige la technique d'un joueur, une bonne connaissance de la biomécanique lui permet d'éviter de se concentrer sur les particularités et les caractéristiques peu esthétiques d'un coup (c'est-à-dire sur l'aspect du coup) pour au contraire ne focaliser son attention que sur l'efficacité de celui-ci.

Les principaux principes biomécaniques applicables au tennis peuvent être facilement mémorisés au moyen de l'acronyme « BIOMECH » qui signifie :

1. **B**alance (Stabilité)
2. **I**nertia (Inertie)
3. **O**pposite force (Force de sens contraire)
4. **M**omentum (Quantité de mouvement)
5. **E**lastic energy (Energie élastique)
6. **C**o-ordination chain (Chaîne de coordination)

Ces principes sont expliqués ci-dessous.

II. Stabilité

La stabilité est « la capacité à garder son équilibre que ce soit de façon dynamique ou de façon statique ». Le tennis étant un sport de mouvements continus, il nécessite un équilibre dynamique. L'entraîneur doit veiller à ce que le joueur conserve un axe vertical de la tête aux pieds afin de transférer la quantité de mouvement linéaire et la quantité de mouvement angulaire.

Par exemple, lorsqu'un joueur de haut niveau se retrouve dans une situation des plus délicates, il parvient toujours à garder la tête et le haut de son corps stables pour pouvoir jouer un coup efficace.

III. Inertie

Selon le principe d'inertie, « un corps reste au repos ou en mouvement jusqu'à ce qu'une force extérieure s'exerce sur lui ». En d'autres termes, l'inertie est la résistance qu'un corps oppose au mouvement ou à l'arrêt d'un mouvement. Ainsi, comment fait le joueur de tennis pour se mettre rapidement en action à partir d'une position immobile, ralentir, puis changer de direction le plus vite possible ?

Lorsque vous vous trouvez en position d'attente, votre corps et votre raquette ne bougent pas et possèdent, en conséquence, une certaine quan-



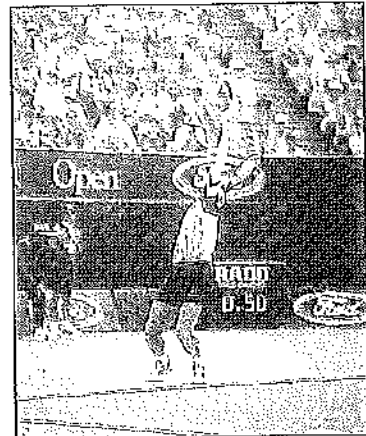
tité d'inertie à l'état de repos. Lorsque vous réagissez au coup de l'adversaire, vous devez vaincre cette inertie en utilisant la gravité ou en contractant les muscles de vos jambes afin de produire suffisamment de force contre le sol pour pouvoir vous déplacer.

Lorsque vous frappez une balle avec un bras légèrement replié, le moment d'inertie est plus faible que lorsque vous la frappez avec un bras complètement droit. Il en résulte une résistance moindre à la rotation, d'où plus de vitesse au niveau de la tête de raquette.

IV. Force de sens contraire

« Chaque action engendre une réaction de sens contraire et d'intensité égale ». Ainsi, nous amorçons le mouvement et la frappe à partir des jambes en exerçant une poussée contre le sol. En réaction, le sol répond à cette poussée par une force de même intensité. C'est cette réaction du sol qui fournit l'impulsion nécessaire à une mise en action explosive.

Par exemple, lorsque Becker déclenche son mouvement de service, il commence par exercer une poussée contre le sol (grâce à une flexion des genoux) et c'est cette action qui produit la force nécessaire à son service puissant.



V. Quantité de mouvement

« La quantité de mouvement représente la force générée par un corps, ou plus exactement le produit de sa masse par sa vitesse. On distingue deux types de quantité de mouvement :

- la quantité de mouvement linéaire, lorsque le corps se déplace sur une trajectoire droite ; et
- la quantité de mouvement angulaire, lorsque le corps effectue un mouvement de rotation.

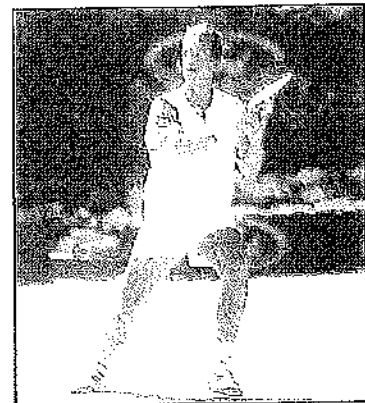
La quantité de mouvement linéaire consiste simplement à transférer le poids du corps dans la direction donnée au coup (comme dans le revers slicé de Steffi Graf), tandis que la quantité de mouvement angulaire est produite à partir d'une rotation du corps au niveau des hanches et du tronc (comme dans le coup droit d'Agassi).



VI. Energie élastique

L'énergie élastique est « l'énergie stockée dans le muscle et le tendon suite à l'étirement du muscle ».

Lorsqu'ils sont étirés, les muscles et les tendons emmagasinent de l'énergie de la même façon que peut le faire un élastique que l'on allonge. Par exemple, lorsque Edberg effectue son saut d'allègement après avoir servi et monté au filet, il emmagasine de l'énergie au niveau des jambes afin de pouvoir accomplir un premier pas explosif en direction de la balle dès qu'il reprendra contact avec le sol. Les joueurs modernes utilisent également ce principe pour « faire le plein d'énergie » lors de la phase de préparation du service et des coups de fond de court, ce qui leur permet de générer plus de puissance.

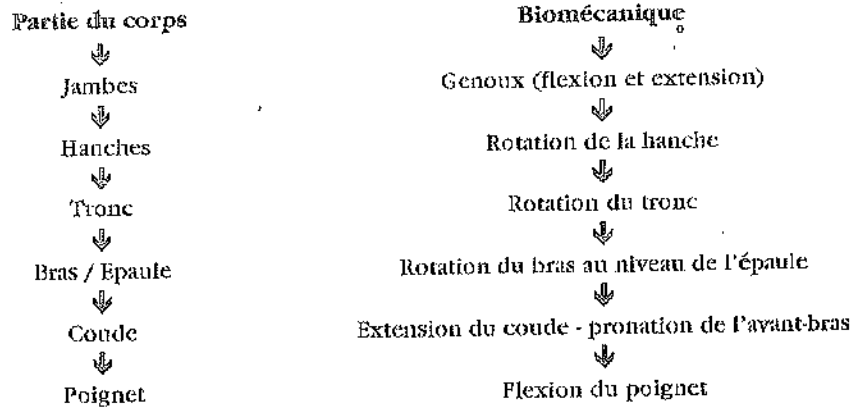


VII. Chaîne de coordination

1. INTRODUCTION

On entend souvent les entraîneurs employer des mots tels que « timing » et « rythme », mais que veulent-ils

Séquence des segments du corps :



dire au juste et comment pouvons-nous apprendre aux joueurs à améliorer ces qualités fondamentales de la mécanique du coup ? La réponse à cette question se trouve dans le principe de la chaîne de coordination du corps.

Dans la chaîne de coordination du corps, « les segments du corps fonctionnent comme les maillons d'un système dans lequel la force produite par l'un des maillons, c'est-à-dire par l'une des parties du corps, est ensuite transférée au maillon suivant » (Groppel, 1984).

La coordination optimale (timing) des segments du corps permettra une transmission efficace de la vitesse à travers tout le corps, laquelle se propagera d'une partie du corps à une autre.

Lorsque la vitesse d'une partie du corps est transférée à la partie suivante, cette dernière ajoute sa propre vitesse au total cumulé. Ce principe continue jusqu'au dernier segment de la séquence lorsque, idéalement, la raquette fournit son accélération en direction de la balle grâce à la somme totale des vitesses.

Dans le schéma, vous pouvez remarquer comment la vitesse de chaque segment du corps s'additionne dans un « effet d'escalier » afin de contribuer à la vitesse de la raquette au moment de l'impact.

La chaîne de coordination, souvent désignée sous le nom de système des maillons, constitue la pierre angulaire de la technique optimale. En effet, lorsqu'elle fonctionne efficacement, comme ci-dessus, elle permet de :

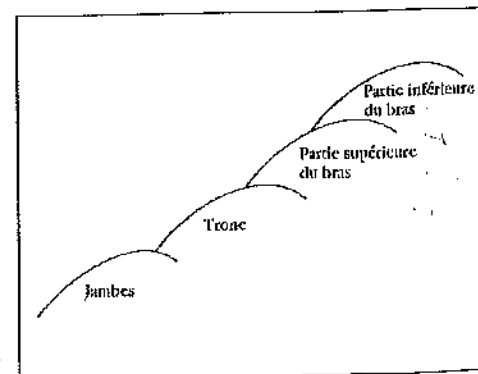
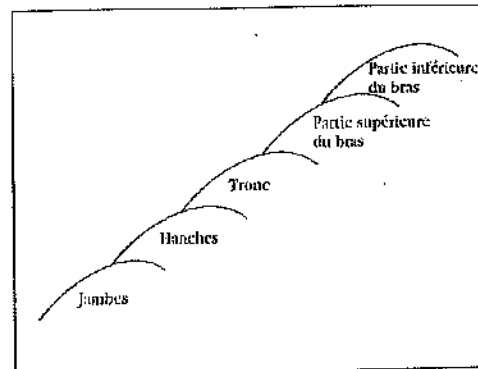
- maximiser la puissance,
- améliorer le contrôle,
- retarder la fatigue,
- empêcher les blessures.

Lorsqu'il étudie les moyens d'une utilisation efficace de la chaîne de coordination, l'entraîneur ne doit pas perdre de vue que :

- le mouvement doit partir du sol,
- le mouvement doit commencer par mobiliser les parties du corps les plus grandes,
- le mouvement doit être opportun et progressif.

2. PROBLEMES LIES A LA CHAÎNE DE COORDINATION

Toutefois, un coup peut manquer de puissance, de précision



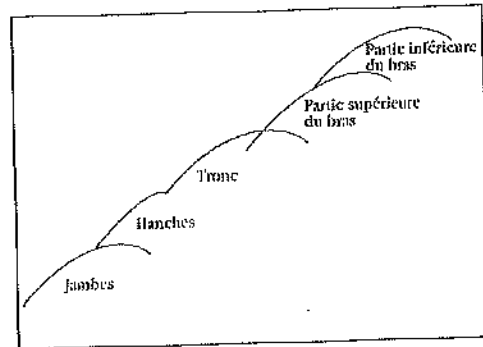
ou être à l'origine de la blessure d'un joueur dans les quatre cas suivants, tous liés à une mauvaise utilisation de la chaîne de coordination.

i. Omission d'une partie du corps

Si une certaine partie du corps est oubliée, la puissance disponible pour le coup sera réduite et les risques de blessures seront augmentés. Dans le cas présent, le joueur n'a pas fait appel à ses hanches dans l'exécution de son coup.

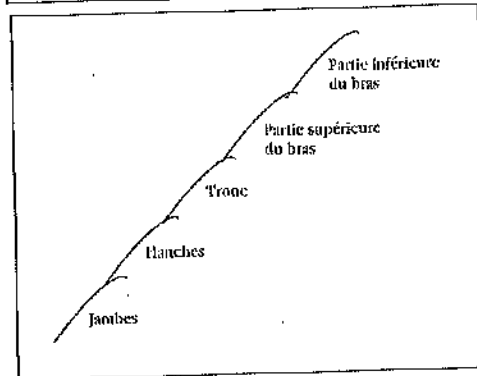
ii. Problème de timing

La mobilisation de l'une des parties du corps ne se fait pas au moment opportun : elle arrive soit trop tôt, soit trop tard. Il en résulte le plus souvent à la fois une perte de puissance et de contrôle et un accroissement du risque de blessures.



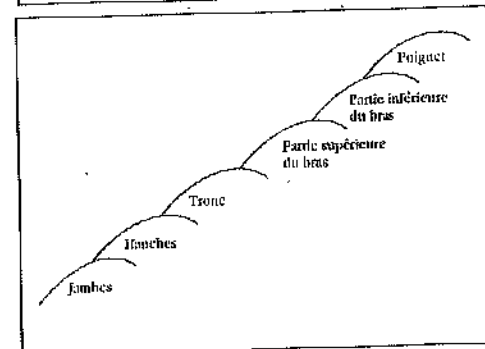
iii. Utilisation inefficace des parties du corps

Lorsque toutes les parties du corps sont utilisées, mais pas de façon suffisamment efficace, le coup exécuté manquera de puissance.



iv. Utilisation d'une partie inutile du corps

Si vous utilisez plus de parties du corps que nécessaire, vous perdrez le contrôle de votre coup. Dans l'exemple ci-contre, on peut voir comment le poignet a été utilisé à la fin de l'exécution d'une volée de coup droit.



3. ANALYSE DES DIFFÉRENTES COMPOSANTES DE LA CHAÎNE DE COORDINATION

Le dessin d'un « bonhomme » à la fin du chapitre vous permettra d'analyser chez un joueur tout problème pouvant survenir dans la chaîne de coordination.

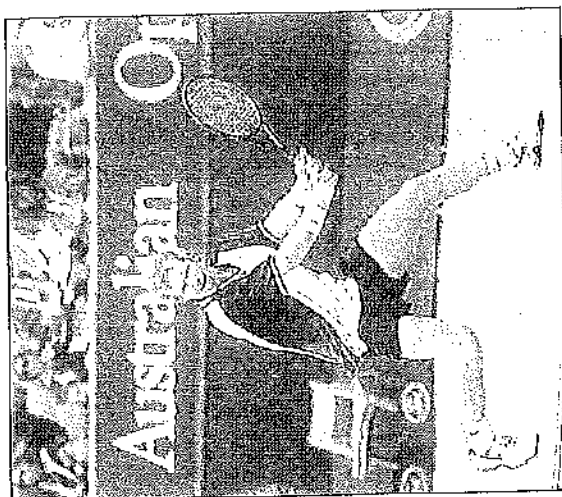
VIII. Applications pratiques

Pour vous aider à mieux comprendre l'application pratique de la biomécanique à l'enseignement du tennis, nous avons mis en relation les principes biomécaniques avec les différentes phases d'exécution d'un coup :

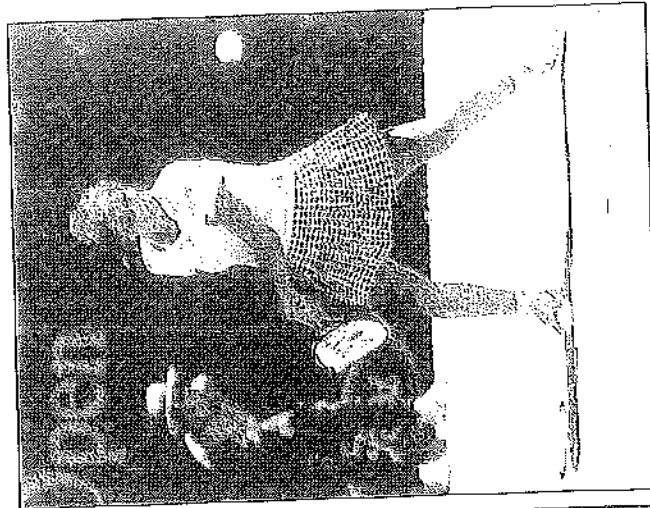
- La préparation.
- Le déclenchement de la frappe et l'impact.
- L'accompagnement.

1. COUPS DE FOND DE COURT
Préparation (suivi de la balle)

Parties du corps	Travail du corps	Conséquences biomécaniques	Points pratiques
Tête et épaules	<ul style="list-style-type: none"> Position de la tête : droite et en avant. Yeux au même niveau que les épaules. Ligne d'épaules horizontale. 	<ul style="list-style-type: none"> Plus facile d'anticiper le coup adverse et de juger la trajectoire de la balle. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre au joueur à ne pas quitter la balle des yeux et à relever le menton.
Tronc et haut du corps	<ul style="list-style-type: none"> En équilibre statique ou dynamique. 	<ul style="list-style-type: none"> Une bonne position entre les coups est le point de départ d'un déplacement efficace. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre au joueur à adopter une bonne position entre les coups. Utiliser des exercices de coordination du corps pour développer cet aspect.
Hanches	<ul style="list-style-type: none"> Parallèles au filet. Alignées avec le tronc et le haut du corps. 	<ul style="list-style-type: none"> Meilleur équilibre. Contrôle du poids. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre au joueur à maintenir une ligne de hanches bien droite.
Jambes	<ul style="list-style-type: none"> Ecartées. Le joueur doit être à l'aise et en équilibre. Petits pas d'ajustement. Saut d'allègement au moment où l'adversaire frappe la balle. 	<ul style="list-style-type: none"> Meilleur équilibre. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre au joueur à rester toujours en mouvement.



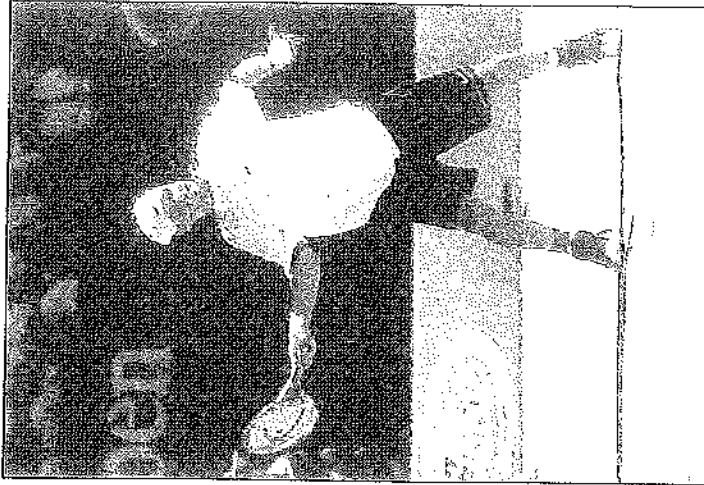
Préparation (déplacement vers la balle)

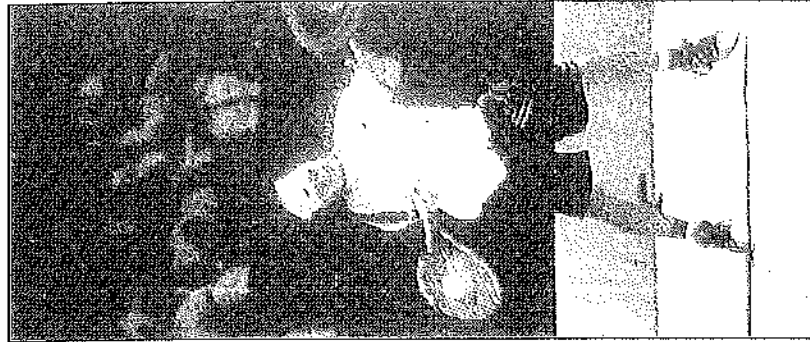


Parties du corps	Travail du corps	Conséquences biomécaniques	Points pratiques
Tête et épaules	<ul style="list-style-type: none"> Les épaules (et pas uniquement les bras) ramènent la raquette en arrière. Les yeux restent rivés sur la balle. 	<ul style="list-style-type: none"> Energie emmagasinée au niveau des articulations des épaules, des coudes et des poignets. Augmentation progressive de la puissance par l'intermédiaire de ces éléments de la chaîne cinétique. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre au joueur à regarder la balle tout en tournant les épaules. La tête doit rester immobile.
Tronc et haut du corps	<ul style="list-style-type: none"> Mise en arrière de la raquette. Les bras aident les épaules à ramener la raquette en arrière. Allongement préalable des principaux groupes musculaires des cuisses, de l'abdomen et de la poitrine pour générer de l'énergie. 	<ul style="list-style-type: none"> Moment d'inertie. Plus la raquette et les bras sont proches du corps, plus il est facile de les ramener vers l'arrière. Allongement préalable des muscles et énergie élastique. L'étirement d'un muscle permet d'emmagasiner de l'énergie. 	<ul style="list-style-type: none"> Encourager le joueur à allonger les muscles du haut du corps avant la frappe.
Épaules	<ul style="list-style-type: none"> Suivent l'impulsion donnée par les jambes. 	<ul style="list-style-type: none"> Relient les jambes avec le tronc et le haut du corps (phénomène de la chaîne cinétique). 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser des exercices de travail de l'agilité pour améliorer la coordination jambe-hanche.
Jambes	<ul style="list-style-type: none"> Ecartées. Le joueur doit être à l'aise et en équilibre. Effectuent une poussée contre le sol. Déplacement vers la balle suivant une ligne droite. 	<ul style="list-style-type: none"> Ecartées. Le joueur doit être à l'aise et en équilibre. Effectuent une poussée contre le sol. Déplacement rectiligne. 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser des exercices de renforcement musculaire pour obtenir une bonne qualité musculaire au niveau des jambes.

Déclenchement de la frappe

Parties du corps	Travail du corps	Conséquences biomécaniques	Points pratiques
Tête et épaules	<ul style="list-style-type: none"> Elles doivent rester au même niveau et être relativement stables pendant toute la durée de la frappe a fin de conserver un équilibre de tout le corps. 	<ul style="list-style-type: none"> La stabilité de la tête et la souplesse des épaules sont des facteurs très importants pour l'équilibre. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre au joueur à ne pas quitter la balle des yeux et à relever le menton.
Tromc et haut du corps	<ul style="list-style-type: none"> Le corps se déplace vers l'avant. Distance entre le ceure de gravité et la limite de sa base. 	<ul style="list-style-type: none"> Plus le poids du corps est important, plus le joueur se sent stable, mais plus il est difficile pour lui de se mettre en mouvement ou d'arrêter son mouvement. Plus le centre de gravité est déplacé hors de sa base, plus le joueur se sent déséquilibré. 	<ul style="list-style-type: none"> Il est important d'apprendre à bien se servir des mouvements de la moitié supérieure de son corps pour pouvoir contrôler le degré de stabilité nécessaire.
Hanches	<ul style="list-style-type: none"> Effectuent une rotation. Maintiennent l'équilibre. 	<ul style="list-style-type: none"> Cela permet d'acquérir une certaine quantité de mouvement angulaire grâce à la rotation. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre au joueur à conserver un bon équilibre entre la ligne des hanches et la ligne des épaules.
Jambes	<ul style="list-style-type: none"> Ecartées. Les pieds et les jambes ne se déplacent plus vers l'avant, ce qui entraîne une rotation du haut du corps, étant donné qu'il ne peut plus continuer son mouvement rectiligne vers l'avant. Une force est exercée contre le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> A mesure que les appuis s'écartent, l'équilibre du joueur est meilleur. La quantité de mouvement n'est plus linéaire, mais angulaire. La puissance générée peut être utilisée par le joueur pour frapper la balle. Force exercée en retour par le sol. Cette réaction s'applique sur le corps pour vaincre son inertie naturelle. Sans cette condition, le corps continuera de se déplacer vers l'avant. 	<ul style="list-style-type: none"> La réaction exercée par le sol varie en fonction des surfaces. Les joueurs doivent par conséquent se familiariser avec les surfaces synthétiques, la terre battue et le gazon.



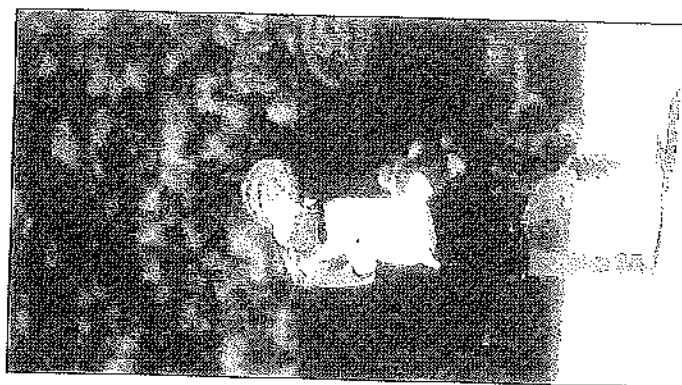


Impact

Parties du corps	Travail du corps	Conséquences biomécaniques	Points pratiques
Tête et épaules	<ul style="list-style-type: none"> La tête doit rester alignée avec les épaules pour un bon équilibre. Les épaules guident le mouvement des bras. 	<ul style="list-style-type: none"> La tête et les épaules coopèrent pour maintenir un bon équilibre pendant toute la durée de l'impact. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre au joueur à garder les yeux fixés sur la balle au moment de l'impact et à relever le menton.
Tronc et haut du corps	<ul style="list-style-type: none"> Utilisation correcte de toutes les parties du corps. Prise : plus elle se rapproche de la prise « western », plus l'arc de la trajectoire de la raquette sera prononcé au point d'impact. Pression exercée sur le grip : nécessaire pour compenser les chocs « décentrés » qui produisent un couple de forces. Bon timing. 	<ul style="list-style-type: none"> En utilisant correctement la chaîne de coordination, on génère de la vitesse au niveau de la tête de raquette, le transfert de la quantité de mouvement angulaire s'effectuant des parties lourdes du corps (qui se déplacent lentement, comme le torse) vers les parties légères (exemple, le poignet) (qui doivent par conséquent se déplacer très vite) pour que le produit masse x vitesse reste sensiblement égal. Les prises western permettent d'imprimer un effet lifté à la balle grâce à l'application d'un couple de forces sur la balle. Le moment d'un couple est le produit de la quantité de mouvement de la balle à l'impact par la distance séparant le point d'impact du centre de la raquette. En contrôlant la chaîne de coordination et ses différentes composantes, ainsi qu'en interprétant la trajectoire de la balle... 	<ul style="list-style-type: none"> Se souvenir que les prises extrêmes présentent des inconvénients quant à la variété et l'improvisation des coups. Il n'est pas nécessaire d'exercer une forte pression sur le grip lorsque les balles sont frappées dans la « zone de centrage » de la raquette (<i>sweet-spot</i>). L'application d'une pression sur le grip au moment de ramener la raquette en arrière ou du déclenchement de la frappe est inproductive. Il est indispensable d'aider le joueur à frapper en rythme et sans à-coups lorsque l'on recherche de la vitesse au niveau de la tête de raquette. Aider le joueur à bien frapper la balle plutôt qu'à la frapper fort.
Hanches	<ul style="list-style-type: none"> Elles restent alignées avec les épaules. 	<ul style="list-style-type: none"> Les hanches, le tronc et les épaules sont les parties essentielles du corps qui permettent de garder son équilibre pendant la frappe. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre au joueur que l'équilibre est extrêmement important pendant la durée de l'impact (4 millièmes de seconde).
Jambes	<ul style="list-style-type: none"> Il se peut qu'elles aient quitté le sol. Dans le cas contraire, il n'y a pas de rupture au niveau de la chaîne de puissance. 	<ul style="list-style-type: none"> Elles contribuent à la quantité de mouvement angulaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Le fait de décoller du sol n'a aucune incidence sur l'équilibre si l'enchaînement des mouvements fonctionne convenablement.

Accompagnement

Parties du corps	Travail du corps	Conséquences biomécaniques	Points pratiques
Tête et épaules	<ul style="list-style-type: none"> Les yeux suivent la trajectoire de la balle. Diminution de la vitesse des épaules. Relâchement musculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Étant donné qu'il y a un relâchement musculaire, une certaine quantité d'énergie est libérée. Ce phénomène produit un couple, qui génère une rotation. 	<ul style="list-style-type: none"> Sans une rotation adéquate des épaules, il est très difficile de générer de la puissance.
Tronc et haut du corps	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement de la raquette. La raquette et les bras sont proches du corps. Bon timing au niveau de l'utilisation des parties du corps. 	<ul style="list-style-type: none"> La quantité de mouvement angulaire est le produit de la masse du corps et de la raquette (qui décrivent un arc de cercle) par la vitesse du mouvement de la raquette. Plus la raquette et les bras sont proches du corps, plus il est facile d'effectuer le geste. Une bonne utilisation de la chaîne de coordination permet d'accélérer la tête de raquette. 	<ul style="list-style-type: none"> Il est indispensable de produire de la quantité de mouvement angulaire pour obtenir de la vitesse au niveau de la tête de raquette. Mais une bonne coordination des mouvements est nécessaire pour parvenir à ce résultat. Toutefois, on obtient plus de vitesse au niveau de la tête de raquette si le geste est effectué plus loin du corps. Le geste idéal variera selon les individus. Il faut être doué d'une bonne coordination pour pouvoir progresser régulièrement au tennis.
Hanches	<ul style="list-style-type: none"> Terminent leur rotation vers l'avant. 	<ul style="list-style-type: none"> Fin de la quantité de mouvement angulaire. La hanche arrière prend la place de la hanche avant. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre au joueur à ne pas laisser en arrière la hanche postérieure.
Jambes	<ul style="list-style-type: none"> Le pied arrière prend la place du pied avant ou le pied avant effectue un petit saut et avance. Frottement entre la chaussure et le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilisation de la quantité de mouvement angulaire ou de la quantité de mouvement linéaire selon le coup. Le frottement permet un transfert de la quantité de mouvement linéaire à la quantité de mouvement angulaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre au joueur à transférer tout le poids du corps vers l'avant. Des chaussures de mauvaise qualité avec des semelles usées annuleront ce processus.

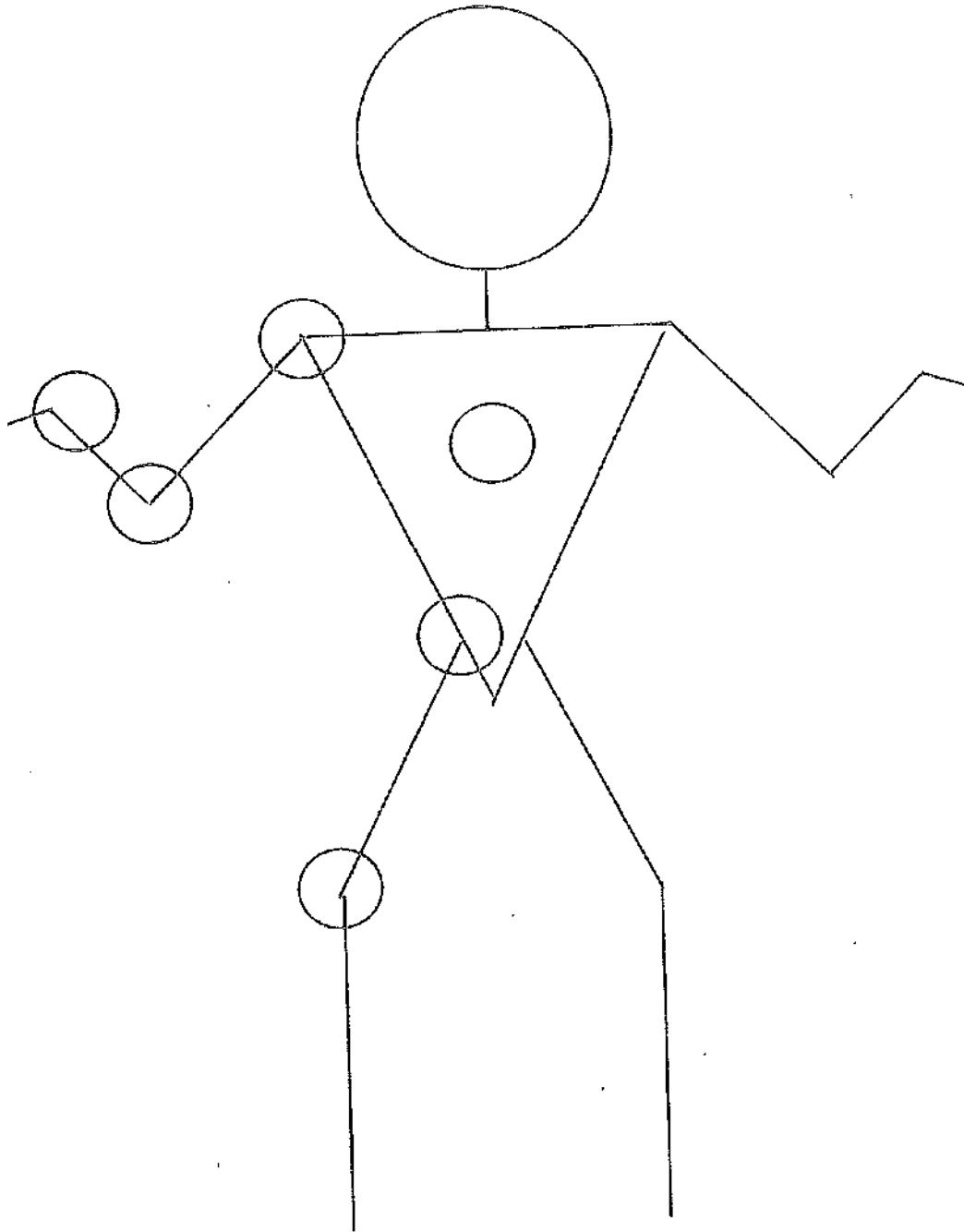


2. SCHEMA DES PROBLEMES LIES A LA CHAINE DE COORDINATION

Le dessin du « bonhomme » ci-dessous vous permettra d'analyser chez un joueur tout problème pouvant survenir dans la chaîne de coordination. Lorsque vous observez un joueur, mettez les symboles correspondant aux problèmes constatés dans les cercles représentant les parties du corps.

Signification des symboles :

- X: Le joueur ne mobilise pas du tout cette partie du corps dans la chaîne.
- I: La mobilisation de cette partie du corps ne se fait pas au moment opportun.
- E: Cette partie du corps est utilisée, mais pas de façon suffisamment efficace.
- *: Le joueur fait appel à cette partie du corps, lorsqu'il ne devrait pas l'utiliser.



VIII. Applications pratiques

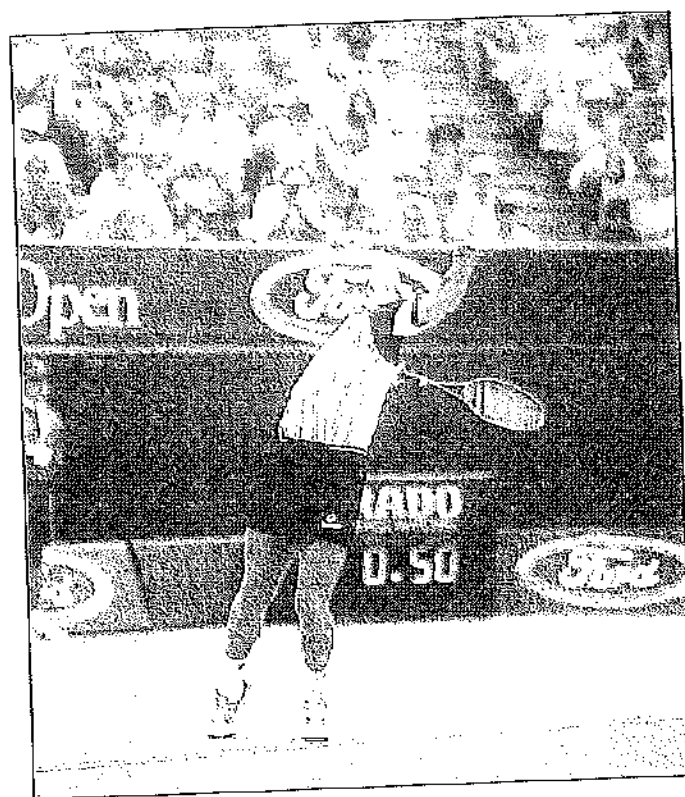
- L'entraîneur doit s'aider des principes biomécaniques (BIOMECH) pour mieux comprendre ce qui fait l'efficacité d'une technique, évaluer et corriger la technique du joueur.
- Le tennis est un sport qui nécessite d'avoir un équilibre dynamique - il est important de vérifier que la tête et le haut du corps du joueur restent stables pendant l'exécution de tous les coups.
- Etant donné que la puissance des coups est générée par la flexion des genoux et la poussée des jambes contre le sol, il faut veiller à ce que le joueur fléchissent bien ses genoux.
- Pendant la phase de préparation, il est important que les coudes restent près du corps pour générer plus de puissance sur les coups de fond de court.
- Il est important de maintenir une assise large et une position basse pour rester en équilibre et utiliser le principe d'inertie.
- Il faut effectuer une reprise d'appuis au moment où l'adversaire s'apprête à frapper la balle.
- Il est possible de générer plus de puissance en étirant au préalable ses muscles lors de la phase de préparation, avant de frapper la balle. Il ne faut pas le faire trop tôt ou trop longtemps.
- Pendant l'exécution des coups, l'entraîneur veille à ce que la chaîne de coordination fonctionne le plus parfaitement possible afin de maximiser la puissance, d'améliorer le contrôle, de retarder la fatigue et d'empêcher les blessures.
- Les problèmes les plus fréquents liés à la chaîne de coordination sont les suivants : omission d'une partie du corps, problème de timing, utilisation inefficace des parties du corps et utilisation d'une partie inutile du corps.
- Il faut être plus particulièrement attentif à certaines parties du corps oubliées par le joueur ou utilisées de façon inefficace pendant l'exécution du coup (par exemple, ouverture trop précoce des épaules au service).

Chapitre 5

Techniques de frappe perfectionnées

« Même s'il est très agréable d'avoir un joli style, c'est tout de même mieux de gagner le point »

Billie Jean King



- I. Introduction
- II. Le coup droit
- III. Le revers
- IV. Le service
- V. La volée et ses variantes
- VI. Le smash et ses variantes
- VII. Autres coups pour les joueurs confirmés

I. Introduction

La façon traditionnelle d'enseigner le tennis consistait pour l'entraîneur à se concentrer sur la technique ou l'exécution des coups. Ainsi, celui-ci se servait d'exemples précis de coups pour « montrer » à ses élèves comment jouer. Dès que les joueurs maîtrisaient les techniques « modèles », l'entraîneur portait alors son attention sur les aspects tactiques, c'est-à-dire la mise en application des techniques dans une situation de jeu donnée.

Dans l'enseignement d'aujourd'hui, le tennis est considéré comme un sport à habiletés ouvertes, chaque coup exécuté étant différent. En effet, un joueur ne joue jamais deux fois le même coup ! Chaque frappe exige du joueur qu'il passe par le processus suivant : Perception > Décision > Action > Retour d'information.

Dans le tennis actuel, la technique (l'action) doit être perçue comme une fonction des principes biomécaniques présentés dans le chapitre précédent et comme un moyen de mise en œuvre plus efficace de la tactique. La technique de frappe d'un joueur devrait toujours dépendre de son intention tactique. En d'autres termes, la forme (la technique) doit être au service de la fonction (la tactique).

Il existe bien sûr de nombreuses façons différentes de jouer les coups du tennis moderne. Dans un souci de simplicité et afin de rendre l'apprentissage plus facile, nous avons ici essayé d'expliquer en détail les techniques des coups modernes et de vous présenter certains exemples de joueurs capables de les exécuter parfaitement. Il ne faut cependant pas perdre de vue qu'il s'agit là d'exemples de coups joués dans des situations bien précises. Nous l'avons dit, les manières de jouer sont nombreuses de même que les situations de jeu. Lorsque l'entraîneur s'apprête à enseigner la technique, il doit par conséquent essayer de porter son attention sur les intentions tactiques et la biomécanique et considérer la technique comme un moyen d'appliquer une tactique plus efficacement.

II. Le coup droit

(Elliott et al., 1988 ; 1989 ; Tennis Australia, 1993)

1. INTRODUCTION

Le coup droit est l'un des coups les plus importants du tennis. Dans le jeu moderne tel qu'il est aujourd'hui pratiqué, le coup droit est le coup le plus fréquemment utilisé par les joueurs de bon niveau dans les échanges de fond de court.

Un bon coup droit peut se transformer en une véritable arme dans tous les styles de jeu. Ce type de frappe est en effet souvent utilisé pour mettre la pression sur l'adversaire et prendre l'avantage dans l'échange.

2. PRISES

Inventaire des prises de coup droit utilisées dans le tennis moderne.

i. La prise Eastern (Stich, Novotna)

Il s'agit de la prise de coup droit la plus classique. Pour la frappe utilisant cette prise, le joueur peut adopter n'importe quels appuis, allant des appuis à demi-fermés aux appuis totalement ouverts. Le point d'impact est plus bas et plus éloigné du corps que pour les coups droits frappés avec une prise Western ou semi-Western.

Cette prise favorise les frappes à plat ou légèrement liftées.

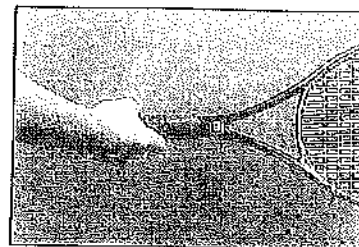
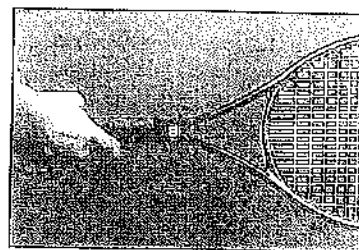
Le coup droit utilisant la prise Eastern sera abordé plus loin dans ce chapitre.

ii. La prise semi-Western (Hingis, Medvedev)

Cette prise présente deux importantes caractéristiques :

1. Un relâchement du poignet.
2. Une fermeture du tamis de la raquette à la fois lors de la préparation et de la frappe.

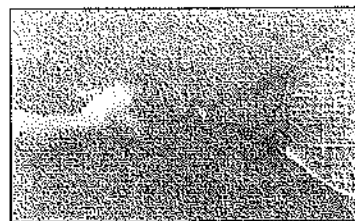
Le placement se fait généralement sur des appuis allant des appuis à demi-ouverts aux appuis totalement ouverts.



Le coup utilisant cette prise sera abordé ultérieurement dans ce chapitre.

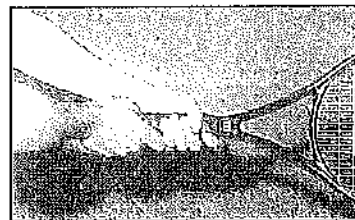
iii. La prise Western (Berasategui, Huber)

Cette prise permet d'imprimer énormément de lift à la balle. Elle est particulièrement adaptée pour jouer les balles hautes (au-dessus du niveau des épaules), mais les joueurs l'utilisant rencontrent généralement des difficultés pour frapper les balles basses. C'est pourquoi la prise Western est plus adaptée au jeu sur surfaces lentes.



iv. La prise à deux mains (Seles, Black)

Le succès de joueurs tels que Seles chez les femmes et Black chez les hommes ont fait du coup droit à deux mains un coup admis du tennis moderne, adapté aux joueurs suffisamment rapides pour compenser le manque d'allonge associé à cette frappe. Dans le coup droit à deux mains, la main dominante, placée en bas du manche, adopte une prise Eastern ou semi-Western.



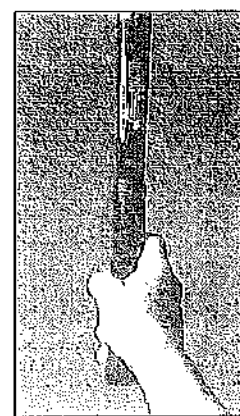
v. La prise continentale (Edberg)

Cette prise est surtout utilisée pour servir, volleyer et smasher parce qu'elle évite un changement de prise entre le coup droit et le revers (à la volée) et qu'elle permet d'obtenir une flexion maximale du poignet et d'imprimer du slice à la balle (service et smash).

Elle peut également servir à exécuter tous les coups particuliers qui sont des variantes des coups de base du jeu : amorties, volées amorties, volées basses, etc.

Etant donné qu'il est difficile de négocier les balles hautes avec la prise continentale, celle-ci n'est que rarement utilisée pour les coups droit de fond de court. Par ailleurs, les balles étant souvent frappées « en retard », il en résulte un manque de puissance des frappes.

La prise continentale peut être utilisée pour l'exécution du coup droit slicé, joué principalement sur gazon, et du retour bloqué de coup droit.



vi. Conclusion

Parmi les joueurs de haut niveau, la prise semi-Western est de loin la plus usitée et la plus efficace. Il n'en demeure pas moins qu'il existe un grand nombre de prises possibles pour le coup droit et l'entraîneur doit davantage se préoccuper de l'efficacité du coup que de son aspect.

Analysons maintenant les principales caractéristiques des coups droit frappés avec les prises Eastern et semi-Western.

3. LE COUP DROIT JOUÉ AVEC LA PRISE EASTERN



i. Préparation

La main étant placée derrière la poignée, il est plus facile de tenir la tête de raquette bien droite et de la ramener en arrière, en lui faisant décrire une boucle. Le transfert du poids du corps s'effectue sur le pied arrière (photos 1, 2, 3).

ii. Déclenchement de la frappe et impact

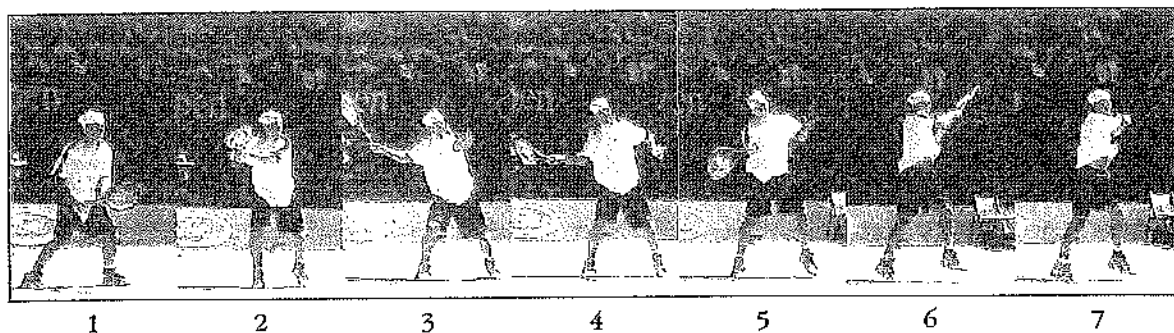
Le mouvement d'arrière en avant constitue l'essentiel du geste de frappe et, au moment de l'impact, la

balle sera propulsée dans une trajectoire relativement plate et basse. Les appuis à l'impact seront probablement à demi-fermés. Un surplus de puissance est généré en transférant le poids du corps sur le pied avant. Etant donné que l'exécution du geste de frappe nécessite de la place, la rencontre balle-raquette s'effectue sur le côté du corps et au-dessus du pied avant (photos 4, 5, 6).

iii. Accompagnement

Etant donné que les forces produites sont dirigées dans l'axe du court, le joueur se retrouvera de profil par rapport au filet, la tête de raquette se déplaçant dans la direction de la balle avant de s'enrouler autour de l'épaule gauche (photo 7).

4. LE COUP DROIT JOUÉ AVEC LA PRISE SEMI-WESTERN



i. Préparation

La préparation de ce coup droit est généralement engagée par le coude. Au moment où la balle est frappée par l'adversaire, le pied le plus proche de la balle pivote, puis le coude se soulève et les épaules se tournent simultanément. Afin de faciliter la préparation et la rotation des épaules, il est possible de se servir de la main gauche pour ramener la raquette en arrière (photos 1, 2, 3).

Dans tous les cas, la tête de raquette doit se situer au-dessus du coude avant que la raquette n'entame son mouvement à la rencontre de la balle.

ii. Déclenchement de la frappe et impact

La phase du déclenchement de la frappe présente beaucoup de caractéristiques (photos 4, 5) :

- Alors que la raquette s'abaisse dans la première moitié de cette phase, on remarque un début d'extension des genoux, qui étaient auparavant fléchis, pour accompagner le mouvement de bas en haut.
- Au début du déclenchement de la frappe, le coude (ou le haut du bras) reste près du corps pour des raisons de stabilité de la frappe.
- La vitesse du coude s'accélère avant le contact balle-raquette.
- Une rotation du tronc s'effectue.
- Une extension du coude se produit au début du mouvement pour aplatir le geste de frappe.
- La hanche droite se soulève et exécute une rotation, provoquant ainsi une élévation de l'épaule qui frappe.
- La tête de raquette suit une trajectoire de bas en haut.
- En raison de la prise adoptée, le tamis reste fermé pendant toute la durée du mouvement, jusqu'au moment de la frappe.
- Peu avant l'impact, la courbe décrite par la raquette s'intensifie. La trajectoire est principalement créée par la flexion de l'articulation du coude.

L'impact présente de nombreuses caractéristiques :

- Grâce à la prise, le poignet est relâché à l'impact.
- La tête reste absolument immobile et le regard est fixé sur le plan de frappe.
- A l'impact, les appuis sont généralement ouverts. Des études ont montré que 9 fois sur 10, les joueurs de haut niveau (hommes et femmes) utilisent des appuis ouverts pour la frappe de coup droit.
- L'extension des genoux associée à la rotation de la hanche droite assurent le transfert du poids du corps avant et après l'impact.

- A l'impact, il se peut que la tête de raquette se retrouve légèrement au-dessous du niveau du poignet. Ceci est acceptable.
- Si la tête de raquette se situe nettement au-dessous du poignet, la prise peut s'en trouver affaiblie et le contrôle de la balle amoindri.

iii. Accompagnement

Le déclenchement de la frappe se caractérise par un mouvement ascendant. La tête de raquette descend au-dessous du niveau de la balle pour remonter à l'endroit de l'impact, puis continue sa trajectoire vers le haut et l'extérieur pendant la frappe (photos 6 et 7).

Pour que l'accompagnement s'effectue sur le côté et « traverse » bien la balle, il faut que la partie du bras entre le coude et l'épaule soit parallèle au sol.

Les derniers instants de l'accompagnement varient énormément selon les joueurs. Toutefois, afin de prévenir les blessures, le pied droit pivote pour se retrouver sur la même ligne que le pied gauche.

Une caractéristique intéressante de l'accompagnement de la balle, qui confirme que la vitesse de la tête de raquette est maximale à l'impact et qui réduit les probabilités de blessures, est le mouvement d'élévation du coude au niveau des épaules après l'impact alors que le tronc exécute sa rotation. Cela laisse au bras suffisamment de place pour qu'il perde de la vitesse sans entraîner de blessures. Si cette action est effectuée convenablement, le côté du tamis qui frappe la balle sera tourné vers le court dans la direction de la balle jouée.

Les éléments essentiels de cette technique sont les suivants :

- Vitesse de la tête de raquette.
- Repli du coude pour plus de puissance et de stabilité.
- Flexion puis extension des genoux, ainsi que rotation de la hanche et du tronc (utilisation optimale de la chaîne de coordination).
- Endroit de l'impact.
- Déclenchement de la frappe et accompagnement (prolongement de la frappe).

5. LE COUP DROIT JOUÉ AVEC LA PRISE WESTERN



Ce coup nécessite un mouvement vertical très prononcé (photos 5, 6). La tête de raquette a une vitesse très élevée au point d'impact (photo 6). Le coup est frappé sur des appuis complètement ouverts. Le point de frappe se situe plus haut et plus près du corps que pour les coups droits joués avec les prises Eastern et semi-Western (photo 6). L'accompagnement s'effectue davantage sur le côté et est plus bas sur la fin du geste (photo 7).

6. LE COUP DROIT SLICE

Le coup droit slicé peut être frappé avec une prise continentale ou une prise Eastern de coup droit. La raquette part en arrière et monte au-dessus du niveau de la balle qui approche, le tamis étant légèrement ouvert, avant de redescendre de haut en bas vers le point de frappe pour imprimer un effet coupé à la balle. En règle générale, la frappe s'exécute avec un placement sur des appuis plus fermés et se produit sur le côté du corps et au-dessus du pied avant.

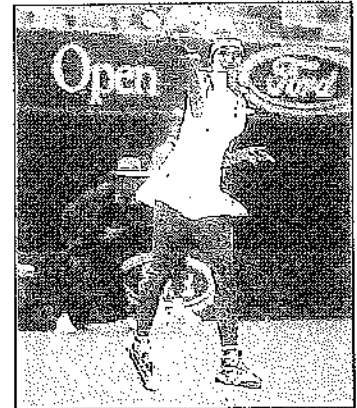
A l'accompagnement, la raquette effectue un mouvement vers l'avant et le bas avant de finir sa course au niveau des épaules.

7. LES VARIANTES DU COUP DROIT

Quelle que soit la prise de coup droit adoptée par le joueur, il est devenu de plus en plus important dans le jeu moderne de savoir tourner autour de son revers pour frapper des coups droit d'attaque qui permettent de se créer des ouvertures ou de remporter le point directement.

A mesure de sa progression, le joueur pourra déterminer une zone d'attaque pour lui-même (c'est-à-dire les endroits du court où il se sent à l'aise pour tourner autour de son revers et frapper ce coup droit d'attaque). Il devra par ailleurs mettre en place un jeu de jambes spécifique lui permettant d'exécuter ce coup.

Les entraîneurs doivent commencer à travailler cette variante du coup droit avec leurs élèves dès leur âge de 10-11 ans.



III. Le revers

(Elliott et al., 1989 ; 1993 ; Groppe, 1983 ; Tennis Australia, 1994)

1. PRISES

i. La prise Eastern (Sampras, Novotna)

Il s'agit de la prise la plus utilisée par les meilleurs joueurs du monde pour le revers à une main. Cette prise, pour laquelle la jointure de l'index se place sur le dessus du manche, permet une position verticale du tamis de la raquette au moment de l'impact, tout en assurant une position solide et satisfaisante du poignet.

ii. La prise extrême de revers (Korda, Muster)

Cette prise, pour laquelle le poignet se trouve derrière le manche, offre l'avantage de pouvoir :

- Frapper la balle à hauteur de poitrine ou au-dessus.
- Prendre la balle dans sa phase ascendante (avant le sommet du rebond).
- Frapper les balles qui rebondissent à une hauteur normale.

Elle pose en revanche des problèmes pour négocier les balles basses et les retours de service sur les surfaces rapides.

Nous décrivons plus en avant dans ce chapitre la technique propre au revers à une main.

iii. La prise continentale

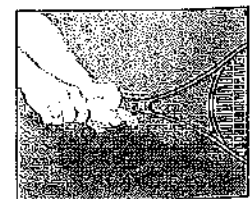
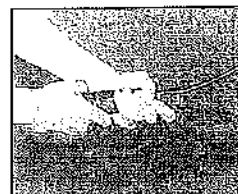
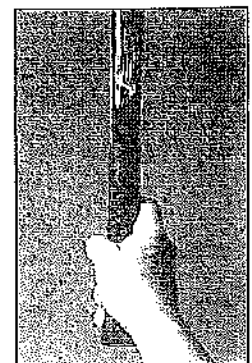
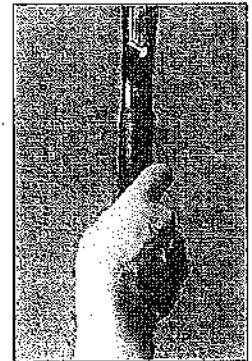
Par le passé, la prise continentale a été adoptée par des joueurs de premier plan (tels que McEnroe ou Mandlikova). Pour cette prise, c'est le poignet qui travaille en donnant à la raquette l'orientation souhaitée pour que le tamis soit vertical à l'impact et que le geste recommandé puisse s'effectuer.

S'il souhaite frapper à plat ou lifté avec cette prise, le joueur devra avoir beaucoup de solidité au niveau du poignet et être doté d'une excellente coordination. Dans le jeu actuel, la prise continentale n'est que rarement utilisée pour l'exécution du revers lifté à une main.

iv. La prise à deux mains

1. Les deux mains sont en prise Eastern de coup droit, la main gauche assumant l'essentiel du coup (exemple, Sanchez Vicario).
2. La main droite, placée en bas du manche, est en prise de revers classique et la main gauche adopte une prise Eastern de coup droit. Avec ce type de prise, c'est la main droite qui est directrice dans l'exécution du coup (Agassi, Hingis).

Bien que les joueurs à deux mains aient généralement des prises très personnelles, il est conseillé, pour les joueurs droitiers, que la main droite soit en prise Eastern de revers ou en



prise continentale et que la main gauche se place juste au-dessus de la main droite en prise Eastern ou semi-Western de coup droit. En effet, ce type de prise offre plus de souplesse pour l'exécution d'un grand nombre de coups, notamment le revers slicé à une main, côté revers.

2. LE REVERS LIFTÉ A UNE MAIN

i. Introduction

Le revers lifté est devenu l'une des armes du jeu moderne. Il peut être utilisé pour :

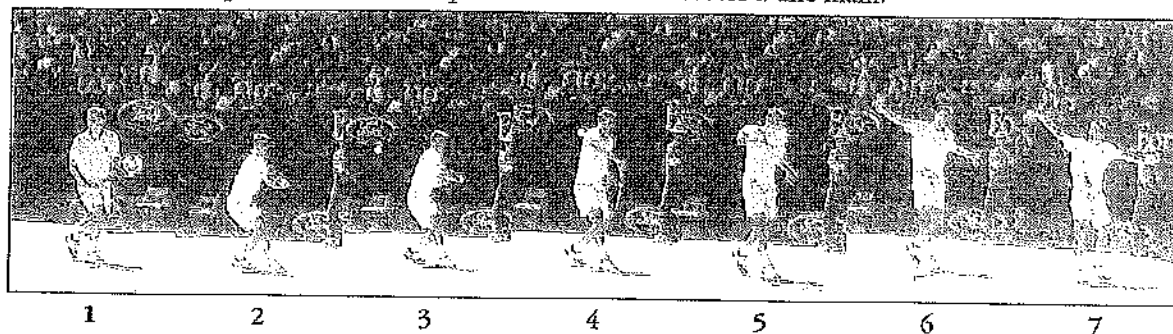
- Imprimer beaucoup de lift à la balle, la faisant ainsi gicler sur l'adversaire après son rebond.
- Mettre plus de puissance dans les frappes à l'échange, tout en ayant une bonne régularité.
- Passer l'adversaire qui prend le filet.
- Frapper des passings puissants le long de la ligne.
- Trouver des angles excessivement croisés (dus à l'effet lifté).

Ce revers peut également servir à jouer des lobs liftés. Afin de masquer ce coup, la préparation doit être similaire à celle du revers lifté classique.

De nombreux tournois se jouant aujourd'hui sur terre battue et sur des courts en dur, le revers lifté est devenu un coup à part entière de l'arsenal des joueurs de haut niveau.

ii. Prise

Pour la grande majorité des joueurs qui utilisent une prise Eastern, semi-Western ou Western en coup droit, un changement de prise est nécessaire pour l'exécution du revers à une main.



C'est la main gauche (pour les droitiers) qui modifie la prise au moment de la mise en arrière de la raquette. Le revers à une main peut être frappé avec les trois prises suivantes : Eastern, extrême de revers et continentale.

iii. Préparation

A partir de la position d'attente, les épaules et la main (et la raquette) se tournent dans un même mouvement à l'approche de la balle (photo 1).

A la fin de la préparation, deux méthodes principales permettent d'amener la main qui tient la raquette au niveau des épaules, le tamis étant alors à hauteur de la tête ou plus haut. Vous pouvez tourner les épaules et ramener la main en arrière avant de la lever pour la mettre en position adéquate (mouvement décrivant la moitié d'un U) ou bien tourner les épaules et mettre la main immédiatement en position en la levant, ce qui fait décrire à la tête de raquette une figure en forme de boucle.

iv. Déclenchement de la frappe et impact

L'essentiel du trajet de la raquette lors de cette phase se produit lorsque le joueur fait avec le pied droit un pas dans la direction de la balle et que la tête de raquette descend au-dessous du niveau de la balle qui approche (et au-dessous du poignet) (photos 2 et 3).

La flexion des genoux permet à la tête de raquette de partir d'une hauteur inférieure à celle de la balle sans devoir la baisser excessivement.

Peu avant la frappe, la trajectoire de la raquette s'intensifie, ce qui permet d'imprimer à la balle une rotation avant (lift). Une extension de la hanche provoque une élévation de l'épaule qui participe au mouvement vertical de la raquette (photos 4 et 5).

A l'impact, le plan de frappe se situe devant le pied droit. Le tamis de la raquette est vertical et la

raquette est parallèle au sol (photo 5). Une tête de raquette tombante à l'impact affaiblira la prise.

Il convient également de remarquer l'extension de l'articulation du coude afin que le bras soit pratiquement droit à l'impact, donnant ainsi plus de vitesse à la raquette. Par ailleurs, le haut du bras se trouve à une distance satisfaisante du corps au moment de la frappe.

v. Accompagnement

La raquette poursuit son trajet ascendant après le contact avec la balle. Le joueur doit veiller à bien garder sa tête immobile (et par conséquent un bon équilibre général) immédiatement après l'impact (photo 6).

L'accompagnement se termine avec la raquette placée bien en avant du corps, la tête de raquette se situant au-dessus du poignet en fin de course (photo 7).

Afin d'éviter toute blessure, le corps et la raquette doivent perdre lentement de la vitesse. A cet effet, le pied gauche pivote généralement après la première phase de l'accompagnement (photos 6 et 7) et la main droite et la raquette poursuivent leur mouvement jusqu'à hauteur de taille.

3. LE REVERS A DEUX MAINS

i. Introduction

Le revers à deux mains présente de nombreux avantages, notamment :

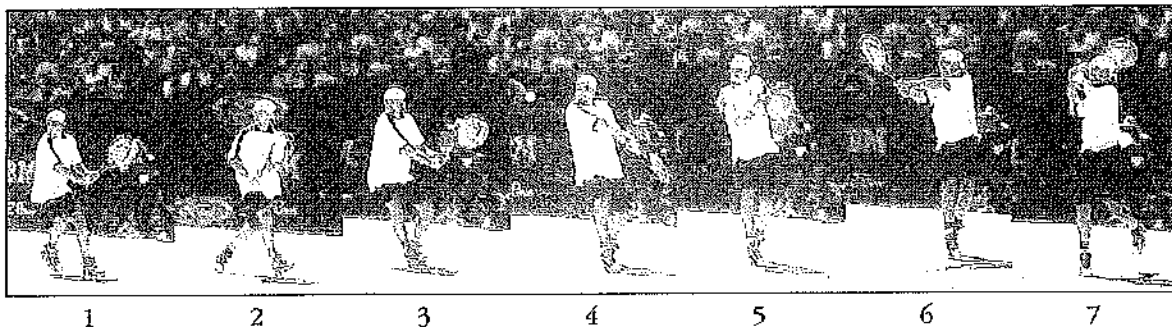
- Une utilisation aisée de la prise, grâce aux deux mains.
- Le manque d'allonge n'est pas dommageable à condition qu'un revers slicé à une main puisse être utilisé comme solution de rechange (c'est-à-dire dans les cas d'urgence).
- Le revers à deux mains nécessite moins de force musculaire que le revers à une main.
- Les balles au rebond haut peuvent être jouées de façon agressive.
- Le revers à deux mains permet de prendre les balles aux trajectoires très arrondies avant le sommet du rebond.
- A l'impact, les chocs sont absorbés par deux mains au lieu d'une seule avec le revers à une main.
- Par rapport au revers à une main, ce coup offre la possibilité de masquer plus longtemps la direction donnée à la balle, le point d'impact se produisant légèrement plus tard.

Des études semblent indiquer que dans la plupart des cas, le revers à deux mains mobiliserait moins de parties du corps que les cinq qui sont utilisées dans le revers à une main, rendant ainsi cette frappe plus facile à apprendre.

ii. Prise

Les prises pour ce coup à deux mains sont les suivantes :

1. Les deux mains sont en prise Eastern de coup droit, la main gauche assumant l'essentiel du coup.
2. La main droite, placée en bas du manche, est en prise de revers classique et la main gauche adopte une prise Eastern de coup droit. Avec ce type de prise, c'est la main droite qui est directrice dans l'exécution du coup.



iii. Préparation (photos 1, 2, 3)

- Au même moment où les deux mains ramènent la raquette en arrière, les épaules se tournent automatiquement.
- Juste avant que le joueur esquisse un pas en avant, les hanches et le tronc effectuent une rotation vers l'arrière.

- Le joueur avance, permettant ainsi le transfert de la quantité de mouvement linéaire.
- La raquette est montée derrière le corps.
- Les hanches débutent leur rotation avant.

iv. Déclenchement de la frappe et impact (photos 4, 5, 6)

Les clichés ci-dessus font apparaître les caractéristiques suivantes :

- Les hanches entraînent une rotation du tronc.
- Les deux bras effectuent une rotation en même temps que le tronc, tandis que les coudes ou les poignets ne bougent pratiquement pas jusqu'à l'impact.
- Le plan de frappe se situe devant le pied droit. Remarquez que la tête de raquette est verticale et que la raquette est parallèle au sol.

v. Accompagnement (photo 7)

L'accompagnement de la frappe est très personnel mais en règle générale, le joueur enroule son bras et la raquette autour de l'épaule. Le principal inconvénient du revers à deux mains est son manque d'allonge. Ce problème peut être résolu si les joueurs à deux mains apprennent dès le début de leur formation à frapper des revers slicés à une main qu'ils peuvent jouer dans les situations d'urgence, mais aussi dans l'intention de varier leur jeu (coups d'approche, changement de rythme, balles courtes croisées, etc.). L'apprentissage du revers coupé à une main facilitera par ailleurs l'assimilation de la volée de revers à une main.

4. REVERS COUPE A UNE MAIN

i. Prise



Les prises qui peuvent être choisies pour le revers slicé à une main sont les suivantes :

1. La prise Eastern de revers.
2. La prise continentale.

ii. Préparation

Les clichés ci-dessus font apparaître les caractéristiques suivantes (photos 1, 2) :

- Le haut du corps se tourne, la raquette part en arrière et vers le haut.
- La main qui ne joue pas reste posée sur le cœur de la raquette pour stabiliser l'action et ramener le haut du corps encore plus en arrière.
- Le poids du corps se déplace vers le haut et en arrière.
- A la fin de la préparation du coup, le coude est replié et le tamis de la raquette, qui se trouve à hauteur de l'épaule, est pratiquement parallèle au sol.

iii. Déclenchement de la frappe et impact

Les clichés ci-dessus font apparaître les caractéristiques suivantes (photos 3, 4, 5) :

- La trajectoire du tamis de la raquette est relativement aplatie sur toute la durée de la phase.
- La main qui ne joue pas lâche la raquette et le poids du corps se déplace vers l'avant et le bas.
- Le coude se déplie, le poignet reste ferme et le tamis est légèrement ouvert au moment de la frappe (angle de 5° au maximum).
- La main qui ne joue pas part en arrière, en raison du principe d'action-réaction, et participe au maintien de l'équilibre général.

iv. Accompagnement

L'accompagnement de la frappe est très personnel mais en règle générale, le joueur accompagne sa frappe vers le bas et l'avant avant que le bras et la raquette ne terminent leur course à hauteur des épaules (photos 6 et 7).

IV. Le service

(Anderson, 1979 ; Elliott, 1988 ; Elliott et al., 1986 ; 1995 ; Van Gheluwe et al., 1985 ; 1986)

1. INTRODUCTION : LA TECHNIQUE

Pour acquérir un bon service, il faut dans un premier temps se concentrer sur les points suivants :

- La simplicité du geste.
- La continuité du mouvement.
- Un bon équilibre et un bon placement de la balle.
- Le choix d'une prise qui soit relativement correcte (en commençant avec une prise Eastern de coup droit pour passer progressivement à une prise continentale).

Il va de soi que le rythme est important pour donner de la fluidité au geste de service. Au début de l'apprentissage du service, il est important d'enseigner la prise et la position correctes, ainsi qu'un modèle rythmique du mouvement que les enseignants essayent souvent de faire assimiler à leurs élèves au moyen de l'instruction « les deux bras descendant ensemble, les deux bras remontent ensemble ».

Cette instruction signifie que le mouvement des deux bras est synchrone. L'autre point capital à faire comprendre à l'élève est qu'il doit contrôler le placement de la balle et transférer le poids du corps dans la direction de sa frappe.

A mesure que le joueur fait évoluer son service, d'autres éléments entrent généralement en ligne de compte dans le processus d'apprentissage :

- Une modification de la prise pour se rapprocher d'une prise continentale.
- L'utilisation du poignet pour contrôler le placement de la balle.
- L'utilisation des effets, le slice et le lift.
- L'enseignant invite l'élève à frapper plus fort son service plat.

Il est toutefois primordial d'avoir une bonne compréhension de la biomécanique du service, afin de pouvoir ajouter dans l'enseignement les techniques perfectionnées d'exécution du service pour faire de ce coup une arme puissante.

Les segments d'un corps fonctionnent comme les maillons d'un système dans lequel l'énergie (ou la force) produite par l'un des maillons (ou l'une des parties du corps) est ensuite transférée au maillon suivant. Ce système des maillons a été exposé dans le chapitre précédent. Son application au service est expliquée dans le tableau qui suit :

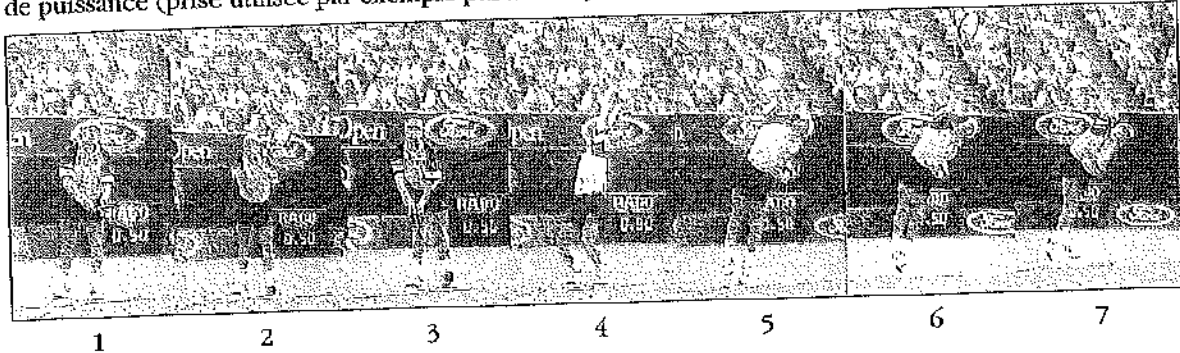
PARTIE DU CORPS	FORCE PRODUITE
Poussée des jambes.	Augmente la vitesse de la hanche.
Rotation du tronc et des épaules.	Augmente la vitesse des épaules.
Élévation du haut du bras.	Augmente la vitesse du coude.
Extension et pronation de l'avant-bras.	Met la raquette en position pour l'impact et augmente la vitesse du poignet.
Flexion de la main.	Augmente la vitesse de la raquette.

Il est important de comprendre que la puissance (force) ne vient ni du tronc, ni du bras. La principale source de puissance (force) provient du sol sous la forme d'une **force de réaction du sol**. « Chaque action engendre une réaction de sens contraire et d'intensité égale » - Troisième loi de Newton.

Ainsi, la principale source de puissance pour le serveur confirmé se trouve dans l'action des jambes (flexion et extension des genoux). C'est grâce à cette action que la source de puissance peut être transférée à travers le système de maillons (la chaîne de coordination). Nous expliquerons plus en détail dans les pages suivantes comment transférer efficacement cette puissance.

2. PRISE

Aujourd'hui, la prise la plus couramment usitée au service est la prise continentale. Depuis quelques années, la tendance pour beaucoup des meilleurs joueurs du monde est cependant à l'utilisation d'une prise située entre la prise Eastern de coup droit et la prise continentale, car il semblerait qu'elle offre un surplus de puissance (prise utilisée par exemple par Becker).



3. ACQUERIR LA PUISSANCE AU SERVICE

Si l'on admet que la poussée contre le sol est la façon de générer de la force (et donc de développer de la puissance au service), on reconnaîtra alors aisément que la flexion et l'extension des genoux est une technique primordiale à maîtriser.

Le fléchissement optimal des genoux est quelque chose de très personnel, qui est fonction de la force et de la coordination du serveur. On relève deux principales raisons associées à une mauvaise utilisation des genoux :

- Les genoux ne sont pas assez ou trop fléchis.
- Pour que le système des maillons soit efficace, il est indispensable d'avoir une bonne coordination. En effet, le joueur n'obtiendra pas un plein rendement au service si la poussée des jambes (la flexion et l'extension des genoux) ne se fait pas en coordination avec le reste des maillons utilisés dans le mouvement du service.

Du point de vue de l'enseignant, les aspects suivants doivent être l'objet de toutes les attentions :

- Lorsque la main qui tient la balle remonte, la main gauche et le genou droit doivent être coordonnées dans un mouvement rythmique (photos 3, 4).
- Après que la balle a été présentée à l'endroit voulu, le bras gauche doit rester pointé vers le haut. Le poids du serveur peut alors être transféré efficacement vers le bas (flexion des genoux).
- Il est important de se rendre compte que les pieds du serveur ne quittent pas le sol suite à un saut intentionnel, mais en raison de la projection du corps vers la balle.

4. ROTATION DES HANCHES

L'utilisation des hanches constitue le deuxième maillon de la chaîne de coordination. En effet, chez le joueur confirmé la puissance développée par les genoux sera transférée au tronc par l'intermédiaire des hanches.

La rotation des hanches s'effectue après que les genoux se sont fléchis, puis redressés. (photo 5). Une telle action vers le haut permet de lancer l'épaule vers le haut et l'extérieur, ce qui a pour effet d'envoyer la raquette vers le bas du dos du serveur. Ce phénomène, qui porte le nom de décalage (entre l'épaule, le coude et la main), nécessite de la part du joueur une excellente coordination.

5. ROTATION DU TRONC

Une fois que la force a été transférée du sol aux jambes et aux hanches et que les hanches atteignent leur vitesse de rotation maximale, la rotation du tronc s'effectue. Chez la plupart des bons serveurs, on remarque une rotation considérable du tronc (photo 6).

Notez comment le bras gauche se replie sur l'avant du corps au moment de la rotation du tronc. Cette action du bras a pour effet de réduire la vitesse de la rotation du tronc, permettant ainsi au bras droit d'effectuer son accélération en direction de la cible (photo 5).

6. ROTATION DU BRAS AUTOUR DE L'ÉPAULE (BOUCLE)

Suite à la rotation du tronc, le maillon suivant de la chaîne de coordination est la rotation du bras autour de l'épaule. Au départ de la boucle, lorsque le bras est dans le dos, il est tourné vers l'extérieur au niveau de l'épaule. Ensuite, lorsque la raquette est projetée vers le haut, le haut du bras effectue un mouvement de rotation interne très rapide (photos 5 et 6).

7. EXTENSION DU COUDE - PRONATION DE L'AVANT-BRAS

Le coude est la partie suivante de la chaîne à entrer en jeu. Il intervient de deux façons :

- Depuis la position de la raquette dans le dos, le coude est projeté vers l'avant et le haut (extension), puis,
- l'avant-bras et la main exécutent une rotation vers l'intérieur (pronation) autour du coude (photo 6).

Ces deux actions s'effectuent à une très grande vitesse et des précautions doivent être prises pour éviter toute blessure.

8. FLEXION DU POIGNET

Lors de la préparation (lorsque la raquette est dans le dos) et au départ de la remontée de la raquette, le poignet est excessivement étiré. Alors que la tête de raquette effectue son accélération vers le point de frappe, la main fléchit au niveau du poignet jusqu'à être relativement droite à l'impact, par rapport à l'avant-bras, puis la tête de raquette continue sa course à très grande vitesse afin que le poignet puisse fléchir (photo 7).

L'action du poignet, qui passe d'une position très étirée à une position fléchie (après l'impact) en passant par une position droite (à l'impact), constitue la dernière phase de la chaîne de coordination indispensable à un service puissant.

9. ACCOMPAGNEMENT ET PIED DE REPRISE D'APPUI

La dernière partie du transfert vers l'avant du poids du corps fait que le joueur se retrouve projeté vers l'intérieur du terrain. Le tamis de la raquette exécute un mouvement de rotation externe qui permet de réduire les contraintes subies par l'articulation de l'épaule.

La raquette termine son mouvement sur l'autre côté du corps et perd de sa vitesse. Le corps commence à retrouver son équilibre pour le coup suivant.

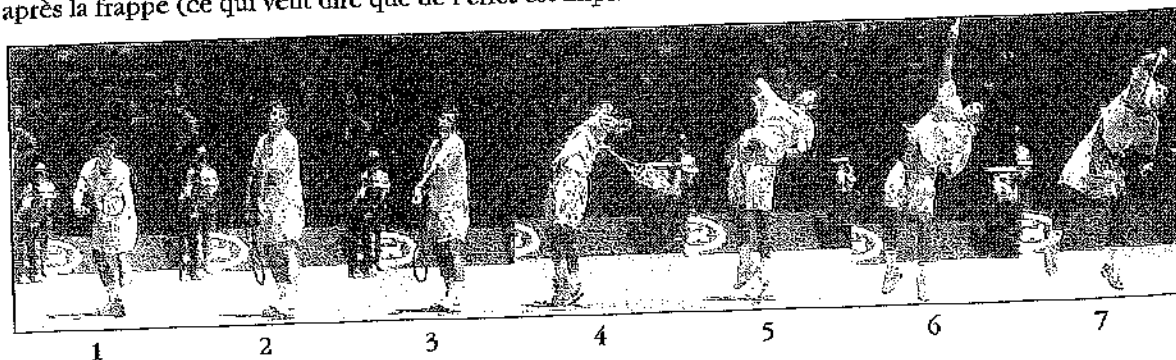
Les entraîneurs pensent souvent que la puissance du service est liée à l'exécution d'un pas croisé après la frappe (le pied arrière est le premier à reprendre contact avec le sol). Dans les faits, les études réalisées n'ont mis en évidence aucun avantage d'une technique par rapport à l'autre (c'est-à-dire reprise d'appui effectuée par le pied avant ou reprise d'appui effectuée par le pied arrière) sur le plan de la vitesse du service.

Le joueur doit par conséquent utiliser la technique qui lui convient le mieux en fonction de ses sensations personnelles.

10. LE SERVICE LIFTÉ

1. Introduction

Des études ont montré que les joueurs confirmés n'utilisent que rarement le service plat frappé puissamment. Ils utilisent généralement un service rapide avec une action vers le haut et l'extérieur juste avant et après la frappe (ce qui veut dire que de l'effet est imprimé à la balle).



Le service lifté donne une plus grande marge de sécurité au joueur dans la mesure où il passe au-dessus du filet dans une trajectoire haute et bombée et qu'il rebondit plus haut que les autres services après avoir touché le sol. Plus la surface est rugueuse, plus le rebond sera haut. C'est pourquoi le service lifté est une arme efficace sur terre battue.

ii. Préparation

Chacune des deux séries de photographies ci-dessus fait apparaître les caractéristiques suivantes (photos 1, 2, 3, 4) :

- Pour le service lifté, la main gauche lâche généralement la balle lorsqu'elle se trouve au-dessus de la tête ou légèrement derrière celle-ci, en la lançant au-dessus de l'épaule gauche (pour un joueur droitier). Les joueurs confirmés auront toutefois un lancer de balle relativement similaire pour tous leurs services afin de masquer leurs intentions.
- Le haut du corps se tourne légèrement sur le côté et se cambre en arrière.
- Le haut du corps se penche de plus en plus en arrière.

iii. Frappe

La série de photographies ci-dessus fait apparaître les caractéristiques suivantes (photos 4, 5, 6) :

- Une rotation du corps vers le haut et l'avant dans la direction donnée à la balle.
- La balle est frappée par derrière et sur la gauche de la tête du serveur ; la trajectoire de la raquette est montante, la balle étant brossée de bas en haut.
- Par rapport au service classique, la projection de la raquette vers le point de frappe se fait davantage dans une direction oblique ascendante.
- Le pied droit se déplace en fonction de la direction donnée à la balle.
- Par rapport au service classique, la raquette entre en contact avec la balle en un point situé un peu plus à gauche de celle-ci.

iv. Accompagnement

La série de photographies ci-dessus fait apparaître les caractéristiques suivantes (photo 7) :

- La première partie de l'accompagnement s'effectue davantage sur la droite.
- Au départ, la raquette poursuit sa course vers l'extérieur et sur la droite.
- Le haut du corps commence par se pencher légèrement sur la gauche avant de tourner dans la direction du coup.
- Le pied gauche est celui par lequel se fait la reprise d'appuis et sur lequel se porte le poids du corps, pendant que le pied droit s'élève en raison du principe d'action-réaction.

11. LE SERVICE SLICE

i. Introduction

Le service slicé offre à tout joueur la possibilité de déporter l'adversaire hors du court. En effet, après avoir passé le filet et touché le sol, ce service rebondit sur le côté. Plus la surface est lisse, plus l'effet latéral sur la balle sera efficace. Il en résulte que ce coup est principalement utilisé sur les courts couverts et sur gazon.



1 2 3 4 5 6 7

Pour le service slicé, la trajectoire de la raquette est plate, ce qui permet d'imprimer plus d'effet latéral que de rotation d'arrière en avant.

ii. Préparation

La série de photographies ci-dessous fait apparaître les caractéristiques suivantes (photos 1, 2, 3, 4) :

- Pour le service slicé, le lancer de balle s'effectue généralement devant soi et légèrement sur la droite (pour un joueur droitier). Les joueurs confirmés ont toutefois un lancer de balle relativement similaire pour tous leurs services afin de masquer leurs intentions.
- Le haut du corps est légèrement penché sur le côté et en arrière.
- Le haut du corps se penche de plus en plus en arrière.

iii. Frappe

La série de photographies ci-dessus fait apparaître les caractéristiques suivantes (photos 5, 6) :

- Le joueur frappe la balle en un point situé en arrière et près de son centre ; la trajectoire de la raquette est ascendante, la balle étant tranchée latéralement.
- Le corps exécute une rotation vers le haut et l'avant dans la direction donnée à la balle.
- Le haut du corps se tourne brusquement vers l'avant.
- Par rapport au service classique, la projection de la raquette vers le point de frappe se fait dans un axe permettant de frapper la balle sur le côté.
- Par rapport au service classique, la raquette entre en contact avec la balle en un point situé un peu plus à droite de celle-ci.

iv. Accompagnement

La série de photographies ci-dessus fait apparaître les caractéristiques suivantes (photo 7) :

- Le haut du corps suit la trajectoire de la balle dans la direction donnée au coup.
- Le pied droit est celui par lequel se fait la reprise d'appuis et sur lequel se porte le poids du corps.

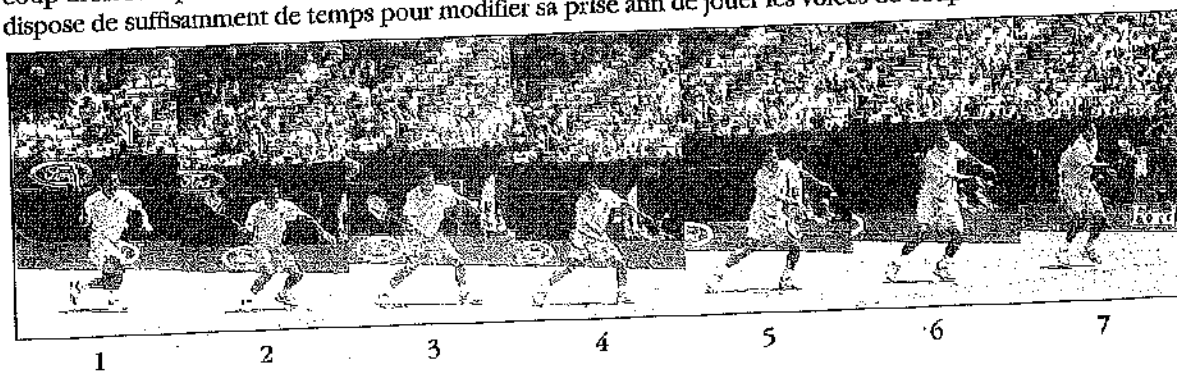
Remarque : la série de photographies montre un serveur gaucher en action.

V. La volée et ses variantes

(Elliott, 1994)

1. PRISE

Dans la plupart des cas, les joueurs de haut niveau utilisent une prise continentale pour l'exécution des deux volées. Certains joueurs préfèrent toutefois les prises Eastern pour frapper leurs volées de revers et de coup droit lorsqu'ils ont le temps de préparer leur frappe. A cet égard, des études ont montré que le joueur dispose de suffisamment de temps pour modifier sa prise afin de jouer les volées de coup droit et de revers.



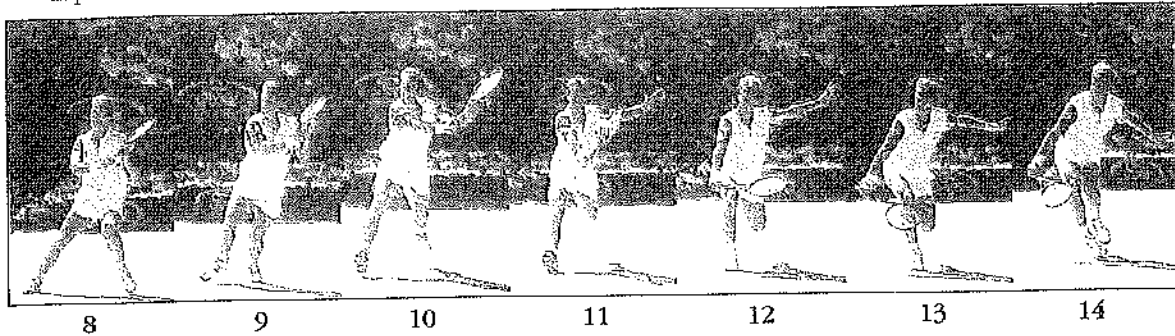
2. PREPARATION

Dans le cadre de la préparation, tous les bons volleyeurs effectuent un saut d'allègement au moment où l'adversaire s'apprête à jouer la balle. Les caractéristiques de ce sursaut sont les suivantes (photo 8) :

- Le joueur effectue un sursaut pour se retrouver dans une position où ses pieds sont écartés de la largeur des épaules.
- Les pieds se trouvent sur une ligne parallèle au filet.
- La position du joueur lui permet de se mettre rapidement en action.

La reprise d'appuis présente les avantages suivants :

- Il permet au joueur de retrouver une position d'équilibre.
- Il lui permet de démarrer dans toutes les directions imposées par la situation de jeu.
- Le joueur emmagasine de l'énergie au niveau des jambes (grâce à l'étirement des jambiers), lui permettant ainsi d'accomplir un premier pas explosif après la reprise de contact avec le sol.
- Ce sursaut permet d'optimiser la rapidité des déplacements en direction de la balle.
- Il permet aussi de diriger le tronc vers l'avant.



Dans bon nombre d'écrits sur l'enseignement du tennis, il est recommandé d'avoir une préparation plus courte à la volée que pour les coups de fond de court, l'accent étant mis sur la précision et le contrôle de la frappe.

Mais des études menées en Australie ont apporté de nouvelles informations montrant clairement qu'il était nécessaire de réviser une grande partie de cette documentation, notamment lorsqu'elle concerne les joueurs confirmés. Dans les deux séries de photographies de cette page, la raquette a été ramenée au-delà de l'épaule droite pour la volée de coup droit et au-delà de l'épaule gauche pour la volée de revers, les deux volées ayant été jouées sur la ligne de service (photo 2, 9, 10). A la fin de la préparation de la volée de coup droit, on remarque que la raquette est presque perpendiculaire au court. Côté revers, la rotation des membres supérieurs a permis une ouverture plus importante de la raquette.

Conclusion : même si les enseignants peuvent continuer d'insister sur le fait que la tête de raquette NE doit PAS être ramenée au-delà de l'épaule arrière lorsqu'ils ont affaire à des débutants, ils DOIVENT autoriser les bons juniors à avoir une préparation plus ample, surtout sur la première volée qui suit le service. Tous les volleyeurs de haut niveau de cette étude (bien qu'ils aient ramené la tête de raquette au-delà de l'épaule arrière sur toutes les volées jouées au filet, à l'exception des volées croisées) ont été en mesure de frapper la balle en avant du corps, comme le recommandent tous les ouvrages pédagogiques.

3. DECLENCHEMENT DE LA FRAPPE ET IMPACT

Sur la volée de coup droit, le trajet de la raquette s'effectue vers le bas et l'avant. Pendant ce déplacement de la raquette, le pied gauche avance vers la balle, entraînant ainsi un placement sur des appuis à demi-ouverts. On remarque par ailleurs une rotation avant des épaules, une extension du coude et une légère ouverture du tamis afin d'imprimer un effet coupé à la balle (photos 3, 4, 5, 10, 11, 12).

On note un certain nombre de similitudes entre les deux volées. Sur la volée de revers, la rotation du tronc est toutefois moins importante et le plan de frappe se situe plus en avant que sur la volée de coup droit. Pour l'exécution des deux volées, une bonne coordination de tous les membres du corps est indispensable et les articulations doivent être relativement stables au moment de la frappe (photo 11).

4. ACCOMPAGNEMENT

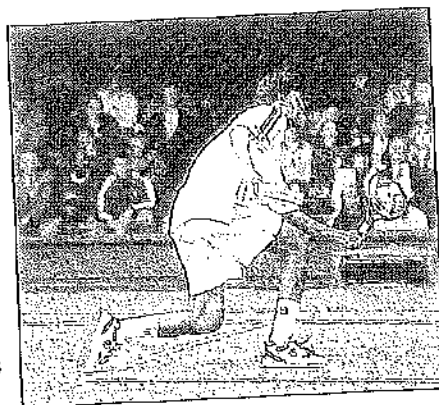
La raquette poursuit sa course vers l'avant et le bas. Les parties du corps perdent progressivement de la vitesse. L'accompagnement est très court, mais il est primordial que les joueurs « prolongent » leur frappe en gardant la raquette dans une position pratiquement parallèle au filet au début de l'accompagnement (photos 6, 7, 12, 13, 14).

5. LES VARIANTES DE LA VOLÉE (Applewhaite & Moss, 1987 ; Schonborn, 1983)

i. La volée basse

La volée basse est l'une des plus compliquées à exécuter dans la zone du filet. En effet, la difficulté consiste à jouer la balle à proximité du sol et du filet tout en essayant de la faire passer de l'autre côté du court. Bien qu'étant un coup de défense, la volée basse peut devenir un coup d'attaque lorsque son rebond est très bas et proche de la ligne de fond. Les caractéristiques de cette volée particulière sont les suivantes :

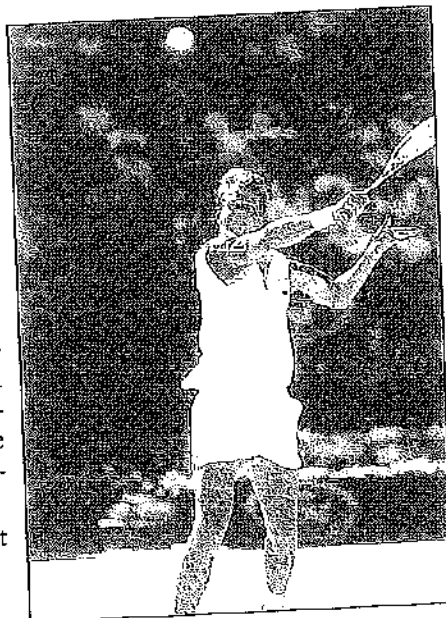
- Les prises de raquette doivent être les mêmes que pour les volées classiques et la préparation doit être courte.
- Il est indispensable de bien fléchir les genoux et de pencher le haut du corps en avant.
- La raquette se lance à la rencontre de la balle dans une trajectoire de haut en bas. Le tamis est légèrement ouvert à l'impact ; le poignet est ferme, mais souple. Ce coup, qui est généralement frappé avec un effet légèrement coupé, demande beaucoup de toucher et de contrôle.
- L'accompagnement est court et s'effectue dans un mouvement de bas en haut en suivant la trajectoire de la balle ; le joueur veille à garder un bon équilibre.



ii. La volée haute

La volée haute est bien plus qu'une volée classique frappée plus haut. En effet, le joueur doit généralement la jouer à mi-court à une hauteur intermédiaire (située entre la hauteur de frappe de la volée classique et celle du smash). Ce coup défensif peut devenir un coup offensif à part entière s'il est joué avec puissance, très croisé et près des lignes. Les caractéristiques de cette volée particulière sont les suivantes :

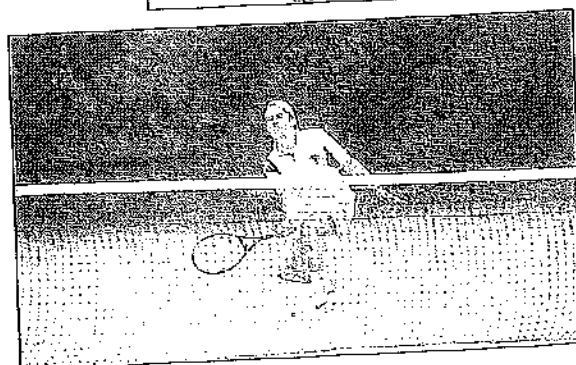
- Les prises de raquette doivent être les mêmes que pour les volées classiques et la préparation doit être presque aussi ample que pour un coup de fond de court.
- La raquette se lance à la rencontre de la balle dans une trajectoire légèrement descendante. Le tamis est parallèle au filet au moment de l'impact ; le poignet est ferme, mais souple. La volée haute, qui a généralement un peu d'effet latéral, demande beaucoup de toucher et de contrôle, ainsi qu'une bonne puissance de frappe.
- L'accompagnement est long et s'effectue dans un mouvement de haut en bas qui suit la trajectoire de la balle.



iii. La volée amortie

La volée amortie est un mélange de volée classique et d'amortie. Les caractéristiques de cette volée particulière sont les suivantes :

- Le mouvement de la raquette vers le point d'impact est lent.
- Le tamis de la raquette est légèrement ouvert au moment de la frappe.
- Le blocage de la frappe s'obtient grâce à un relâchement de l'avant-bras et du poignet à l'impact.
- Après la frappe, le tamis part en arrière et vers le bas. L'accompagnement est très court.



iv. La demi-volée

A un haut niveau, la demi-volée peut être jouée comme un coup de défense (lorsqu'elle est frappée aux

environs de la ligne de service), mais aussi comme un coup offensif (lorsqu'elle est jouée plus près de la ligne de fond afin de surprendre l'adversaire en changeant le rythme de l'échange). Les caractéristiques de cette volée particulière sont les suivantes :

- La raquette part en arrière et vers le bas pour une préparation raccourcie pendant que le haut du corps se tourne. Le joueur doit adopter une position de profil.
- La jambe arrière fléchit nettement, la raquette est lancée à la rencontre de la balle dans une trajectoire pratiquement parallèle au sol.
- Le point de frappe se situe pratiquement à hauteur de la cheville, devant le pied avancé.
- Le transfert du poids du corps s'effectue vers l'avant et légèrement vers le haut afin de rester en équilibre.
- L'accompagnement s'effectue lentement de bas en haut.



v. La volée jouée comme un coup de fond de court

Cette volée, généralement de coup droit, est un mélange de coup de fond de court joué haut et de volée. Il s'agit d'un coup très agressif, frappé la plupart du temps avec un effet lifté. Les caractéristiques de cette volée particulière sont les suivantes :

- Cette volée est généralement jouée à mi-court en réponse à une balle flottante à hauteur d'épaule.
- Les prises de raquette doivent être les mêmes que pour les coups de fond de court et la préparation doit avoir la même ampleur que celle des coups droits et revers de fond de court.
- La raquette se lance à la rencontre de la balle comme pour un coup lifté ou dans un mouvement de l'arrière vers l'avant et de la droite vers la gauche pour un coup droit (mouvement « d'essuie-glaces »). La balle est frappée en pleine course et le point de frappe se situe au-dessus de la hauteur du filet. Ce coup nécessite que la tête de raquette ait une vitesse considérable.
- L'ampleur de l'accompagnement est totale et le joueur continue sa montée vers le filet.

vi. La volée lobée

La volée lobée est un mélange de lob et de volée. Elle peut être un coup d'attaque ou de défense suivant les positions du joueur et de l'adversaire, la hauteur et la longueur de la balle. Les caractéristiques de cette volée particulière sont les suivantes :

- Les prises de raquette doivent être les mêmes que pour les coups de fond de court ou les volées classiques et la préparation doit être courte.
- La frappe est généralement exécutée avec les genoux fléchis et le haut du corps penché en avant.
- La raquette se lance à la rencontre de la balle dans une trajectoire de bas en haut. Le tamis est ouvert à l'impact ; le poignet est ferme. La balle a généralement un effet légèrement coupé.
- L'accompagnement est court et s'effectue dans un mouvement de bas en haut en suivant la trajectoire de la balle.

VI. Le smash et ses variantes

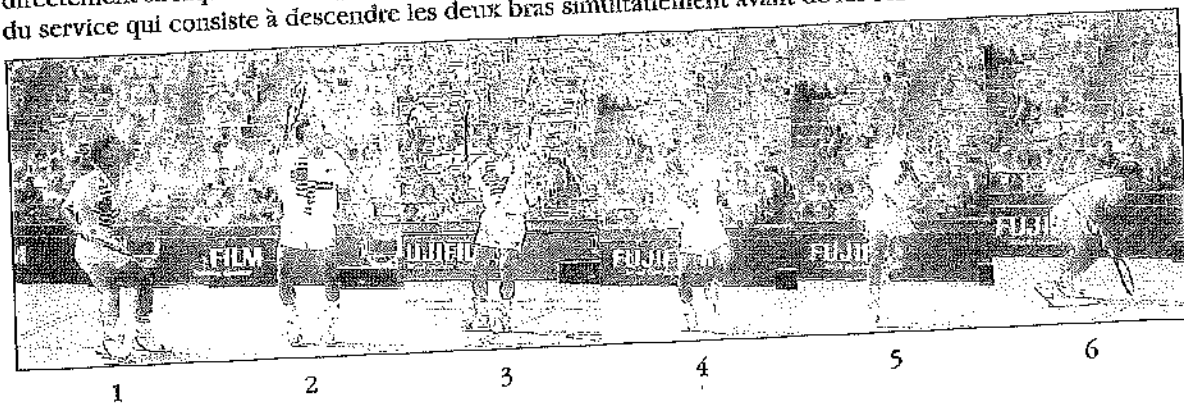
(DTB, 1988)

1. INTRODUCTION

Les joueurs de bon niveau doivent essayer d'acquiescer un smash qui soit régulier tout en étant puissant. Jugement de la trajectoire de la balle, positionnement du joueur sous la balle, placement de la balle et puissance de la frappe sont les caractéristiques essentielles d'une technique perfectionnée d'exécution du smash.

Même si le geste de frappe du smash est très similaire à celui du service, il existe un certain nombre de différences. Ainsi, contrairement au service, le joueur n'a aucun contrôle sur la trajectoire de la balle lorsqu'il doit effectuer un smash. Il doit par conséquent se déplacer afin de trouver le meilleur placement

possible pour exécuter sa frappe. La coordination est un élément capital dans la réussite de ce coup. Pour cette raison, le smash n'est joué qu'en reprenant la moitié du geste de service. Le joueur arme en effet directement sa raquette sur la position haute. La préparation du smash est donc réduite par rapport à celle du service qui consiste à descendre les deux bras simultanément avant de les remonter ensemble.



2. PRISE

Il est conseillé de choisir une prise continentale ou une prise Eastern de coup droit pour l'exécution de ce coup.

3. PREPARATION

La préparation du smash doit comprendre les éléments suivants (photos 1, 2, 3) :

- Le joueur met son corps de profil, puis se place sous la balle à l'aide de petits pas d'ajustement.
- Le haut du corps se penche en arrière et tout le poids du corps se porte sur la jambe arrière.
- Au même moment, la raquette entame son mouvement de préparation (la préparation est raccourcie, le mouvement est différent du mouvement de balancier au service).
- A la fin de la préparation, le bras est fléchi, coude au niveau de l'épaule ; et le tamis de la raquette est placé en arrière de la tête du joueur, mais au-dessus de celle-ci.
- Le bras libre, quant à lui, est levé vers le haut pour des raisons de coordination et d'équilibre du corps. Dans l'idéal, il doit être possible de tracer une ligne droite depuis le bout du bras libre qui pointe en direction de la balle jusqu'au coude fléchi du bras qui tient la raquette.
- La tête de raquette descend dans le dos du joueur (boucle).
- Si le joueur est correctement placé, la balle devrait se diriger vers le bras gauche levé.

4. DECLENCHEMENT DE LA FRAPPE ET IMPACT

Le déclenchement de la frappe et l'impact présentent les caractéristiques suivantes (photos 4, 5) :

- La tête de raquette est accélérée vers le haut et l'avant grâce à la force produite par la chaîne cinétique.
- Le haut du corps effectue un mouvement rotationnel vers l'avant et l'épaule arrière remonte pour occuper une position plus haute que l'épaule avant.
- Le transfert du poids du corps se fait sur la jambe avant et le talon du pied arrière s'élève.
- L'extension de l'avant-bras et du coude est totale au moment de l'impact.
- L'avant-bras exécute une rotation vers l'intérieur (la pronation) de manière à amener le cordage dans la position permettant une frappe plate.
- La rencontre balle-raquette se fait en avant de la tête du joueur chaque fois que cela est possible.
- Le tamis de la raquette est parallèle au filet et perpendiculaire à la direction du coup.
- Le bras libre commence à s'abaisser en conséquence du principe d'action-réaction

5. ACCOMPAGNEMENT

L'accompagnement présente les caractéristiques suivantes (photo 6) :

- L'avant-bras continue son mouvement de rotation interne (la pronation).
- Le haut du corps suit la balle sur sa trajectoire et se penche encore plus en avant.

- Le bras libre se replie sous le bras qui joue pour aider à la reprise de l'équilibre.
- Le poids du corps se porte sur la jambe avant.
- Le joueur avance dans le court, en se replaçant pour le coup suivant.

6. LES VARIANTES DU SMASH

i. Smash sauté

Le smash sauté est le coup à jouer en réponse à un lob très long et très bien exécuté. Voici les principaux éléments techniques de ce smash particulier :

- Ce coup nécessite de se mettre très rapidement de profil tout en effectuant des pas de côté pour se retrouver derrière la balle.
- Un long dernier pas doit être effectué pour se placer et décoller du sol à l'aide de la jambe arrière qui prend appel.
- Les deux jambes effectuent dans l'air un mouvement « en ciseaux » qui fait contrepoids (c'est-à-dire que la jambe arrière prend la place de la jambe avant et vice versa).
- Le haut du corps exécute une rotation et la frappe se produit avec les deux jambes décollées du sol.
- Le bras libre descend.
- Le joueur reprend contact avec le sol sur sa jambe arrière et la jambe avant pointe en avant.
- Les bras ne se croisent pas et le haut du corps penche en avant.
- Le joueur pousse avec sa jambe de reprise d'appuis afin de se mettre en position pour le coup suivant.



ii. Smash après rebond

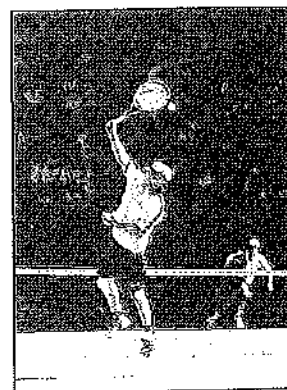
Le smash après rebond est un coup très efficace à jouer en réponse à un lob très haut à la trajectoire verticale. Voici les principaux éléments techniques de ce smash particulier :

- Le joueur recule et laisse la balle rebondir.
- Des pas de côté sont effectués pour ajuster le placement derrière la balle.
- Un écartement des appuis permet d'obtenir un meilleur équilibre.
- La frappe s'effectue en appuis sur les deux jambes.

iii. Smash de revers

La plupart des joueurs de haut niveau tentent de placer leurs lobs sur le côté le plus faible de l'adversaire (le revers). Bien qu'il soit préférable de jouer ce type de lob en smash de coup droit (en tournant autour du smash de revers), il arrive parfois que le joueur n'est d'autre choix que d'utiliser le smash de revers. Voici les principaux éléments techniques de ce smash particulier :

- Le joueur doit opter pour une prise de revers ou la prise continentale.
- Il doit immédiatement se mettre de profil côté revers et reculer sous la balle à l'aide de pas de côté.
- La mise en arrière de la raquette s'effectue alors, le tamis devant se situer au niveau de la taille et au-dessous du coude.
- Il faut ensuite tourner les épaules, pencher le haut du corps en arrière et transférer tout le poids du corps sur la jambe arrière.
- La jambe arrière prend appel pour effectuer le décollage du sol.
- L'extension des membres du haut du corps (épaule, coude et poignet) permet une accélération de la raquette en direction du point d'impact.
- Le point de frappe se situe au-dessus de la tête et légèrement en avant du corps, la tête de raquette étant légèrement orientée vers l'avant.
- Après l'impact, le bras continue son mouvement dans la direction du coup, le poignet est fléchi, le dos est face au filet et le joueur reprend contact avec le sol sur sa jambe arrière.



VII. Autres coups pour les joueurs confirmés

1. LE LOB ET SES VARIANTES

(DTB, 1986)

i. Prise

Les prises sont les mêmes que celles utilisées pour les coups de fond de court.

ii. Le lob classique

Préparation :

- La préparation est similaire à celle des coups de fond de court.
- Le mouvement de la raquette peut être un peu moins ample.
- La raquette descend et le tamis s'ouvre.
- Le joueur fléchit bien les deux jambes pour ajuster la mise à niveau de la raquette ; le transfert du poids du corps se fait sur la jambe arrière.

Déclenchement de la frappe et impact :

- Tamis ouvert, la tête de raquette suit une trajectoire ascendante, en partant d'une position très basse pour atteindre une position très haute ; le mouvement est fluide, lent et contrôlé.
- Une extension progressive des genoux se produit pendant que le poids du corps est transféré vers l'avant et le haut.
- Le tamis de la raquette est ouvert et le poignet est ferme à l'impact.

Accompagnement :

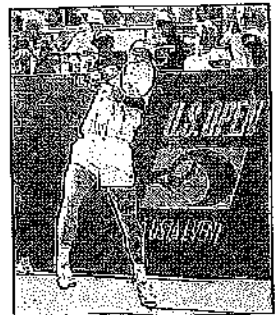
- Le mouvement de la raquette accompagne la balle sur sa trajectoire.
- La fin de geste est très haute, la raquette terminant sa course au-dessus de la tête ; tout le corps reste en équilibre.

A un haut niveau, l'utilisation du lob ne se limite pas au lob frappé à plat, décrit ci-dessus, mais comprend également le lob lifté et le lob slicé. Des deux côtés, les lobs suivent les modèles des coups de fond de court et peuvent être joués de façon agressive ou défensive.

iii. Le lob lifté

Le lob lifté est un lob d'attaque. Après être passée par-dessus l'adversaire, la balle retombe très vite dans le court. Cela s'explique par l'effet très accentué qui a été imprimé à la balle. Après avoir touché le sol, la balle « gicle » en s'éloignant rapidement de l'adversaire. Les particularités techniques de ce lob sont les suivantes :

- Le joueur utilise la même prise et la même préparation que pour les coups de fond de court liftés.
- A la fin de la préparation, la raquette se retrouve pratiquement au niveau de la cheville, le tamis étant fermé.
- Les genoux sont bien fléchis et le transfert du poids du corps se fait sur la jambe arrière.
- Lors du déclenchement de la frappe, le joueur doit exercer une poussée vers le haut avec la jambe arrière, tourner le haut du corps vers le haut et lancer la tête de raquette à la rencontre de la balle de manière à la broser vivement dans un mouvement de bas en haut.
- A l'impact, le tamis est parallèle au filet ; le poignet est souple et relâché, ce qui permet à la raquette d'acquérir beaucoup de vitesse.
- L'accompagnement s'effectue vers le haut et l'avant dans une trajectoire ascendante prononcée. A la fin du geste, la raquette se situe bien au-dessus de la tête du joueur, le corps restant en équilibre tout au long de l'accompagnement.



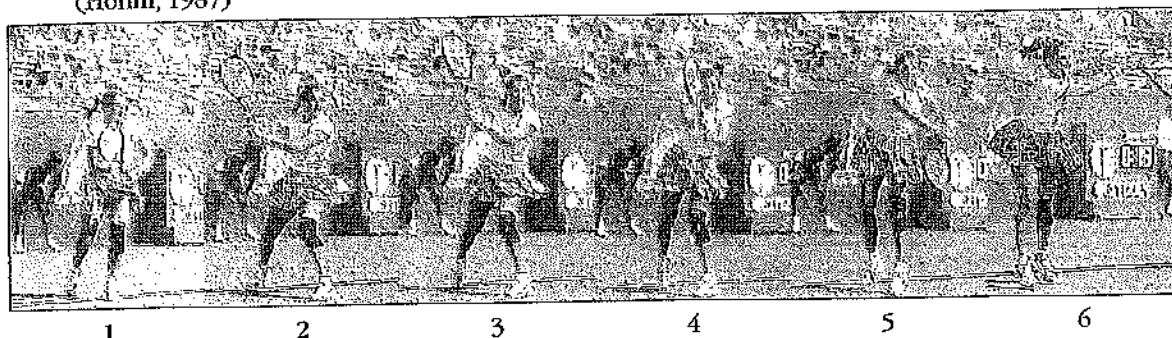
iv. Le lob slicé

Le lob slicé est un lob de défense dans la mesure où il consiste à jouer une balle très haute dans le but essentiel de gagner du temps pour se replacer dans l'échange. Ce coup exige un placement précis de la balle. Les particularités techniques de ce lob sont les suivantes :

- Le joueur utilise la même prise et la même préparation que pour les coups de fond de court slicés.
- A la fin de la préparation, la raquette se retrouve pratiquement au niveau de la cheville, le tamis étant ouvert.
- Les genoux sont bien fléchis et le transfert du poids du corps se fait sur la jambe arrière.
- Lors du déclenchement de la frappe, le joueur doit exercer une poussée vers le haut avec la jambe arrière, tourner le haut du corps vers le haut et lancer la tête de raquette à la rencontre de la balle dans une trajectoire plate et ascendante.
- A l'impact, le tamis est ouvert et le poignet est ferme.
- L'accompagnement s'effectue vers le haut et l'avant dans une trajectoire ascendante très prononcée. A la fin du geste, la raquette se situe bien au-dessus de la tête du joueur, le corps et le bras libre restant bien équilibrés tout au long de l'accompagnement.



2. L'AMORTIE (Höhm, 1987)



i. Introduction

Les joueurs confirmés utilisent généralement ce coup sur terre battue ou sur les surfaces lentes où il se révèle très efficace. L'amortie peut également être performant sur gazon, surtout dans le tennis féminin. Tout joueur doit acquérir ce coup essentiel de manière à l'ajouter à sa panoplie de coups.

ii. Prise

De façon à masquer ses intentions, le joueur doit utiliser les mêmes prises que celles qui lui permettent d'exécuter ses coups de fond de court, même si la prise Eastern ou la prise continentale peuvent aussi être choisies.

iii. Préparation

Principales caractéristiques de cette phase (photos 1, 2) :

- L'amortie doit être joué à l'intérieur du court afin que la balle ait moins de distance à parcourir.
- S'il veut surprendre son adversaire, le joueur devra adopter la même attitude que sur un coup de fond de court classique.
- Le joueur doit conserver la même préparation que celle utilisée pour ses coups de fond de court classiques (slicés ou liftés) afin de masquer ses intentions.
- Une trajectoire verticale et haute est nécessaire pour que la balle puisse « mourir » après son rebond.

iv. Déclenchement de la frappe et impact

Principales caractéristiques de cette phase (photos 3, 4) :

- A la fin de la préparation, à partir de sa position la plus arrière (le tamis se trouve au-dessus du manche), la raquette commence sa descente vers la zone de frappe.
- Le déclenchement de la frappe est similaire à celui qu'utilise le joueur pour exécuter un coup de fond de court slicé. La vitesse de la tête de raquette est réduite et il est primordial pour le joueur qu'il puisse la maîtriser.
- Le tamis de la raquette est ouvert au moment de l'impact, le poignet est relâché et la raquette frotte la

balle de haut en bas, lui imprimant ainsi un effet coupé.

- Ce coup nécessite un très bon toucher pour pouvoir ralentir la balle.
- v. **Accompagnement**

Principales caractéristiques de cette phase (photos 5, 6) :

- L'accompagnement est très court et se termine approximativement à hauteur de la taille.
- Le tamis est ouvert à la fin du geste.
- Le corps reste bien équilibré.
- Le remplacement doit se faire en avançant vers le filet pour jouer le coup suivant, afin de réduire l'angle de la riposte adverse.

3. LE COUP D'APPROCHE (Elliot et Marsh, 1989)

i. Introduction

Le coup d'approche est l'un des coups les plus offensifs du tennis moderne. Il prépare une montée au filet et est souvent joué en pleine course. Il est indispensable d'être en équilibre dynamique (la tête et les épaules restent stables) pour réussir ce type de coup. L'approche de coup droit est généralement délivrée à plat ou avec du lift. Toutefois, sur les surfaces rapides où le rebond est bas (telles que le gazon), il est également possible de recourir à l'effet coupé.



L'approche de revers à une main peut être frappée à plat, avec du lift ou avec du slice.

L'approche de revers à deux mains est quant à elle jouée à plat ou avec du lift. Il est cependant conseillé aux joueurs possédant un revers à deux mains d'acquérir une approche de revers à une main slicée afin d'élargir leur palette de coups.

Le joueur doit garder à l'esprit que le coup d'approche, bien qu'il puisse être frappé comme un coup gagnant, sert en règle générale à préparer une montée au filet destinée à conclure le point sur une volée gagnante.

ii. Prises

Les joueurs utilisent souvent la prise Eastern ou la prise semi-Western pour jouer les coups d'approche de coup droit et de revers. Pour les coups d'approche slicés, il est également possible d'utiliser la prise continentale ou la prise Eastern.

iii. Préparation

Principales caractéristiques de cette phase :

- Les épaules effectuent un mouvement rotationnel et le tronc est pratiquement de côté par rapport au filet.
- La préparation pour le coup d'approche lifté consiste en un mouvement continu en forme de boucle, tandis que celle utilisée pour le coup d'approche slicée consiste à porter directement la raquette en arrière et en haut dans un mouvement pratiquement linéaire.
- La préparation est plus compacte pour le coup lifté que pour le coup slicé.
- Le haut du corps est dans une position similaire pour les deux coups.
- La raquette est ramenée plus en arrière pour le coup lifté que pour le coup slicé, mais la préparation des deux coups n'en demeure pas moins plus courte que celle utilisée pour les coups de fond de court.

iv. Déclenchement de la frappe et impact

Principales caractéristiques de cette phase :

- Les deux pieds sont approximativement placés perpendiculairement au filet.
- Le corps continue d'avancer vers le filet.

- Le corps a une position plus étirée pour le coup lifté que pour le coup slicé (il faut se baisser davantage pour le coup slicé).
- La zone de frappe pour le coup coupé est plus éloignée du corps que pour le coup lifté, tandis que le plan de frappe se situe plus en avant (au niveau de la cheville avant) pour le coup lifté que pour le coup slicé.
- La vitesse de la raquette est plus élevée pour le coup lifté que pour le coup slicé au moment de l'impact avec la balle.
- La trajectoire de la raquette est ascendante pour le coup lifté et descendante pour le coup slicé.
- Au moment de l'impact, le tamis est un peu fermé pour le coup lifté et il est légèrement ouvert pour le coup coupé.
- Au moment de l'impact, l'extrémité de la raquette se situe en dessous du poignet pour le coup lifté, alors qu'elle se trouve au-dessus du poignet pour le coup coupé.

v. **Accompagnement**

Principales caractéristiques de cette phase :

- La vitesse de la raquette diminue progressivement.
- Pour le coup slicé, la raquette poursuit son chemin en descendant dans un premier temps, puis en remontant ; pour le coup d'approche lifté, l'accompagnement s'effectue dans un mouvement ascendant.
- Le joueur avance, prêt à jouer une première volée.

4. **LE RETOUR DE SERVICE**

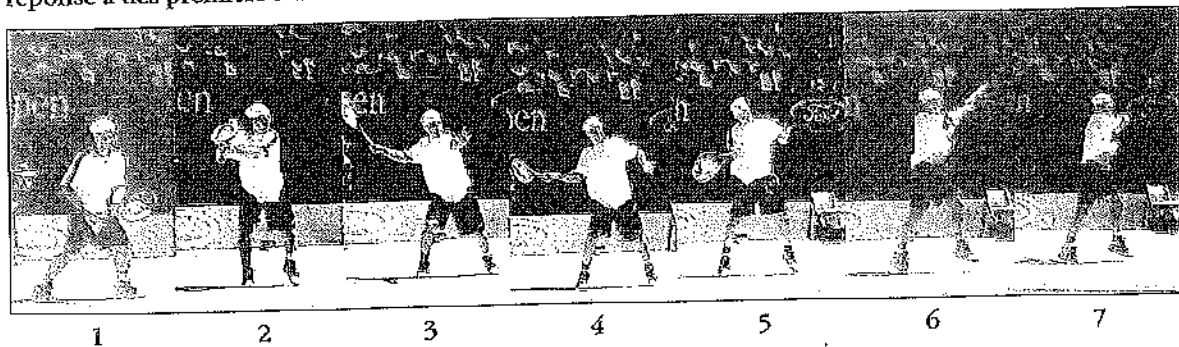
(Applewhaite & Moss, 1987)

i. **Introduction**

Le retour de service est aujourd'hui devenu l'un des coups les plus importants du tennis moderne, si ce n'est le plus important. Pour un joueur de tennis, environ la moitié des points pendant un match commence par un retour de service.

Même si le geste de base ressemble beaucoup à celui des coups de fond de court classiques, la situation de jeu est totalement différente dans la mesure où l'adversaire, qui est au service, a la possibilité de mettre plus de pression sur le relanceur.

On distingue essentiellement deux types de retour de service : le retour agressif et le retour défensif. Le principal objectif du premier cité est de mettre la pression sur l'adversaire. Il est généralement employé en réponse à des premiers services faibles ou sur des deuxièmes balles. Lorsqu'il frappe un retour agressif, le



joueur confirmé tourne la plupart du temps autour de son revers pour décocher un coup droit décroisé qu'il joue lifté ou à plat sur le point faible de l'adversaire.

Le principal objectif du retour défensif est de remettre la balle en jeu. C'est le type de retour joué sur des premières balles très puissantes ou sur des seconds services très croisés. Lorsqu'il frappe un retour défensif, le joueur confirmé bloque souvent sa frappe, réduisant ainsi la vitesse de la balle. Ce retour peut être joué haut et long lorsque l'adversaire reste sur la ligne de fond, ou peut s'apparenter à un « rond » ou à un haut lob de défense si l'adversaire suit son service à la volée.

La position et le jeu de jambes du joueur revêtent une importance cruciale en retour de service. Le joueur

doit par conséquent adopter une position d'attente sûre, lui permettant de réagir rapidement à n'importe quel type de service, et focaliser toute son attention sur le lancer de balle du serveur. Il lui faut par ailleurs effectuer un sursaut d'allègement au moment où le serveur frappe la balle et mettre tout le poids du corps dans la frappe afin de tirer profit de la quantité de mouvement linéaire.

Dans le tennis de haut niveau actuel, il est fréquent d'observer des joueurs effectuer un pas de recul sur une deuxième balle afin de s'offrir du temps et de l'espace pour pouvoir mieux attaquer le retour.

ii. Préparation (photos 1, 2, 3)

Pour frapper un retour agressif, le joueur doit adopter la prise adéquate côté coup droit et côté revers (c'est-à-dire la prise semi-Western ou la prise Eastern). La préparation doit être semblable à celle utilisée pour les coups de fond de court classiques, bien qu'elle puisse être plus courte selon la vitesse de la balle. Plus le service est difficile à négocier, plus la préparation devra être courte. Il est capital pour le relanceur de se mettre rapidement en action et d'exécuter le retour en avançant en diagonale afin de couper la trajectoire de la balle et de réduire le temps de réaction du serveur.

Pour frapper un retour défensif, il se peut que le joueur soit obligé d'utiliser une prise intermédiaire (c'est-à-dire la prise continentale) si le temps dont il dispose ne lui permet pas de faire autrement. Toutefois, si le relanceur est suffisamment rapide ou si le service n'est pas trop difficile à négocier, il est alors préférable d'adopter la prise adéquate côté coup droit et côté revers (par exemple, la prise Eastern pour le retour de coup droit). La préparation doit être semblable à celle utilisée pour les volées ou les coups de fond de court plats, bien qu'elle puisse être plus courte selon la vitesse de la balle (comme pour le retour bloqué).

iii. Déclenchement de la frappe et impact (photos 4, 5)

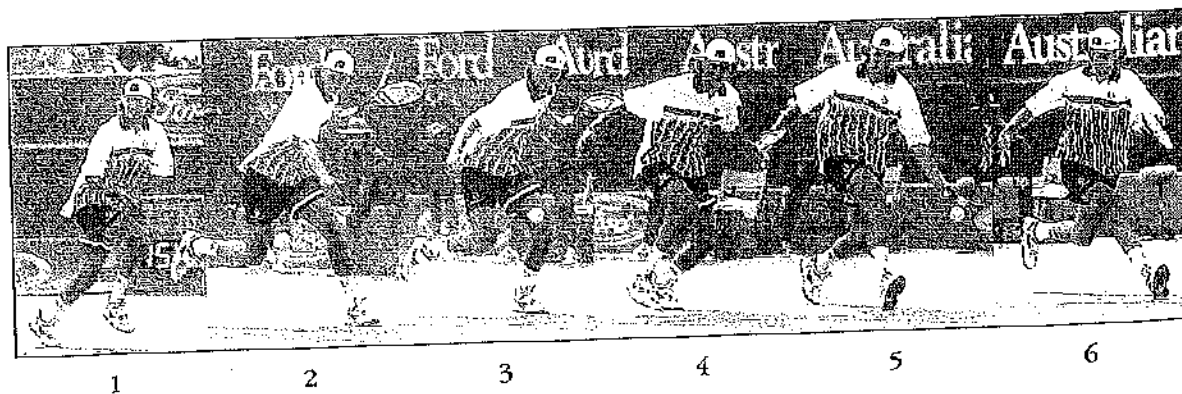
Lors du déclenchement de la frappe d'un retour agressif, la raquette suit une trajectoire similaire à celle observée pour un coup de fond de court lifté (de bas en haut). Le point de frappe se situe généralement plus haut et plus en avant que pour un coup lifté classique en raison du service qui rebondit plus haut (deuxièmes balles liftées). Lorsque le joueur frappe son retour en avançant, il met de la vitesse à la balle en mobilisant toutes les parties du corps. Au même moment, il doit veiller à ce que celles-ci restent bien équilibrées, notamment la tête et le haut du corps.

Lors du déclenchement de la frappe d'un retour défensif, la raquette suit une trajectoire similaire à celle observée pour une volée (de haut en bas) ou pour un coup de fond de court frappé à plat (d'arrière en avant). Le point de frappe se situe généralement plus en avant que sur une volée classique, lors d'un retour sur un service dans l'angle, ou plus près du corps que sur une volée normale. Le joueur doit utiliser un geste compact pour frapper ce type de retour et avoir une prise ferme qui permette de ralentir la balle.

iv. Accompagnement (photos 6, 7)

Sur un retour agressif, l'accompagnement est semblable à celui d'un coup de fond de court lifté, à moins que le joueur décide de suivre sa frappe au filet. Dans ce cas, le mouvement se fait de l'arrière vers l'avant et de la droite vers la gauche (pour un coup droit), comme un mouvement d'essuie-glaces, et le joueur commence son approche au filet tout en exécutant sa frappe.

Sur un retour défensif, l'accompagnement est similaire à celui d'une volée classique ou à celui d'une volée bloquée (court et compact), selon la puissance du service. L'objectif est de garder la balle en jeu et de se replacer le plus rapidement possible pour le coup suivant.



5. LE PASSING-SHOT (MacCurdy & Tully, 1988)

i. Introduction

Le mouvement de frappe du passing est le même que celui de n'importe quel coup de fond de court classique. Mais il existe une différence de taille : l'adversaire se trouve au filet et le passing a pour objectif de mettre la balle hors de sa portée. L'une des clés de la réussite d'un bon passing est de le jouer dans une trajectoire tendue, à ras du filet. Il est également important de savoir masquer la direction de ce coup.

ii. Préparation (photos 1, 2, 3)

La préparation dépend du côté de la frappe (coup droit ou revers) et de l'effet imprimé à la balle (effet coupé, effet latéral ou effet lifté). Les frappes liftées sont préférables en passing-shot, dans la mesure où elles font replonger plus vite la balle vers le sol, la rendant ainsi plus difficile à atteindre au filet.

Lorsqu'il en a la possibilité, le joueur a tout intérêt à préparer tôt et à adapter l'amplitude de la préparation au type de balle qu'il devra jouer. Le joueur doit également essayer d'être bien équilibré au moment de la frappe, même s'il devra parfois tirer son passing en bout de course, auquel cas il veillera à garder un bon équilibre dynamique de la tête et du haut du corps.

iii. Déclenchement de la frappe et impact (photos 4, 5)

Cette phase du geste de frappe dépend de l'effet imprimé à la balle et de la direction donnée au coup (le long de la ligne ou croisé). La trajectoire décrite par la raquette lorsque celle-ci est lancée à la rencontre de la balle, ainsi que l'orientation du tamis à l'impact, sont semblables à celles observées pour les coups de fond de court. Le joueur d'un niveau confirmé doit être capable de frapper son passing aussi bien le long de la ligne que croisé à partir d'une même position. Le plan de frappe est plus en avant du corps sur les passings croisés que sur les passings joués le long de la ligne.

iv. Accompagnement (photo 6)

L'accompagnement dépend de l'effet imprimé à la balle et de la direction donnée au coup. La raquette suit le même chemin que pour les coups de fond de court. Lorsque le passing est joué croisé, la raquette prolonge nettement la frappe dans la direction du coup ; lorsqu'il est au contraire frappé le long de la ligne, le mouvement de la raquette est plus compact.

6. LES COUPS DESESPERES (DTB, 1988)

i. Introduction

Les joueurs de haut niveau doivent être capable de réaliser certains coups dans des situations désespérées. Voici trois exemples de ce genre de coups :

ii. Le coup entre les jambes joué de dos

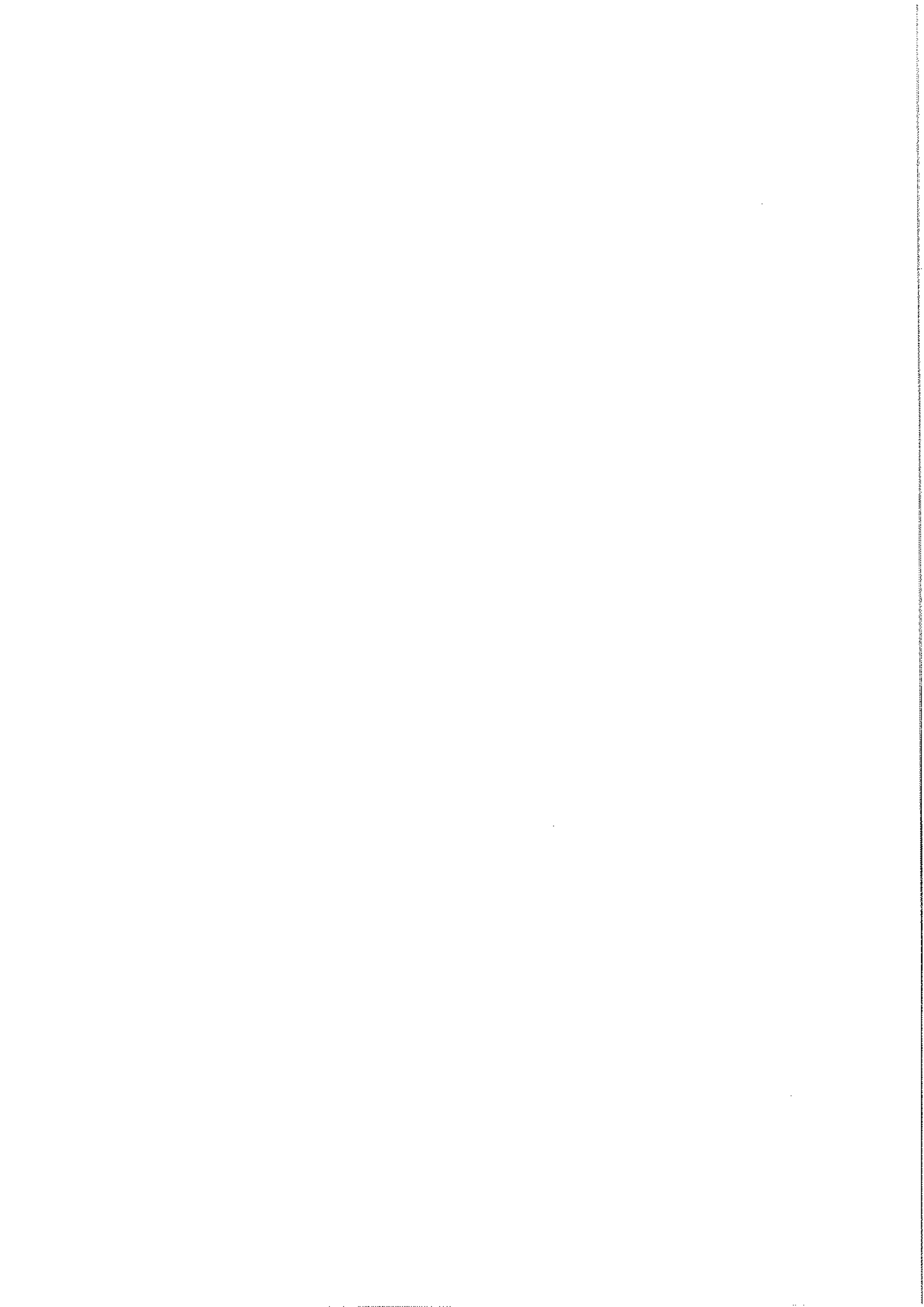
Le joueur se met dans une position de sorte que la balle puisse passer entre les jambes. Lors de la préparation, la raquette se trouve au-dessus de la tête avant de descendre vers la zone de frappe dans un mouvement pendulaire. Le joueur doit alors frapper la balle au niveau de la cheville avant son deuxième rebond. Le poignet doit être très relâché et l'accompagnement consiste en un mouvement ascendant très court entre les jambes. Généralement, le joueur effectue un saut au moment de la frappe.

iii. Le coup sur le côté du corps joué de dos

Le joueur se met dans une position de sorte que la balle se retrouve sur son côté coup droit. Lors de la préparation, la raquette se situe au-dessus de la tête avant de descendre vers la zone de frappe dans un mouvement pendulaire. Le joueur doit alors frapper la balle au niveau du genou avant son deuxième rebond. Le poignet doit être très relâché et l'accompagnement consiste en un mouvement ascendant très court, du même côté que la frappe.

iv. Le coup par-dessus l'épaule joué de dos

Le joueur se met dans une position de sorte que la balle se retrouve au niveau de l'épaule, côté revers. Lors de la préparation, la raquette se situe à hauteur de la taille avant de monter vers la zone de frappe. Le joueur doit alors frapper la balle au niveau de la tête ou même plus haut, avant qu'elle n'ait rebondi deux fois. Le poignet doit être très relâché et l'accompagnement consiste en un mouvement descendant très court, du même côté que la frappe.



Chapitre 6

Diagnostic et correction de la technique (analyse et développement / perfectionnement)

*« Le jeu peut vous apporter beaucoup plus de satisfactions
si vous le pratiquez correctement et
si vous vous entraînez à dessein »*

Martina Navratilova



- I. Introduction
- II. Comment corriger les joueurs de compétition
- III. Listes de vérification des éléments techniques pour les joueurs de compétition

I. Introduction

(Colette, 1991 ; ITA, 1995 ; Tennis Canada, 1988)

1. AVOIR UNE DEMARCHE POSITIVE

L'expression « diagnostic et correction » est utilisée dans l'enseignement du tennis depuis de nombreuses années. Elle laisse cependant penser que l'entraîneur doit faire face à quelque chose de négatif (un défaut). Aujourd'hui, il est admis que l'entraîneur doit avoir dans ce domaine une approche plus positive et qu'il doit raisonner non pas en termes de diagnostic et de correction, mais en termes d'analyse et de développement/perfectionnement (c'est-à-dire qu'il doit aussi rechercher les forces sur lesquelles s'appuyer). Ce type d'approche peut avoir une grande influence sur la confiance du joueur, qui est un aspect non négligeable de la formation des joueurs de haut niveau.

Pour toutes ces raisons et bien que nous continuerons d'employer l'expression consacrée « diagnostic et correction » tout au long de ce chapitre, nous vous demandons de porter une attention particulière aux aspects positifs de l'approche préconisée (« analyse et perfectionnement/développement » des joueurs).

2. CONFORMITE ET EFFICACITE

La conformité et l'efficacité sont les qualités essentielles d'une technique solide. On reconnaît en effet une bonne technique à sa conformité (à un modèle) et à son rendement.

Par conformité, on entend le degré de similitude entre la technique du joueur et celle présentée comme modèle. Cela veut dire que les fondamentaux du geste de frappe sont acquis, que le joueur est bien équilibré et qu'il y a une bonne coordination entre les mouvements de la raquette et du corps.

Par efficacité, on entend le degré de réalisation des objectifs pratiques de la technique par rapport au résultat final. L'efficacité dépend de la bonne coordination entre la préparation du joueur (perception, jeu de jambes, préparation) et la frappe (jeu de jambes, travail de la raquette et du corps, impact de la balle).

La conformité est liée au modèle biomécanique présenté par l'entraîneur, tandis que l'efficacité concerne le résultat obtenu.

Si les éléments de la technique répondent aux critères de conformité et d'efficacité, le joueur a alors les moyens de la faire évoluer en une habileté à part entière. Il est dans l'intérêt de l'entraîneur qu'il étudie la biomécanique et les techniques du geste de frappe des coups du tennis afin de développer un regard critique lui permettant de découvrir la relation existant entre la conformité et l'efficacité.

3. DEGRE DE TOLERANCE / ECHELLE D'ACCEPTABILITE

Le degré de tolérance permet de juger comme acceptable une technique utilisée pour une compétence donnée. Si l'exécution de cette compétence répond aux critères qui définissent l'échelle d'acceptabilité, celle-ci pourra être considérée comme convenable par l'entraîneur et ne devra pas être rectifiée.

Si la faiblesse technique est jugée comme pouvant constituer un obstacle à l'évolution du joueur sur le long terme, cela veut dire que le joueur se situe en dehors des limites de l'échelle d'acceptabilité pour ce coup particulier et qu'il faut par conséquent le corriger. Lorsqu'une compétence ne répond pas aux critères définissant l'échelle d'acceptabilité, elle ne devra pas être considérée comme valable par l'entraîneur. L'entraîneur devra connaître tous les aspects qui permettent d'évaluer la capacité du joueur à s'améliorer afin de pouvoir définir le degré de tolérance pour un élément particulier du jeu de son élève.

L'entraîneur doit être un expert en matière d'observation des mouvements. Il est par ailleurs indispensable qu'il comprenne comment fonctionnent la chaîne de coordination, le jeu de jambes et la position du corps pour chacun des coups du tennis. Il doit toujours garder à l'esprit un « modèle » pour un coup donné afin d'observer si l'exécution de ce coup par le joueur est conforme au modèle ou s'il existe des divergences. Il est important que le modèle soit fondé sur les principes biomécaniques appliqués au tennis.

4. EVALUER, DIAGNOSTIQUER ET CORRIGER LA TECHNIQUE DES JOUEURS DE COMPETITION

(Applewhaite, 1989 ; Crespo, 1993)

L'évaluation, le diagnostic et la correction de la technique des joueurs de compétition font partie des principales fonctions d'un entraîneur. Lorsqu'il se livre à cet exercice, l'entraîneur doit par conséquent

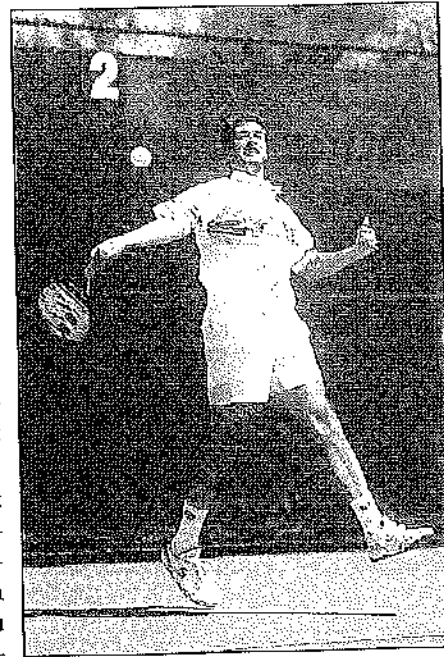
adopter une approche positive : l'accent doit être mis sur les aspects du jeu qui peuvent être améliorés plutôt que sur ceux qui doivent être corrigés.

La nature de cet exercice varie énormément selon que l'entraîneur a affaire à des joueurs de compétition ou à des débutants. Avec ces derniers, le perfectionnement de la technique doit prévaloir alors qu'avec les joueurs de compétition, la réalisation (c'est-à-dire le résultat) doit être l'objectif premier. Lorsqu'il travaille avec des joueurs de compétition, l'entraîneur devra davantage s'occuper d'eux individuellement qu'avec des débutants.

Les joueurs de compétition ont un style de jeu plus marqué. Ils développent plus de puissance, plus de vitesse, plus de rythme et ont plus de variété dans leur jeu que les débutants. C'est pourquoi l'entraîneur devra adapter le processus d'évaluation, de diagnostic et de correction aux caractéristiques propres à chaque joueur.

Lorsque les joueurs de compétition sont en tournoi, ils doivent faire face à de nombreuses situations d'urgence. Ce serait par conséquent commettre une erreur que d'observer les coups séparément à l'entraînement sans faire le lien avec les situations de jeu en match. Lorsque l'entraîneur décide de corriger certains aspects du jeu de son élève, il est primordial qu'il prenne en compte son programme de tournois et qu'il adapte le processus de correction en conséquence (c'est-à-dire qu'aucune rectification majeure ne doit être entreprise lors des compétitions ou juste avant les tournois).

Les entraîneurs doivent avoir des connaissances très pointues pour apporter des modifications au jeu des joueurs de compétition dans la mesure où les erreurs sont la plupart du temps difficiles à percevoir et à corriger. Lorsqu'ils travaillent avec des joueurs de haut niveau, les entraîneurs ne doivent pas perdre de vue que la technique, la tactique, la condition physique et les capacités mentales se recoupent. Ainsi, certaines erreurs techniques peuvent avoir pour origine un problème tactique, physique ou mentale et inversement. L'entraîneur doit essayer de détecter la cause de l'erreur et se focaliser sur celle-ci, et non pas sur les symptômes.



5. FACTEURS INFLUANT SUR L'ÉVALUATION, LE DIAGNOSTIC ET LA CORRECTION

(Applewhaite, 1989)

Le tableau ci-dessous présente quelques-uns des facteurs influençant ce processus :

Caractéristiques	Facteurs
Générales	• Age, expérience, autres pratiques sportives.
Pratique du jeu en match	• Façon de jouer : style de jeu. • Schémas tactiques, placement, variations, choix des coups, etc.
Techniques	• Prises de raquette, exécution des coups.
Physiques	• Forme physique, mobilité, capacité de récupération, état de santé général.
Mentales	• Motivation, buts et objectifs. • Attitude générale vis-à-vis de la compétition, de la pression, de l'entraînement, de l'apprentissage, etc.
Autres	• Rôle de la famille et des pairs.

6. LES DIFFÉRENTES SORTES DE CORRECTIONS TECHNIQUES POUR LES JOUEURS DE COMPÉTITION

(Crespo, 1993 ; Miley, 1995)

Il est possible de classer les corrections techniques selon les catégories génériques suivantes :

- corrections situationnelles (par exemple, frapper un revers par-dessus le grillage pour obtenir plus de rotation des épaules).

- corrections utilisant un objet dans un but pédagogique (par exemple, une pièce de monnaie placée dans la main pour que le manche ne glisse plus).
- corrections à l'aide de mots suggestifs (par exemple, « dessus » ou « côté » (du grip) pour une modification de la prise).
- corrections à l'aide d'analogies (par exemple, la volée s'apparente à la manière d'attraper un ballon).
- corrections faisant appel aux sens/sensations (par exemple, faire entendre aux élèves le bruit que doit faire un service lifté).
- corrections demandant de la part du joueur un effort d'imitation/d'imagination (par exemple, demander au joueur de se prendre pour Michael Chang et de se replacer comme il le fait).

Lorsqu'il entreprend de modifier des aspects du jeu de son élève, l'entraîneur doit établir une distinction entre les corrections d'une importance majeure et les modifications légères.

Les **corrections majeures** s'appliquent à des aspects importants des caractéristiques techniques (style de jeu) ou tactiques (schémas tactiques) du joueur. Exemples de ce genre de corrections : Modifications techniques - prises de raquette, trajet de la raquette lors du geste de frappe, position et mouvements principaux du corps, mobilisation de nouvelles parties du corps (par exemple, lors du passage d'un revers à une main à un revers à deux mains ou inversement), etc. Modifications tactiques - Modifications fondamentales apportées aux schémas tactiques utilisés par le joueur dans les cinq situations de jeu, modification du style de jeu, etc.

Les **modifications légères ou les réglages** s'appliquent à des aspects moins importants des caractéristiques techniques (style de jeu) ou tactiques (schémas tactiques) du joueur. Exemples de ce genre de corrections ou de modifications : Modifications techniques mineures - coordination du mouvement de frappe, position de base des pieds et ajustements corporels essentiels en fonction des différents types de balles à jouer, utilisation légèrement différente des parties du corps, etc. Modifications tactiques mineures - choix des coups, signaux relatifs à l'anticipation, analyse tactique, jouer un tennis pourcentage, prise de décisions, etc.

7. A QUEL MOMENT FAUT-IL ENTREPRENDRE DES MODIFICATIONS TECHNIQUES

(Crespo, 1993 ; Melville, 1989)

Le tableau suivant dresse la liste des différentes périodes de la saison tennistique et indique, en fonction de chacune d'entre elles, s'il est opportun ou non de procéder à des modifications techniques.

Périodes	Moment opportun pour entreprendre des corrections techniques
Période d'entraînement / de préparation	<ul style="list-style-type: none"> • La phase de préparation est la meilleure période pour programmer les corrections techniques. • Pendant les périodes d'entraînement, le joueur ne ressent pas la pression de la compétition ; le joueur et l'entraîneur disposent de beaucoup de temps pour travailler et programmer des matchs d'entraînement et des séances de travail types. • Les exercices correctifs doivent être programmés en début de séance lorsque le joueur est moins fatigué. • Prévoir un objectif (concernant une correction à apporter) par semaine ou un objectif toutes les deux semaines. • Prévoir les corrections techniques (générales ou spécifiques) pour la période préparatoire et les modifications tactiques pour la période de préparation spécifique ou la période d'avant-compétition. • Il faut commencer par travailler sur les corrections techniques avant d'entreprendre les modifications tactiques. • On peut tout à fait associer les modifications techniques à l'apprentissage de nouvelles compétences à condition qu'il n'y ait aucune interférence entre ces deux processus. • Profiter des entraînements ou des tournois de préparation pour évaluer et expérimenter les modifications apportées. • La période qui vient immédiatement après la saison tennistique pourrait parfaitement convenir à la mise en place de modifications ; le joueur n'a plus aucune pression, les points à travailler sont encore tout frais dans la mémoire du joueur.
Période de compétition / d'avant-compétition	<ul style="list-style-type: none"> • Il s'agit des périodes les moins opportunes pour entreprendre des corrections techniques étant donné que les joueurs sont en compétition et qu'ils ont besoin de maintenir leur niveau de confiance pour obtenir de bons résultats. • Si l'entraîneur tient absolument à régler certains détails techniques, il doit s'assurer que le joueur n'a aucun tournoi de prévu dans les deux semaines qui suivent (suivant l'importance de l'aspect technique à corriger). • Période non propice à la mise en place de modifications techniques ; le joueur doit gérer la pression des matchs et il y a des contraintes de temps.

Périodes	Moment opportun pour entreprendre des corrections techniques
Période de repos / de transition	<ul style="list-style-type: none"> Les corrections ne sont pas recommandées lors des périodes de transition dans la mesure où le joueur doit récupérer, pratiquer d'autres sports ou tout simplement se reposer.
Période de repos / de transition	<ul style="list-style-type: none"> En règle générale, ce n'est pas la période qui convient pour mettre en place des modifications techniques étant donné que l'entraîneur n'est dans la plupart des cas pas disponible pour un retour d'information sur le plan pédagogique.
Matchs officiels	<ul style="list-style-type: none"> Il n'est pas recommandé d'apporter des corrections techniques ou tout simplement de faire des commentaires d'ordre tactique à un joueur lors d'un match. Ne parlez que des aspects tactiques que vous avez déjà abordés et travaillés à l'entraînement.

II. Comment corriger les joueurs de compétition

(Applewhaite, 1989 ; Brody, 1989 ; Colette, 1991 ; Crespo, 1993 ; Groppe, 1991)

1. PROCESSUS DE CORRECTION : LES DIFFERENTES PHASES

Lorsqu'il envisage de corriger un ou plusieurs aspects du jeu de son élève, l'entraîneur doit passer par les phases suivantes :

Phase	Caractéristiques
Observation de la technique : signaux visuels et techniques d'observation	<ul style="list-style-type: none"> Observer le joueur dans un grand nombre d'occasions. Observer le joueur à partir d'endroits différents. Observer le joueur dans des situations différentes : à l'entraînement, en match, etc. Etre méthodique, avoir de l'ordre. Avoir un regard critique. Se servir régulièrement de la vidéo : utiliser un magnétoscope avec différentes vitesses de ralenti. Se poser les questions suivantes : qu'est-ce que je vois ?, qu'est-ce que je ne vois pas ?, pourquoi ? Evaluer le niveau de maîtrise technique du joueur (parfaite, assez bonne, insuffisante).
Analyse du problème : le pour et le contre	<ul style="list-style-type: none"> Cet aspect pose-t-il un problème pour l'évolution du jeu de l'élève ? La technique du joueur est-elle moins efficace qu'une autre technique qu'il pourrait utiliser ? Quelle est l'importance du problème ? De quel genre de problème s'agit-il ? : technique, tactique, physique, mental, etc. Quelles sont les causes du problème ? Pourquoi se produit-il ? Quelles sont les conséquences du problème ? Quand le problème se produit-il ? Suis-je capable de corriger le problème ? Le joueur peut-il se permettre une inévitable baisse des performances sur le court terme ? AI-je les arguments pour convaincre le joueur que la modification technique est nécessaire et mérite de passer par une période de transition difficile ?
Décision relative à la correction ou à la non correction du problème et à la méthodologie à employer	<ul style="list-style-type: none"> Après avoir passé en revue tous les points ci-dessus, apparaît-il que le problème doit être corrigé ? Quelles sont les méthodes et moyens dont je dispose pour corriger le problème ? Quelle est la progression méthodologique la plus appropriée ? Combien de temps la modification technique demandera-t-elle ? Aurai-je besoin de l'aide de collègues ou d'autres experts pour corriger le joueur ? Quels objectifs doivent être définis pour le processus de correction ?
Déroulement pratique de la correction : méthodologie et techniques de correction	<ul style="list-style-type: none"> Phase initiale (compréhension) : phase cognitive. Phase fermée (entraînement) : phase de l'association du joueur. Phase ouverte (introduction de la prise de décisions) : phase de l'autonomie du joueur. Pratique du jeu en match (introduction de la prise de décisions) : phase de l'autonomie du joueur. Autres aspects de la progression : se référer au tableau ci-dessous pour plus de détails.
Evaluation du processus	<ul style="list-style-type: none"> Analyse finale : qu'est-ce qui fonctionne ?, qu'est-ce qui ne marche pas ?, comment peut-on améliorer le processus pour la fois suivante ? Application sur le court : résultats et sensations du joueur. Définition d'objectifs pour les matchs. Retour d'information au joueur : aspects positifs.

2. METHODOLOGIE ET TECHNIQUES DE CORRECTION

La progression méthodologique idéale est exposée dans le tableau suivant :

Phases	Caractéristiques
Phase initiale	<p>Le joueur doit comprendre son erreur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le fait de reconnaître les erreurs commises constitue le point de départ de la correction d'un coup. • Utiliser des exercices dans le vide, la vidéo et les statistiques des matchs. • Comparer son élève à un modèle (le joueur sur lequel il prend exemple). • Utiliser un modèle photographique séquentiel en prenant une série de « photographies mentales » à différents stades de la séquence de frappe du joueur, par exemple lors de : <ul style="list-style-type: none"> - la position d'attente - la fin de la préparation - la position de frappe - la fin de l'accompagnement • Parler des différences qui existent et des aspects spécifiques à améliorer. • Informer le joueur de la divergence qui existe entre sa manière d'exécuter un coup et celle du modèle (information du joueur de l'existence de la divergence). • Lui faire savoir la raison de cette divergence et la manière de la réduire (information du joueur de l'erreur). • Pour l'analyse et la correction, l'information donnée au joueur ne sera pas la même que celle utilisée pour le prévenir de l'existence de la divergence. • Il faut continuer d'informer le joueur de la divergence jusqu'à ce que l'exécution corresponde à celle du modèle.
Phase fermée	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser la technique de « l'arrêt sur image » (demandez au joueur de stopper son mouvement à un moment particulier de son geste de frappe). • Faire faire au joueur des exercices dans le vide (avec/sans balle et raquette, exercices au panier avec frappe d'une seule balle, etc.) • Profiter des possibilités d'images au ralenti offertes par la vidéo. • Varier l'envoi des balles et les tâches à exécuter, en augmentant le degré de difficulté. • Utiliser des exercices au panier pour débiter le processus de correction, des exercices portant sur des séquences préparées (exercices au panier avec frappe de 2/3 coups).
Phase ouverte	<ul style="list-style-type: none"> • Echange de balles avec l'entraîneur ou un autre joueur, jouer des points, situations de jeu et modèle d'entraînement (dans lequel les coups sont préétablis).
Pratique du jeu en match	<ul style="list-style-type: none"> • Travail du jeu pratiqué en match, varier les situations de jeu et les scores pour mettre à l'épreuve la confiance du joueur de la même manière qu'en compétition, simulation de tournois.
Autres aspects de la progression	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas s'occuper de la raquette ou de la balle (l'attention doit exclusivement se porter sur le corps). • Ne pas tenir compte du filet ou de la distance par rapport au filet (le joueur se tient plus près de celui-ci). • Ne pas tenir compte des lignes ou des limites du court (l'attention doit exclusivement se porter sur le coup). • Ne pas tenir compte de l'adversaire (l'attention doit exclusivement se porter sur le trajet de la balle). • Aucun déplacement nécessaire vers la balle (envoi de la balle sur le joueur).

Conseils pour filmer le joueur

Au cas où l'entraîneur souhaite utiliser la vidéo pour l'aider à établir le diagnostic et à corriger le joueur, les quelques conseils suivants pourraient lui être utiles :

- Filmer les coups sous au moins deux angles différents.
- Faire des gros plans des membres inférieurs pour observer le jeu de jambes.
- Faire des gros plans des membres supérieurs pour observer la rotation des épaules.
- Décomposer le mouvement correct et le comparer à celui du joueur : voir ci-dessous pour plus de détails.
- Utiliser les listes des points à vérifier en plus des bandes vidéo.
- Demander aux joueurs d'évaluer leurs performances sur vidéo.

3. CONSEILS POUR CORRIGER LES JOUEURS

Lorsque les entraîneurs entreprennent de modifier le jeu de joueurs confirmés, ils doivent se souvenir qu'il faut :

i. Rechercher le problème, pas les symptômes

Il faut essayer de rechercher la cause du problème et ne pas se focaliser uniquement sur les symptômes. Par exemple, lorsqu'un joueur frappe son coup droit en retard, la frappe de balle tardive n'est que le symptôme du problème ; la cause quant à elle peut avoir pour origine une préparation tardive, une préparation trop ample, un mouvement de frappe de qualité médiocre, etc.



ii. Prendre garde aux modifications radicales

Il faut adopter une approche prudente lorsqu'il s'agit d'effectuer des corrections techniques très importantes (par exemple, un changement de prise).

iii. Essayer de faire prendre au joueur une part active dans la résolution du problème

De nombreux entraîneurs choisissent d'exposer le problème au joueur, puis de lui donner la solution (par exemple, « tu frappes trop tard sur ce coup - frappe-le davantage en avant du corps ! »). Plutôt que de se contenter de présenter le problème et d'en donner la solution, l'entraîneur devrait faire participer le joueur au processus de correction. Cette approche permet au joueur de devenir moins dépendant de son entraîneur. Pour amener l'élève à prendre part au processus de correction, l'entraîneur peut :

- utiliser des questions efficaces (ouvertes) / choisir la méthode de la découverte guidée.
- employer des mots suggestifs / des mots d'ordre.
- demander au joueur d'évaluer son exécution d'une technique (en donnant une note sur 10).

iv. Prendre conscience de la nécessité d'adapter l'envoi des balles

Dans la mesure du possible, l'entraîneur doit envoyer la balle à un endroit qui permet au joueur de répéter et de travailler l'action désirée. Par conséquent, la trajectoire et la force de la balle envoyée doivent être adaptées au niveau du joueur.

L'entraîneur doit placer le joueur sur une moitié de terrain (même pour les joueurs confirmés) afin de l'obliger à se concentrer sur sa technique. Lui-même peut également se placer sur une moitié de terrain de telle façon qu'il puisse garder l'échange plus longtemps tout en observant et corrigeant le joueur.

v. Donner des informations simples et précises

vi. Adapter l'enseignement / la méthode utilisé(e) pour corriger le joueur à la façon d'apprendre de celui-ci (apprend-il en observant et en imitant, en écoutant ou par les sensations ?)

vii. Adapter l'enseignement / la méthode utilisé(e) pour la correction en fonction du stade d'apprentissage (cognitif / associatif / autonome) auquel se trouve l'élève pour l'action concernée

viii. Prêter attention à la relation qui existe entre la prise de raquette, la position des appuis, le plan de frappe et le trajet de la raquette dans la frappe

L'entraîneur doit s'assurer qu'il y existe une bonne synchronisation entre ces différents éléments. Exemples du type de problèmes pouvant survenir :

- Le joueur frappe un coup droit avec une prise Western en étant placé sur des appuis incorrects (à demi-fermés au lieu d'ouverts).
- Le joueur frappe un coup droit avec une prise semi-Western, mais le plan de frappe est celui d'un coup droit utilisant une prise continentale (l'impact se produit en dessous du niveau de la taille et est légèrement tardif, alors que le plan de frappe devrait se situer à proximité de l'épaule et en avant du corps).
- Le joueur frappe un coup droit avec une prise Western, mais le geste de frappe est celui d'un coup droit utilisant la prise Eastern (le mouvement de bas en haut est progressif au lieu d'être quasiment à la verticale).

ix. Soulager le joueur du stress qu'il peut ressentir

Lorsque l'entraîneur modifie le jeu de son élève, il est important qu'il essaie de le soulager du stress qu'il peut ressentir. Quelques moyens d'y parvenir :

- Enseigner quelque chose de nouveau au lieu de démolir un coup existant.

- Réduire la prise de décisions (situation fermée).
 - Enseigner une seule chose à la fois.
 - Alternier la critique avec les compliments/encouragements (le principe du « sandwich positif »).
 - Garantir la réussite (défi optimal).
- x. **Demander au joueur pourquoi il n'arrive pas à mettre en pratique la consigne donnée / la modification technique demandée**

Lorsqu'un joueur ne parvient pas à exécuter une technique, l'entraîneur doit chercher à connaître les raisons de cet échec. Très souvent, il rejette la faute sur le joueur. Pourtant, la plupart du temps, la personne responsable de cet échec est l'entraîneur lui-même et non pas l'élève. Quand le joueur n'arrive pas à mettre en pratique une modification de son jeu, l'entraîneur doit se poser les questions suivantes :

- Le joueur comprend-il l'instruction que je lui donne ? Par exemple, est-il capable d'exécuter l'action sans la balle (mimer l'action) ? Si la réponse est négative, il convient de lui expliquer à nouveau en utilisant une méthode pédagogique différente (visuelle, verbale, kinesthésique). Si la réponse est positive, posez-lui alors la question suivante :
- La tâche demandée est-elle trop difficile à accomplir ? Il est peut-être nécessaire de faciliter la réalisation de l'exercice (envoyer des balles plus faciles à négocier = réduction de la prise de décisions, etc.).

S'il se trouve que l'élève comprend l'instruction donnée et que l'exercice se révèle d'un degré de difficulté convenable, cela signifie qu'il a simplement besoin de plus de temps ! Certaines personnes prennent en effet plus de temps à maîtriser un exercice/une modification technique que d'autres - il faut être patient.

xi. Utiliser le renforcement positif dès que possible

Lorsqu'un joueur essaye de corriger l'un de ses coups, l'entraîneur doit éviter, dans la mesure du possible, d'arrêter de lui envoyer des balles et de lui donner des instructions à chaque fois qu'il rate (renforcement négatif). Il doit plutôt attendre qu'il arrive à exécuter le coup correctement pour arrêter l'exercice et le féliciter (renforcement positif).

xii. Commencer par des exercices fermés, puis continuer avec des exercices de plus en plus ouverts à mesure que le joueur devient plus compétent

Lorsque l'on enseigne à un joueur une nouvelle technique ou que l'on corrige un aspect de son jeu, il est généralement préférable dans un premier temps de limiter le nombre de décisions qu'il doit prendre. Par exemple, lors de l'apprentissage du revers slicé, il peut être demandé à l'élève de ne frapper que des revers slicés pour commencer. Puis, à mesure qu'il maîtrise ce coup, l'entraîneur peut lui demander d'alternier le revers slicé avec le revers lifté.

Par la suite, la progression du joueur peut l'amener à jouer des revers slicés lorsque la balle est basse ou très haute et à jouer des revers liftés lorsque la balle rebondit à hauteur de la taille (c'est à lui de prendre les décisions). Pour finir, l'entraîneur et le joueur peuvent jouer des points au cours desquels le joueur décide quand il doit utiliser le revers slicé (exercice ouvert/situation de match).

xiii. Donner au joueur la possibilité de se corriger lui-même

Lorsqu'un joueur rate un coup (en mettant par exemple la balle dans le filet), l'entraîneur doit être prêt à lui envoyer une autre balle l'obligeant à effectuer le même type de coup afin de lui donner la possibilité de corriger lui-même son erreur sur la frappe suivante (faire passer la balle par-dessus le filet).

xiv. Citer des joueurs en exemple

Par exemple, le fait de montrer à un groupe d'élèves une vidéo de Michael Chang avant de travailler le déplacement ou la force mentale peut leur permettre de corriger leurs erreurs en reproduisant ce qu'ils ont vu.

xv. Rechercher les aspects du jeu qui ne sont pas fiables

Le problème est-il d'ordre technique, tactique, mental ou physique ? Ainsi, lorsqu'un joueur « joue petit bras » dans les moments importants d'un match, le problème n'est pas forcément d'ordre mental. En effet, en observant le joueur, on peut par exemple se rendre compte que c'est toujours en coup droit qu'il craque sur les points importants, mais que son bras ne tremble pas lorsqu'il s'agit de frapper une première balle, une volée ou un revers. Dans ce cas, la modification à apporter serait sur le plan technique.

xvi. Donner au joueur des points de référence afin qu'il puisse corriger lui-même ses erreurs (par exemple, position haute du coude pour plus de vitesse au niveau de la tête de raquette)

- xvii. Faire part de ses impressions sur la réalisation - pas sur le résultat ; sur le joueur - pas sur la balle
- xviii. Ne pas hésiter à demander l'avis d'un autre entraîneur - il faut savoir faire preuve d'humilité !
- xix. Utiliser des cibles et des outils pédagogiques pour faciliter le processus de correction
- xx. Se souvenir que les corrections les plus efficaces sont celles que le joueur obtient gratuitement... ce n'est pas quelque chose auquel il doit penser !

4. COMMUNIQUER AVEC LE JOUEUR / LUI DONNER UN RETOUR D'INFORMATION

(Colette, 1991 ; Crespo, 1993)

L'entraîneur et le joueur doivent être d'accord pour agir de concert dans le but de corriger l'erreur. Le processus de correction n'est d'ailleurs en grande partie qu'une question de travail. L'entraîneur peut s'aider de graphiques, de bandes vidéo et de données biomécaniques pour donner son opinion objectivement.

Il est important de considérer la correction du jeu comme un processus d'amélioration graduel au cours duquel l'entraîneur et le joueur sont solidairement responsables des différentes phases correctives et des décisions prises afin de créer un environnement de travail positif.

Sur le plan de la communication, les quelques points suivants jouent un rôle très important dans le processus de correction :

- Définir des objectifs : la correction du jeu doit être considérée comme un objectif commun à l'entraîneur et au joueur.
- Maintenir la communication.
- Discuter des problèmes et donner des solutions pratiques.
- Se concentrer sur une seule chose à la fois.
- Laisser du temps pour que les résultats se matérialisent. Il ne faut pas s'attendre à des résultats immédiats et à des solutions rapides. Il est important de se fixer par écrit des objectifs à court terme et d'essayer de les réaliser.
- Adopter une approche positive et constructive lors de l'évaluation des conséquences du processus de correction.

Par ailleurs, les compétences d'un entraîneur dans ce domaine dépendent tout spécialement de son savoir. En effet, plus un entraîneur a de connaissances sur un coup, plus il sera facile pour lui de détecter le problème et son origine.

Pour que la rectification du problème soit efficace, il est indispensable que l'entraîneur utilise le principe du renforcement. Il existe deux principaux types de renforcement :

Extrinsèque	Intrinsèque
<ul style="list-style-type: none"> • Expression orale : par exemple, bien, super, bien joué, etc. • Expression corporelle : par exemple, applaudir. • Expression du visage : par exemple, sourire. • Un contact : par exemple, se donner une poignée de mains. • La proximité : par exemple, se tenir à côté. • Une action : par exemple, commencer l'exercice. • Un geste symbolique : par exemple, une boisson. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer des objectifs qui mettent en valeur l'engagement personnel, le désir de donner le meilleur de soi, la pratique du jeu pour le plaisir, le fait de se lier d'amitié avec d'autres joueurs, de s'amuser, d'être en bonne condition physique, etc.



III. Listes de vérification des éléments techniques pour les joueurs de compétition

(Tennis Canada, 1988 ; USTA, 1991 ; Fraayenhoven, 1997)

1. INTRODUCTION

Vous trouverez dans les pages suivantes une série de listes servant à évaluer les éléments techniques chez les joueurs de compétition. Chaque coup de tennis se décompose en plusieurs parties ou phases. Chacune d'entre elles se compose de différents éléments constituant les principales caractéristiques du coup.

La liste de vérification des éléments techniques pour un coup donné peut servir de base au processus d'évaluation, de diagnostic et de correction. Elle peut en outre être adaptée aux coups particuliers tels que le lob, la demi-volée, le coup d'approche, l'amortie, le retour, etc.

L'entraîneur a tout intérêt à utiliser ces listes pour évaluer et corriger ses élèves afin d'être méthodique et de suivre une certaine logique pendant le processus de correction.



Dans l'ouvrage *Manuel de l'entraîneur - Niveau I*, nous avons inclus une liste de vérification qui portait sur les aspects suivants :

- Attitude du joueur
- Position de départ
- Prise de raquette
- Suivi de la balle
- Déplacement / jeu de jambes
- Préparation
- Le geste est-il adapté au coup ?
- Point d'impact / plan de frappe
- Equilibre / transfert du poids du corps
- Fin de geste
- Remplacement

Pour plus de détails, reportez-vous au Chapitre 11 « Diagnostic et correction » du *Manuel de l'entraîneur - Niveau I*.

Liste de vérification des éléments techniques des coups de fond de court

Nom du joueur : _____

Nom de l'entraîneur : _____

Liste complétée le : _____

ASPECT	DOIT AMELIORER	COMMENT ?
Préparation <ol style="list-style-type: none"> 1. Préparation générale 2. Position de la raquette par rapport à la balle (haute ou basse) 3. Distance de la raquette par rapport au corps 4. Regard sur la balle, attention sélective, jugement de la trajectoire 5. Jeu de jambes 6. Degré de rotation des épaules 7. Rapidité de la rotation des épaules 8. Ampleur, vitesse et forme de la préparation 9. Anticipation (technique et tactique) 		
Equilibre <ol style="list-style-type: none"> 1. Reprise d'appuis 2. Jeu de jambes (premier pas, pas de côté, pas chassé, utilisation des bras) 3. Préparation des parties du corps 4. Rester bas pendant la frappe 5. Degré de flexion des genoux 6. Avancer dans la frappe 7. Equilibre à l'impact de la balle 8. Equilibre pendant toute l'exécution du coup 9. Étirement préalable et couple de forces 		
Point d'impact <ol style="list-style-type: none"> 1. Par rapport au corps 2. Position de la tête 3. Frappe de la balle au sommet du rebond 4. Transfert du poids du corps 5. Frappe de la balle avant le sommet du rebond 6. Jeu de jambes : placement 		
Geste de frappe <ol style="list-style-type: none"> 1. En tant qu'arme potentielle 2. Vitesse de la raquette 3. Variété des coups 4. Proportion d'effet lifté / d'effet coupé 5. Longueur / puissance 6. Rythme et trajet de la raquette 7. Frapper la balle en la traversant 8. Rotation des épaules 9. Quantité de mouvement (angulaire / linéaire) 10. Position des appuis (ouverts, intermédiaires, fermés) 11. Accompagnement (ampleur) 12. Chaîne de coordination et utilisation du sol 13. Jeu de jambes : remplacement 14. Modification de la prise : coup droit : / revers : 		
Résumé _____ _____ _____		

Liste de vérification des éléments techniques du service

Nom du joueur : _____

Nom de l'entraîneur : _____

Liste complétée le : _____

ASPECT	DOIT AMELIORER	COMMENT ?
Préparation 1. Cohérence des gestes rituels avant le service 2. Temps pris avant le début du mouvement 3. Le service est-il frappé avec un objectif précis		
Equilibre 1. Au début du mouvement 2. Au moment de l'impact 3. Pendant l'accompagnement		
Geste de frappe 1. Mouvement continu sans à-coups 2. Action du bras (action du lancer) 3. Vitesse de l'action du bras 4. Accélération de la raquette 5. Transfert du poids du corps 6. Utilisation de toutes les parties du corps pour générer de la puissance 7. Rotation des épaules 8. Flexion des genoux 9. Tête relevée à l'impact 10. « Casser » du poignet / pronation du poignet 11. Frapper avec une extension maximale du corps		
Contrôle 1. Pourcentage de premières balles 2. Pourcentage de secondes balles 3. Placement du service 4. Profondeur 5. Effet		
Lancer de balle 1. Régularité 2. Hauteur (trop haut ou trop bas) 3. Mouvement effectué par le bras qui lance la balle par rapport au corps : - latéral - en avant ou en arrière		
Généralités 1. En tant que coup offensif 2. Variété des services 3. Masquer la direction, l'effet 4. Second service 5. Service dans les angles 6. Service lifté 7. Service plat 8. Prise (modification)		
Résumé _____ _____ _____		

Liste de vérification des éléments techniques de la volée

Nom du joueur : _____

Nom de l'entraîneur : _____

Liste complétée le : _____

ASPECT	DOIT AMELIORER	COMMENT ?
Préparation <ol style="list-style-type: none"> 1. Placement après la première volée 2. Coup d'œil 3. Mise en arrière de la raquette 4. Orientation des épaules 5. Utilisation des pieds pour aller vers la balle 6. Déplacement en diagonale en direction de la balle 		
Equilibre <ol style="list-style-type: none"> 1. Etablir un bon équilibre général 2. Position du haut du corps à l'impact 		
Impact <ol style="list-style-type: none"> 1. En avant du corps 2. Distance par rapport au côté du corps 3. Fermeté du poignet 		
Geste de frappe <ol style="list-style-type: none"> 1. Toucher et sensations 2. Orientation du tamis 3. Position de la tête de raquette 4. Profondeur 5. Angle 6. Ampleur du geste 7. Relation entre la position et le type de volée 8. Modification de la prise : coup droit : __, revers : __ 		
Résumé _____ _____ _____		

Liste de vérification des éléments techniques du déplacement

Nom du joueur : _____

Nom de l'entraîneur : _____

Liste complétée le : _____

ASPECT	DOIT AMÉLIORER	COMMENT ?
Préparation 1. Vitesse explosive 2. Choix du meilleur chemin pour atteindre la balle 3. Arriver rapidement sur la balle 4. Effort : essayer d'atteindre chaque balle		
Equilibre 1. Replacement 2. Equilibre 3. Reprise d'appuis 4. Position du haut du corps 5. Position du bas du corps		
Résumé _____ _____ _____		

Autres facteurs déterminants qui peuvent également figurer dans les listes pour les joueurs confirmés (Fraayenhoven, 1997) :

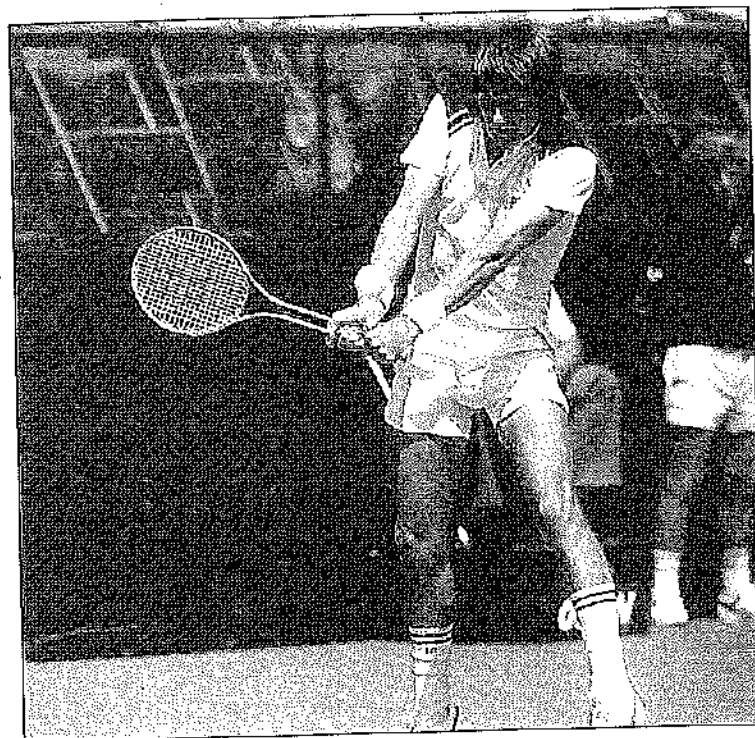
- Précision
- Vitesse de balle
- Effet
- Cadence
- Régularité
- Variation
- Maîtrise de la pression
- Habileté à masquer ses intentions
- Couverture du terrain
- Anticipation

Chapitre 7

La préparation mentale des joueurs de compétition

« Le tennis se joue à 95 % sur le mental »

Jimmy Connors



- I. Introduction
- II. Motivation
- III. Concentration
- IV. Dominer ses émotions (sa nervosité) : stimulation et relaxation
- V. Maîtriser son comportement et ses pensées : la confiance en soi
- VI. La performance mentale en compétition
- VII. Comment s'y prendre avec les parents
- VIII. Applications pratiques

I. Introduction

1. CARACTERISTIQUES PSYCHOLOGIQUES DU TENNIS DE COMPETITION

(Loehr, 1990 ; Moran, 1996 ; Spargo, 1990 ; Weinberg, 1988)

Le tennis de compétition exige de la part du joueur qu'il relève un défi mental contre l'adversaire et, parfois, contre lui-même. L'état moral du joueur a souvent un impact énorme sur son état physique. Nous avons regroupé ci-dessous quelques-unes des caractéristiques psychologiques du tennis :

- Le tennis est un sport individuel, qui génère plus de stress qu'un sport d'équipe.
- C'est un sport difficile qui exige énormément de coordination et peut de ce fait être très frustrant.
- Le joueur doit prendre beaucoup de décisions dans des laps de temps très courts.
- Il y a beaucoup de temps « morts » (entre les points et pendant les changements de côté).
- Les interruptions longues et les remplacements ne sont pas autorisés.
- Pour certains coups (le service et le smash), le joueur a le temps de réfléchir avant de frapper la balle.
- A certains niveaux, aucun arbitre de chaise n'intervient pendant les rencontres. Le joueur est par conséquent tributaire de la bonne foi de son adversaire.
- Le système de décompte des points est tel que le joueur n'est jamais sûr de rien.
- Dans la plupart des tournois, le « coaching » n'est pas admis.
- Système de compétition à élimination

- directe. La plupart du temps, il n'y a pas de poule, de tableau de consolation ou de match de la seconde chance.
- Au niveau professionnel : le rythme de la compétition est hebdomadaire, il faut constamment voyager d'une ville à une autre ou d'un continent à un autre et cela toute l'année durant.
- Le changement des conditions de jeu est éprouvant : différents types de surfaces et de balles, différentes organisations de la compétition, etc.
- Le joueur ne sait jamais à quelle heure son match se terminera.
- Souvent, le joueur ne sait pas à quelle heure il débutera son match, dans la mesure où les rencontres sont programmées les unes à la suite des autres.
- Les joueurs professionnels doivent consacrer une grande partie de leur vie au tennis (4 à 6 heures d'entraînement quotidien, auxquelles s'ajoutent les matchs, les voyages, etc.).
- Les parents sont souvent trop impliqués dans la carrière du joueur.

Les joueurs de haut niveau et les entraîneurs pensent que le côté mental joue un rôle extrêmement important dans le tennis, surtout lorsque les joueurs ont les mêmes capacités physiques. Par ailleurs, pendant les heures qui précèdent un match et pendant le match lui-même, peu de choses peuvent être faites pour améliorer le physique et la technique, en revanche, il est toujours possible de travailler le mental.

Voici quelques-unes des conclusions d'une enquête sur les aspects psychologiques du tennis, réalisée en 1996 par Moran auprès d'entraîneurs :

- 90 % des entraîneurs interrogés étaient convaincus que les capacités mentales jouaient un rôle très important pour la réussite d'un joueur dans le tennis de compétition.
- 90 % des entraîneurs interrogés ont déclaré qu'il réservaient du temps chaque semaine à « l'analyse et à la discussion » des capacités mentales.
- Les entraîneurs ont avoué éprouver des difficultés à traduire les connaissances théoriques qu'ils ont en matière de psychologie du sport en exercices pratiques.
- Selon les entraîneurs, la motivation, la concentration, la confiance en soi, la préparation mentale, la maîtrise de l'anxiété, la maîtrise de la colère et la faculté de visualisation sont les qualités mentales les plus importantes au tennis.
- Selon les entraîneurs, savoir se motiver par des paroles positives, respirer profondément, ralentir lorsque le besoin s'en fait ressentir, être capable de se fixer des objectifs en matière de résultats et faire appel à son imagination constituent, entre autres, les techniques psychologiques les plus utiles au tennis.

De façon surprenante, on constate que le côté mental du tennis n'est pas l'objet des mêmes attentions à l'entraînement que la technique, la tactique ou le physique. Entre autres raisons de cet état de choses, nous pouvons citer :

- La fausse croyance selon laquelle les facultés psychologiques seraient innées : lorsque le joueur est « friable » mentalement, nombreux sont ceux qui pensent qu'il est impossible de remédier à cette situation.
- La difficulté à trouver des psychologues du sport spécialisés dans le tennis.
- Le fait que l'aspect mental du tennis a du mal à rentrer dans les mœurs. Beaucoup ne comprennent pas pourquoi on devrait aujourd'hui faire appel aux qualités mentales, alors qu'on se débrouillait très bien sans elles autrefois. C'est toutefois oublier que certains grands champions du passé (Tilden, Laver, etc.) utilisaient des stratégies mentales sans même en avoir conscience (par exemple, l'entraînement dans des conditions climatiques défavorables ou dans des conditions de bruit extrême).
- L'incapacité des entraîneurs à inculquer à leurs élèves les qualités psychologiques.

L'important pour les entraîneurs est d'admettre que les qualités mentales peuvent s'apprendre et s'améliorer à condition de les travailler régulièrement. En effet, il ne s'agit pas de qualités innées et par conséquent, l'entraîneur peut aider le joueur sur le plan mental, que ce soit sur le court ou en dehors.

2. CARACTERISTIQUES PSYCHOLOGIQUES DES CHAMPIONS DE TENNIS

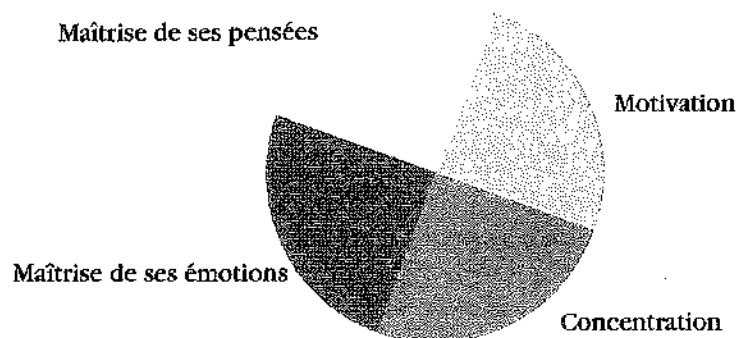
i. Comment les joueurs jugent-ils leurs prestations ? (Weinberg, 1988 ; Loehr, 1990)

Nous avons reproduit ci-dessous une liste des états psychologiques les plus fréquemment cités par les grands champions de tennis, traduisant ce qu'ils ressentent lorsqu'ils jouent leur meilleur tennis.

- Le joueur se sent psychologiquement stable (il domine ses émotions), il joue « sur un nuage ».
- Mentalement très fort et déterminé.
- Optimiste, mais réaliste.
- Très confiant, énergique et prêt à jouer.
- Très concentré et vif sur le plan mental.
- Détendu physiquement et calme lorsqu'il est sous pression.
- Il joue « facile » et de façon automatique.
- Absence de peur et plaisir du combat.
- Il maîtrise son sujet et se sent pleinement responsable.
- Sensation de plaisir.
- Il ressent un profond besoin de réussir et de vaincre.
- Il se sent extrêmement compétitif et joue avec énormément d'intensité.

ii. Résumé des capacités mentales indispensables pour le tennis de compétition

Les qualités mentales essentielles pour tout joueur de compétition sont les suivantes :



II. Motivation

1. DEFINITION ET IMPORTANCE

(ETA, 1994 ; Roberts, 1992)

On peut définir la motivation comme le désir de se lancer, puis de persévérer dans une activité. C'est le « moteur » de tout comportement. Sans motivation, il n'y aurait pas d'action.

Il est possible d'établir un rapport entre la motivation et les :

raisons pour lesquelles on joue au tennis	principales raisons d'abandonner le tennis
<ul style="list-style-type: none">• rapports sociaux,• côté ludique et passionnant,• sentiment de maîtrise,• faire montre de son habileté,• apprendre ou améliorer des compétences,• se sentir méritant ; satisfaction retirée des progrès accomplis,• être avec des amis ou nouer de nouvelles amitiés,• faire partie d'une équipe, etc.	<ul style="list-style-type: none">• trop de pression,• prend beaucoup de temps,• cours ennuyeux,• antipathie pour l'entraîneur,• manque de temps pour jouer,• absence de progrès et difficultés à apprendre,• autre pratique sportive, pas assez stimulant, etc.• les amis ont arrêté,• onéreux.

Il existe également un lien entre la motivation et l'engagement personnel. Les joueurs qui s'investissent pleinement travaillent plus dur, ils ont toujours envie de jouer, cherchent constamment à s'améliorer et adorent s'entraîner. La mission de l'entraîneur consiste à comprendre les besoins du joueur en matière de motivation et à y répondre en mettant en œuvre un programme d'entraînement adapté qui représente un véritable challenge pour le joueur.

2. LES DIFFERENTS TYPES DE MOTIVATION

(Martens, 1978)

i. Motivation intrinsèque / extrinsèque

Les joueurs motivés pour des raisons intrinsèques sont ceux qui jouent au tennis par amour du jeu. Ils veulent être compétents, maîtriser le jeu et réussir. Ils jouent pour satisfaire leur amour-propre, pour la joie pure que leur procure ce sport, pour le plaisir, pour s'amuser, pour satisfaire leur curiosité, etc. Ces raisons sont jugées par la plupart des joueurs de tennis comme étant les sources de motivation les plus importantes pour jouer au tennis.

Les joueurs motivés pour des raisons extrinsèques sont ceux qui jouent au tennis pour obtenir des récompenses tangibles (trophées, argent, etc.) ou intangibles (reconnaissance, louanges). Ces raisons sont jugées par la plupart des joueurs de tennis comme étant des sources de motivation moins importantes pour jouer au tennis. Il est toutefois possible de jouer au tennis à la fois pour les récompenses intrinsèques et pour les récompenses extrinsèques. Les récompenses intrinsèques sont sans conteste celles qui conviennent le mieux pour entretenir la motivation, tandis que les récompenses extrinsèques peuvent être utiles pour amener au départ le joueur à s'intéresser au tennis.

Les récompenses extrinsèques se justifient et sont plus efficaces lorsqu'elles :

- permettent de transformer la motivation extrinsèque en motivation intrinsèque.
- sont délivrées non pas par l'entraîneur, mais par le joueur lui-même.
- renseignent sur la compétence du joueur.
- sanctionnent la qualité d'une prestation et non son résultat.
- sont accordées dans des proportions raisonnables.

L'entraîneur a son rôle à jouer pour accroître la motivation chez un joueur. Pour cela, il doit le récompenser pour les efforts consentis / le travail accompli plutôt que pour son talent / ses aptitudes. En effet, les aptitudes / les facultés motrices étant inhérentes à l'être humain, c'est quelque chose dont on doit s'estimer heureux. En revanche, tout joueur devrait se sentir fier lorsqu'il travaille dur ou qu'il consent des efforts.

3. LES DIFFERENTS TYPES DE PROBLEMES DE MOTIVATION

i. Manque de motivation

- Manque de motivation à l'idée de s'entraîner pendant les périodes d'entraînement intensif.
- Absence de motivation du joueur lorsqu'il participe à des tournois de niveau inférieur.
- Le joueur conçoit l'entraînement comme quelque chose d'ennuyeux et de monotone.
- Manque de motivation dû à d'autres facteurs : plusieurs défaites consécutives, un changement d'entraîneur, des problèmes personnels, une blessure, etc.

ii. Excès de motivation

- Lorsque le joueur doit faire face à des matches très importants.
- Lorsqu'il joue pour une somme d'argent très élevée.
- Après une longue série de victoires consécutives.

iii. Motivation négative

- Peur de gagner ou de perdre.
- Peur d'affronter certains adversaires ou de jouer certains tournois.
- Peur de se blesser.
- Peur des réactions des autres (parents, entraîneur, pairs, etc.)

iv. Fausse motivation

- Le joueur joue pour la mauvaise raison : « Le tennis représente tout pour moi », « Je ne peux pas vivre sans le tennis », « Si je perds ce match, j'arrête le tennis ».
- La motivation extrinsèque n'est pas la bonne : « Je ne suis motivé que lorsque je joue pour l'argent, devant une foule immense ou pour recevoir les félicitations de mon entraîneur ».
- La récompense que l'on s'accorde n'est pas la bonne : « Après une victoire, je me fais toujours un cadeau », « Il faut toujours que je me critique pendant un match », « Lorsque je perds, je rejette toujours la responsabilité sur moi ».

4. COMMENT ACCROITRE LA MOTIVATION : RECOMMANDATIONS ET TECHNIQUES

(Loehr, 1982 ; Weinberg, 1988)

i. Techniques pour accroître la motivation

- Noter chaque jour dans un journal ce que l'on a entrepris avec succès.
- Etre en relation avec des joueurs très motivés.
- Rendre le tennis amusant !

ii. Utilisation des objectifs fixés

- Voir Chapitre 12.

III. Concentration

(LIA, 1995 ; Moran, 1995 ; Tennis Australia, 1993)

1. DEFINITION ET IMPORTANCE

Si l'on définissait simplement la concentration, on dirait qu'il s'agit de la faculté à rester mentalement au temps présent ! La concentration est la faculté à focaliser son attention sur les signaux pertinents du match / de l'entraînement et à rester attentif pendant toute la durée du match / de l'entraînement.

La concentration est très certainement la qualité mentale la plus essentielle pour réussir dans le tennis de compétition. Lorsqu'il joue, le joueur doit être attentif à tout ce qui touche à son environnement interne ou externe.

La « bonne concentration » consiste à focaliser son attention sur les



aspects qui sont en rapport avec la prestation du joueur, tandis que la « mauvaise concentration » consiste à ne prêter attention qu'aux aspects non pertinents. Le joueur a par conséquent besoin de connaître, pour toutes les situations du match, les différents signaux qui peuvent lui servir pour sa prestation.

La concentration du joueur est l'élément clé qui lui permet de dominer ses émotions. Elle lui permet également de ne pas oublier quelques-uns des principes fondamentaux du tennis (exemple, « Regarde la balle ! ») et de le débarrasser de toute pensée négative (exemple, « Ne rate pas le retour »). Si les pensées du joueur diffèrent de ses actions, sa prestation en pâtira.

2. LES DIFFERENTS TYPES DE CONCENTRATION

(Nideffer, 1994)

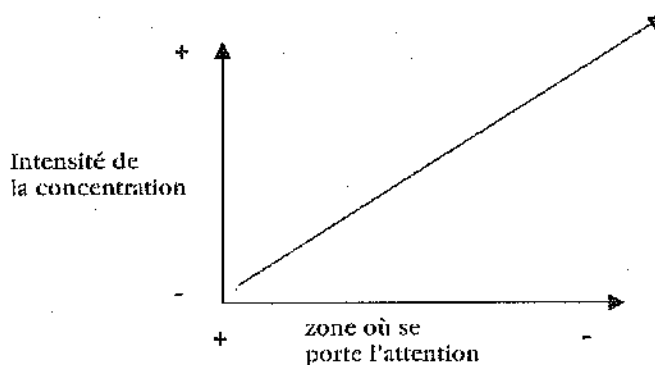
La concentration varie le long de deux dimensions : la largeur et la direction. La largeur peut être importante ou étroite, tandis que la direction peut être externe ou interne. Les quatre types de concentration établis par Nideffer (adaptés au tennis à partir des travaux de Weinberg) ont été reportés dans le tableau qui suit.

		Direction de l'attention	
		Externe	Interne
Largeur de l'attention	Importante	Externe et importante Utilisée pour évaluer rapidement une situation, les conditions atmosphériques, la surface de jeu, etc. (exemple, échange en double au filet pour voir où se trouve l'adversaire).	Interne et importante Utilisée pour analyser ce qui s'est passé dans un jeu et pour mettre au point une tactique (exemple, mettre au point un plan de jeu contre un adversaire, analyser les raisons de la perte du jeu précédent).
	Étroite	Externe et étroite Utilisée pour ne porter son attention que sur un ou deux indice(s) externe(s) (exemple, regarder la balle, relever les signaux donnés par l'adversaire : lancer de balle, geste de préparation).	Interne et étroite Utilisée pour « répéter mentalement » une performance à venir ou pour maîtriser un état émotionnel (exemple, répéter mentalement le mouvement du service, maîtriser la sensation de stress, etc.).

Au tennis, la plupart des situations exige une fluctuation de l'attention. Ainsi, avoir la maîtrise de sa concentration signifie avoir le contrôle de la largeur et de la direction de l'attention. Lorsqu'un joueur a des problèmes, c'est qu'il utilise le mauvais type de concentration pour la situation en question.

La concentration efficace consiste à utiliser le bon type de concentration au bon moment. Au tennis, le joueur perd sa concentration lorsque l'objet de son attention est inopportun.

Le graphique ci-dessous montre la relation qui existe entre la zone où se porte l'attention du joueur et l'intensité de la concentration du joueur (Unesthal, 1988) :



Lorsqu'un joueur arrive à réduire la zone où se focalise son attention (par exemple, sur le cordage de la raquette), il atteint alors le degré maximum de sa concentration.

3. PROBLEMES DE CONCENTRATION

(Weinberg, 1988 ; Moran, 1995)

- Témoigner un manque d'intérêt pour le match.
- Un match de tennis comprend de nombreux démarrages et arrêts (« temps morts »). La difficulté consiste à rester concentré entre chaque point et pendant tout le match. Le tennis est un sport d'imprévu. La physionomie du match peut changer à tout moment.
- Prêter attention à trop de signaux. On distingue deux types de signaux :
 - Les objets ou les événements externes : par exemple, la balle, les spectateurs, l'adversaire, etc.
 - Les aspects internes : par exemple, le fait de se parler à ce qui vient.
- Repenser à ce qui vient de se passer (par exemple, à une faute que l'on a commise, au point que l'on vient de perdre, à une mauvaise décision d'arbitrage, à une contestation auprès de l'arbitre de chaise, etc.).
- Se concentrer sur ce qui va se passer (le joueur pense qu'il remportera le match s'il gagne les deux prochains points).
- La crispation due à une analyse. Le joueur commence à analyser son jeu et se crispe à cause de cela.
- Jouer petit bras. Le joueur se déconcentre à cause de la peur qu'il éprouve (exemple, il se dit : « Il ne faut pas que je fasse de double faute sur ce point »).
- Le joueur se laisse déconcentrer par la ruse de son adversaire (par exemple, lorsque l'adversaire discute avec l'arbitre de chaise).
- Le joueur se laisse déconcentrer par les compliments de son adversaire (exemple, lorsque l'adversaire dit : « Tu sers très bien aujourd'hui »).

4. COMMENT AMELIORER LA CONCENTRATION : RECOMMANDATIONS, TECHNIQUES ET EXERCICES

(Weinberg, 1988 ; Rowley, 1989 ; Moran, 1995)

i. Recommandations et techniques

- Suivre une préparation planifiée avant le match. Profiter des « temps morts » d'un match pour se reconcentrer.
- Souvent, c'est entre les points que les joueurs éprouvent le plus de difficultés à se concentrer. C'est pourquoi il est important de suivre invariablement la même routine dans ces moments du match.
- Le joueur doit essayer de ne se concentrer que sur les choses qui sont de son ressort et sur les aspects qui sont utiles par rapport au point qu'il va jouer (par exemple, regarder attentivement le lancer de balle de l'adversaire).
- Se fixer des objectifs :
 - Pour chaque match, se fixer des objectifs précis à atteindre.
 - Avoir un plan pour chaque point joué.
 - Lorsque l'on est nerveux, prévoir de réaliser un coup ou une action spécifique (exemple, un retour croisé).
 - Après le match, réexaminer ses objectifs en fonction de sa prestation.
- Travailler la concentration visuelle : fixer son regard sur des cibles utiles, comme la couture de la balle, le cordage de votre raquette, etc.
- Faire de la relaxation physique pour se décontracter : par exemple, baisser les épaules, respirer profondément, bouger ses bras et ses mains, etc.



- Veiller à ce que son esprit ne se détourne pas du « ici et maintenant ».
 - S'entraîner dans des conditions difficiles pour la concentration (vent, pluie, bruit gênant, etc.).
 - Travailler la technique de la « connexion - déconnexion ». A la fin du point, détourner son attention de la pression de la situation (« déconnecter ») ; au début du point suivant, tranquilliser son esprit (« se reconnecter ») afin d'être fin prêt à jouer.
 - Travailler la technique du « réglage du volume ». Adapter l'intensité de sa concentration de manière à être détendu entre les points (« baisser le volume de la concentration »), tout en restant conscient de la situation. Au début du point suivant, hausser de nouveau le « volume » de la concentration.
 - Ne pas hésiter à utiliser des exhortations pour se concentrer : « allez ! », « c'est le moment ! », « plus qu'un point ! », etc.
 - Porter son attention sur des objets (par exemple, se concentrer sur la balle au moment où l'adversaire sert).
 - Se servir de déclics pour débiter sa phase de concentration : par exemple, marcher sur une ligne imaginaire du court tout en s'encourageant d'un « allez ! » ; s'essuyer la main ou le front, rajuster le col de sa chemise, etc.
 - Ne pas évaluer ses coups de façon négative.
 - Ne pas changer d'avis sur le coup à exécuter. Il faut prendre une décision sur l'action à mener, puis s'y tenir.
 - Développer des habitudes que l'on travaillera à l'entraînement, puis que l'on mettra en œuvre en match :
 - Au service : prendre une décision sur le type de service que l'on souhaite exécuter. Décider où l'on veut mettre la balle.
 - En retour de service : prendre une décision sur le type de retour que l'on souhaite effectuer. Décider où l'on veut mettre la balle.
 - Après une erreur : répéter le geste que l'on aurait dû faire ou oublier l'erreur que l'on vient de commettre et se préparer pour le point suivant.
 - Utiliser des techniques de respiration pour mieux se concentrer.
 - Utiliser son imagination pour se concentrer sur ce que l'on va devoir faire. Avant les matches, entre les points et pendant les changements de côté, il est possible de s'imaginer en train de réussir certains coups.
- ii. Exercices pour améliorer sa concentration**
- Pendant l'échange. Frapper chaque balle de façon différente (l'entraîneur annonce avant chaque frappe du joueur où il doit jouer).
 - Pendant l'échange. Commencer par frapper la balle à 20 km/h, sans rater son coup, puis passer à 40 km/h et continuer d'accroître petit à petit la vitesse et la puissance de ses frappes.
 - Pendant l'échange. Dire « rebond » lorsque la balle rebondit dans le camp adverse et « frappe » lorsque l'adversaire frappe la balle. De même, dire « rebond » lorsque la balle rebondit de son côté et « frappe » lorsqu'on la frappe.
 - Pendant l'échange. Effectuer un sursaut lorsque l'adversaire frappe la balle.
 - Pendant l'échange. Expirer au moment de la frappe, en prononçant un long « ouiii ».
 - Exercice au panier. L'entraîneur envoie des balles de différentes couleurs. Les balles rouges doivent être frappées le long de la ligne, les balles jaunes doivent être croisées.
 - Service et retour. Le joueur A est au service. C'est au joueur B de décider de l'effet du service en disant « plat », « lifté » ou « slicé » avant que le joueur A ne décoche son service.
 - Service et retour. Le joueur A est au service. Le joueur B annonce « croisé », « au centre » ou « sur le corps » juste après le service du joueur A et avant que la balle ne franchisse le filet.
 - Servir avec des cibles. Le joueur annonce le nombre de cibles souhaité avant de servir.
 - Annoncer le score après chaque point.
 - Parler à la balle, lui annoncer dans quelle direction on va la frapper.

iii. Procédures aidant à la concentration pour différents coups et différentes situations
(Spargo, 1990 ;Tennis Canada, 1993)

Service

PARTIE DE LA PROCEDURE	OBJECTIF
1. Faire baisser le niveau d'excitation	Récupérer du point précédent
2. Décider du placement du service	Objectif clair
3. S'avancer vers la ligne	Début du service
4. Prendre une respiration profonde	Evacuer la tension
5. Se représenter le service	Imaginer et ressentir le service
6. Faire rebondir la balle	Eviter les pensées négatives, se donner du rythme
7. Se concentrer sur l'endroit où l'on veut mettre la balle	Réduire la zone sur laquelle se porte l'attention
8. Laisser les choses se faire	Pilote automatique

Retour

PARTIE DE LA PROCEDURE	OBJECTIF
1. Décider du placement du retour	Direction, longueur, hauteur, etc.
2. Décider de la méthode à employer	Type de coup, effet, etc.
3. Se mettre en position d'attente	Utiliser pleinement le temps dont on dispose, modifier la position lorsque des problèmes se posent
4. Se concentrer sur le serveur et le lancer de balle	Rechercher des indices
5. Utiliser des mots significatifs	Se rappeler de faire certaines choses

iv. L'attitude à adopter suivant la situation

TEMPS MORTS	DANS UNE SITUATION POSITIVE	DANS UNE SITUATION NEGATIVE
Entre les services et les points, lorsque le joueur est au service	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avancer d'un pas ferme vers la position de service. 2. Observer le comportement de l'adversaire. 3. Prévoir le point. 4. Exécuter le mouvement de service. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Essayer de se relâcher. Fixer son regard sur quelque chose de neutre, comme le cordage de la raquette. 2. Contrôler sa respiration. 3. Choisir un plan d'action pour le point suivant. 4. S'engager à fond dans la voie choisie. 5. Mettre en action le mouvement de service prévu.
Entre les services et les points, lorsque le joueur retourne	<ol style="list-style-type: none"> 1. Garder ses habitudes. 2. Chercher à rester maître de soi et de la situation. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prendre du temps pour se calmer. 2. Contrôler sa respiration et sa concentration visuelle. 3. Se parler de façon positive. 4. Se tenir prêt, exécuter son retour.
Entre les jeux	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boire, s'essuyer avec une serviette, etc. 2. Réaffirmer son plan de jeu. 3. Se préparer pour le jeu suivant. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boire, s'essuyer, etc. 2. Se calmer. 3. Se fixer des objectifs pour le jeu suivant (exemple, aucune balle dans le filet). 4. Contrôler son rythme : ralentir, rester positif.
Entre les manches	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boire, s'essuyer avec une serviette, etc. 2. Réaffirmer son plan de jeu. 3. Chercher à garder l'ascendant. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boire, s'essuyer, etc. 2. Se calmer. 3. Réexaminer ses objectifs et choisir un objectif réaliste. 4. Se regonfler le moral (allez, premier jeu !) 5. Contrôler son rythme : rester positif.
Entre les matches	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conserver son énergie. 2. Vaquer à ses occupations habituelles. 3. Veiller à garder sa règle de conduite. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Examiner la situation. 2. Mettre au point un plan et s'y investir totalement. 3. Répéter mentalement le plan, notamment la façon de gérer les situations difficiles. 4. Se concentrer sur les choses que l'on peut contrôler.
L'adversaire conteste une annonce	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gérer la situation avec assurance. 2. Se remémorer son plan de jeu. 3. Ne pas s'impliquer au niveau émotionnel. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. En profiter pour se calmer et se recentrer sur son plan de jeu. 2. Se préparer à jouer.
Je conteste une annonce	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gérer la situation avec assurance. 2. En profiter pour se calmer et se recentrer sur son plan de jeu. 3. Se préparer à jouer. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faire preuve d'assurance. 2. Savoir quand s'arrêter et se recentrer sur le jeu. 3. Se préparer à jouer.
L'adversaire interrompt le jeu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rester concentré sur ce que l'on a à faire. 2. Se représenter le point suivant. 3. Fixer son regard sur quelque chose de neutre. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. En profiter pour se calmer et se recentrer sur son plan de jeu. 2. Se préparer à jouer.
En cas d'une interruption due à la pluie ou en cas de retard	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avoir un plan. 2. Conserver son énergie. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser le temps dont on dispose pour revenir sur sa performance. 2. Prévoir un plan à mettre en œuvre à la reprise du jeu. 3. Conserver son énergie.

IV. Dominer ses émotions (sa nervosité) : stimulation et relaxation

(Weinberg, 1988 ; Moran, 1995)

1. DEFINITION ET IMPORTANCE

Il est capital au tennis de savoir contrôler ses émotions et sa nervosité. Il a été prouvé qu'à certains niveaux de nervosité, les joueurs étaient davantage susceptibles d'atteindre un niveau de performance idéale (« jouer sur un nuage »).

Lorsque le joueur « joue sur un nuage », son niveau d'inconscience est plus important que d'habitude. C'est ce que les joueurs appellent la « performance maximale », qu'ils atteignent lorsque leur conscience est altérée et qu'ils jouent de façon automatique. D'autres préfèrent parler de « niveau de performance idéale ».

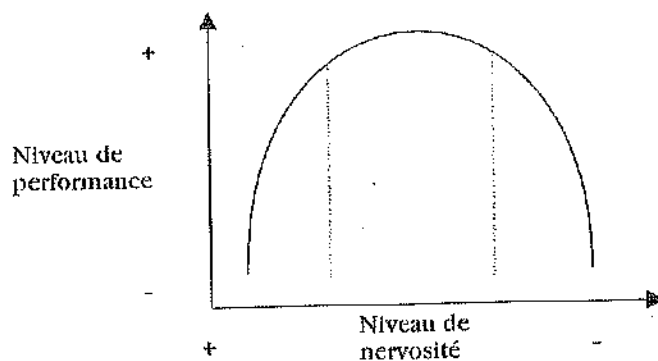
L'un des principaux objectifs pour tout joueur de tennis est d'être capable d'évoluer tout le temps à son « niveau de performance idéale » pendant un match, en dépit de l'adversaire qui se trouve en face de lui. A cet égard, il est important de noter que cet « état optimal » est quelque chose de très personnel qui varie en fonction d'un certain nombre de facteurs tels que les particularités des joueurs et les caractéristiques de la situation.

Le rôle de l'entraîneur consiste à aider chaque joueur à découvrir cet état et à le maintenir grâce à une reconnaissance et à une maîtrise de son angoisse.

2. CARACTERISTIQUES GENERALES

i. La relation nervosité / performance (Spargo, 1990)

Le graphique ci-dessous montre la relation qui existe entre la nervosité et la performance.



Ce graphique simplifie certainement le problème à l'extrême. Il existe en fait un grand nombre de facteurs qui influent sur la relation existant entre la nervosité et la performance, parmi lesquels :

- Les différences individuelles.
- La façon de ressentir la pression.
- Le degré de confiance en soi.

L'état de performance maximale ou la zone de stimulation optimale se produit le plus souvent lorsque l'angoisse du joueur est modérée (en règle générale, entre 140 et 170 pulsations par minute). Cela signifie qu'un certain niveau d'angoisse est à la fois normale et nécessaire pour tous les joueurs. Ils ont en effet besoin d'un degré minimum de stimulation pour réaliser un bon match.

Il est par ailleurs important de tenir compte des différences individuelles dans la mesure où il n'y a pas deux joueurs qui dominent leurs émotions de la même manière. Ainsi, la zone de performance maximale d'Agassi sera proche de la surexcitation (stimulation élevée), tandis que celle de Sampras se rapprochera de l'apathie (stimulation faible), ce qui ne les empêche pas tous les deux d'obtenir des résultats tout à fait remarquables.

Les problèmes commencent lorsque le joueur est surexcité ou au contraire totalement léthargique, chacun de ces deux états empêchant le joueur de bien jouer. L'apathie se manifeste lorsque le joueur ne parvient pas à atteindre le niveau de stimulation requis pour une performance optimale. La surexcitation, c'est-à-

dire l'excès de nervosité, se produit lorsque le joueur dépasse le niveau de stimulation nécessaire à une performance optimale.

Chaque joueur doit connaître le degré de nervosité qui lui permet d'obtenir ses meilleurs résultats. Il lui faut également comprendre qu'il a besoin de ses propres habitudes pour atteindre son niveau de performance optimale. D'un autre côté, tous les coups du tennis ne nécessitent pas le même degré de nervosité. Au service, le joueur doit être très détendu pour que la vitesse de la tête de raquette soit maximale, alors qu'en retour de service, il est préférable qu'il ait un certain niveau de stimulation pour pouvoir réagir rapidement.

ii. Sensations liées à différents états (Nideffer, 1994)

Le tableau ci-dessous présente les sensations habituellement éprouvées par le joueur lorsqu'il « joue sur un nuage » et lorsqu'il « joue petit bras ».

SENSATION PHYSIQUES		SENSATIONS PSYCHOLOGIQUES	
jouer sur un nuage	jouer petit bras	jouer sur un nuage	jouer petit bras
Relâché	Contracté	Maître de soi	Battu
Détendu	Tendu	Confiant / Optimiste	Effrayé / Pessimiste
Solide	Tremblant	Puissant	Faible
Equilibré	Mal assuré	Dominateur	Dominé
Fort	Faible	Calme	Vexé
Léger	Lourd	Tranquille	Paniqué
Energique	Fatigué	Paisible	Inquiet
Facile	Laborieux	Serein	Dépassé
Habile	Malhabile	Lucide	Désorienté
Calme	Mal à l'aise	Concentré	Submergé

L'entraîneur peut aider le joueur à accéder à son « niveau de performance idéale » ou à « jouer sur un nuage » en lui faisant prendre conscience de l'état de nervosité lui permettant d'atteindre ce niveau et des possibilités de modifier son état de nervosité lorsque le besoin s'en fait ressentir.

iii. Stimulants positifs et négatifs (Nideffer, 1994)

Lorsqu'il est en match, le joueur doit essayer de relever les différents défis qui se présentent à lui. Il doit constamment réagir face aux exigences qu'imposent les situations difficiles du match. Cette réaction peut être de deux ordres : positive ou négative.

STIMULANTS POSITIFS	STIMULANTS NEGATIFS
Amusement	Colère
Joye	Ressentiment
Amour	Angoisse
Détermination	Haine
Optimisme	Crainte
Plaisir	Tension
Fierté	Attitude négative
Défi personnel	Menace
Motivation personnelle	Frustration

Ces stimulants positifs (énergie positive) permettent au joueur d'atteindre une certaine sérénité d'esprit, d'être bien concentré et de détendre ses muscles, créant ainsi les conditions favorables à une performance de haut niveau. En revanche, les stimulants négatifs (énergie négative) provoquent chez le joueur un état d'esprit médiocre, une faible concentration et une contraction musculaire qui affaiblissent considérablement le niveau de performance.

3. PROBLEMES : ANGOISSE ET STIMULATION INSUFFISANTE
(Loehr, 1990 ; Moran, 1994 ; Weinberg, 1988)

Les sensations et les pensées liées au doute et à l'inquiétude sont à l'origine de l'angoisse. Lorsqu'un joueur interprète une situation donnée avec crainte ou de façon « négative », il commence alors à éprouver de l'angoisse. Ce sentiment est dû au fait que le joueur pense que ce qu'il est capable de faire (ses capacités) ne correspond pas à ce que l'on attend qu'il fasse (sa perception des exigences liées à la situation). Tous les joueurs ressentent la pression lorsqu'ils évoluent en compétition. La différence se situe au niveau de la façon de réagir à la pression. Comme nous l'avons vu, l'angoisse naît de la façon qu'a le joueur de percevoir une situation, il est par conséquent primordial qu'il arrive à changer cette perception afin de résoudre ce problème. Ainsi, il lui faut considérer la situation non pas comme une « menace », mais comme un « défi » à relever.

i. Les sources de l'angoisse

- La crainte de l'échec. Exemple, « Et si je perds le match ? »
- Le sentiment de ne pas être à la hauteur. Exemple, « Je ne pense pas être capable de bien jouer aujourd'hui ».
- La perte de son sang froid. Exemple, « L'arbitre de chaise n'arrête pas de faire des erreurs d'arbitrage ».
- Les plaintes du corps. Exemple, « Je me sens raide ».

ii. Comment l'excès d'angoisse se manifeste-t-il ?

Sur le plan physique	Sur le plan psychologique
<ul style="list-style-type: none"> • Contraction musculaire, perte de la coordination (muscles trop tendus). • Diminution de la souplesse. • Apparition rapide de la fatigue. • Pouls très rapide, respiration superficielle et irrégulière. • Faiblesse ressentie au niveau des jambes (faiblesse musculaire). • Rythme de jeu « saccadé ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction de la concentration et difficultés à se recentrer sur le match. • Diminution de la maîtrise de ses émotions. • Sentiment de peur. • Dégradation des choix stratégiques et du jugement tactique (mauvaise prise de décisions). • Envie d'abandonner - arrêt de l'effort. • Tout paraît aller trop vite. • Incapacité à être lucide et à réfléchir correctement. • Pensées de plus en plus négatives et critiques par rapport à soi-même. • Pessimisme persistant quant à l'issue du match.

iii. Comment l'insuffisance de stimulation se manifeste-t-elle ?

Sur le plan physique	Sur le plan psychologique
<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur donne l'impression de ne pas avoir beaucoup d'énergie. • Sensation d'être lent. • Sensation d'avoir les jambes lourdes : aucun ressort. • Déplacements lents : préparation médiocre. • La tête et les épaules sont baissées. • Regard évasif : le regard se porte sur les tribunes. • Attitude nonchalante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur se désintéresse de sa prestation. • Le joueur est facilement déconcentré ; faible concentration. • Le joueur est peu patient et donne l'impression de « s'en fiche » ; aucun enthousiasme. • Manque d'anticipation ou de coordination. • Le joueur donne l'impression d'abandonner et d'être impuissant.

4. COMMENT PARVENIR A MAITRISER SES EMOTIONS : RECOMMANDATIONS, TECHNIQUES ET EXERCICES
(Loehr, 1990 ; Moran, 1994 ; Spargo, 1990 ; Tennis Canada, 1993 ; Weinberg, 1988)

Tout d'abord le joueur doit avoir pris conscience de ses propres états d'excitation et d'angoisse. Il est impossible d'éradiquer totalement les situations de pression qui se produisent pendant les matches. Toutefois, les joueurs peuvent effectuer des exercices spécifiques et apprendre à surmonter les sentiments d'angoisse générés par ce genre de situations.

i. Comment accroître la stimulation (Loehr, 1990 ; Spargo, 1990 ; Tennis Canada, 1993 ; Weinberg, 1988)

Le tableau suivant présente plusieurs moyens d'accroître la stimulation sur le plan physique et psychologique :

Sur le plan physique	Sur le plan psychologique
<ul style="list-style-type: none"> • Mouvements énergiques : sautiller entre les points, s'assurer que les pieds sont toujours en mouvement. • Augmenter le rythme de la respiration en prenant des respirations courtes et rapides. • Se comporter de façon énergique. • Donner le plus possible l'impression de jouer le meilleur tennis de sa vie. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'encourager par des mots tels que « allez », « c'est le moment », etc. • Employer des qualificatifs tels que « fort », « rapide », « vite », etc. • Penser à la situation comme à un défi. • Essayer de donner le meilleur de soi-même. • Penser à des choses qui donnent de l'énergie. • Ecouter de la musique bruyante et rythmée. • En dernier ressort, se mettre en colère.

ii. Comment réduire l'angoisse ?

Le tableau suivant présente plusieurs moyens de réduire l'angoisse sur le plan physique et psychologique :

Sur le plan physique	Sur le plan psychologique
<ul style="list-style-type: none"> • Relâcher les muscles des bras, du cou et des mains en les contractant puis en les détendant. • Comprendre les signaux de son corps : ne pas interpréter un « pouls rapide » (signe que le joueur est prêt) comme un signe de tension. • Essayer de frapper moins fort plutôt que de frapper plus fort. • Travailler le contrôle de la respiration (ralentir sa respiration en respirant à fond). • Explirer au moment de la frappe. • Sourire lorsque l'on sent la tension arriver. • Secouer les mains, les épaules et le cou ; créer une image mentale et physique forte. • Ralentir : prendre plus de temps entre les points. • Retirer la raquette de sa main dominante (qui sert pour jouer). • Forcer le jeu de jambes lorsque le point est en cours. • Devenir plus « ritualiste ». Accomplir ses gestes rituels. • Paraître confiant, calme, maître de la situation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître que l'on commence à se sentir nerveux. • Mais ne jamais avoir peur de la nervosité, car cela prouve que l'on est dans le match et que l'on se sent concerné par son déroulement. • Prendre la situation comme une réaction normale prouvant que l'on est concerné par le match. • Utiliser des techniques de relaxation : relaxation progressive, training autogène, etc. • Se détendre en utilisant des mots comme « détends-toi », « relâche-toi », etc. • S'encourager par des pensées constructives et accomplir des gestes rituels entre les points. • Se concentrer sur les choses que l'on peut contrôler. Se donner des ordres. Par exemple, « Sers dans l'angle », « Retourne croisé », etc. • Se rappeler que l'adversaire ressent peut être la même chose que soi. • En cas de doute, y aller à fond ! : « Détends-toi et lâche ton coup ! » • Se concentrer sur un point à la fois et s'appliquer à faire de son mieux. Se focaliser sur l'instant présent. Se donner un objectif sur chaque point et pour chaque situation. • Ne pas se donner comme objectif de ne pas jouer petit bras. Il ne faut pas penser de façon négative. • S'amuser : il faut essayer d'apprécier la situation et d'avoir une attitude positive et constructive face à l'adversité. • Penser à l'humour pour détendre l'atmosphère. • Lorsque la pression monte, être plus agressif et jouer un tennis pourcentage. Jouer pour gagner plutôt que pour ne pas perdre. • Ne pas repenser aux erreurs commises. • Etablir un plan de jeu et s'y tenir. • Jouer chaque point comme si c'était le plus important du match. • Ecouter de la musique douce, lente.

Il peut être utile de reproduire à l'entraînement des situations de jeu stressantes et de travailler dans le but de perfectionner des coups qui se désagrègent généralement lorsque le joueur est soumis à la pression.

iii. Comment gérer le stress des juniors (Loehr, 1990)

- Eviter une surcharge de travail physique.
- Les entraînements doivent être de courte durée et intenses.
- Il est important que le joueur se repose et récupère entre les entraînements et les matches.
- Il ne doit pas jouer trop de tournois à la file.
- Le joueur doit prévenir son entraîneur lorsqu'il n'en peut plus.
- Les matches de tennis doivent être considérés comme des défis ; pas comme des menaces.
- Il faut surveiller quotidiennement son niveau de stress et lorsque l'on se sent nerveux, ne pas avoir peur de l'admettre.

iv. Exercices pour mieux dominer ses émotions (Loehr, 1990 ; Spargo, 1990)

- Les joueurs jouent des points. Entre les points, les joueurs doivent suivre une version personnalisée du type de comportement exposé au paragraphe VI.

- Les joueurs jouent des points. Le schéma habituel que suivent les joueurs au service (visant à diminuer l'excitation) doit être différent de celui qu'ils utilisent avant le retour de service (pour augmenter l'excitation).
- Les joueurs jouent des points. Pendant les changements de côté, les joueurs doivent suivre une version personnalisée du type de comportement exposé au paragraphe VI.
- Les joueurs jouent des points. Les joueurs doivent appliquer le code de conduite pendant tous les points des matches d'entraînement.
- Utiliser certains des exercices de concentration si nécessaire.
- Echange de fond de court. Les joueurs expérimentent différents niveaux de tension musculaire : de 1 (muscles très relâchés) à 10 (très tendus). Toutes les 5 à 10 secondes, ils annoncent un chiffre entre 1 et 10 et doivent « régler » leur tension musculaire. L'exercice a pour but de déterminer le niveau idéal de tension musculaire.
- Travailler différents coups : le service, la volée, les coups de fond de court afin d'obliger les joueurs à adapter la tension musculaire au coup exécuté.

V. Maîtriser son comportement et ses pensées : la confiance en soi

(Nideffer, 1994)

1. LA CONFIANCE EN SOI : DEFINITION ET IMPORTANCE

Les attentes du joueur (succès ou échec) sont le reflet de sa confiance. La confiance est la conviction que l'on peut réussir à se comporter de la façon désirée dans une situation donnée. C'est d'ailleurs au niveau de la confiance que se fait le plus souvent la différence entre les joueurs qui remportent beaucoup de succès et ceux qui ont moins de résultats. Les joueurs de tout premier plan croient en effet fermement en leurs capacités.

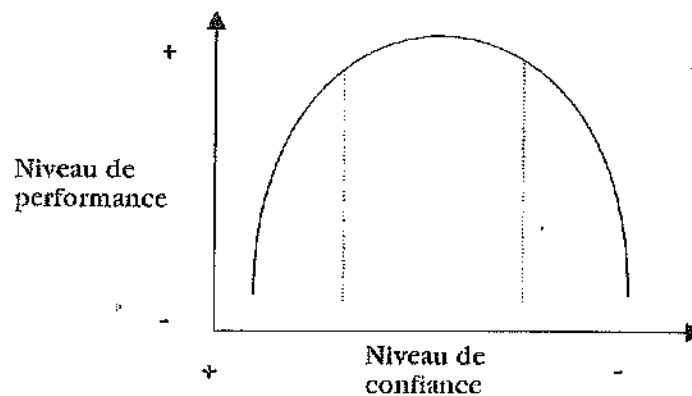
Lorsque un joueur de tennis raisonne de façon négative ou pense à défendre, cela entraîne généralement un déplacement vers l'arrière de son centre de masse (une plus grande partie du poids se porte sur le pied arrière) et un raidissement du corps (qui se déséquilibre et tombe en arrière). Quand ce phénomène se produit, le joueur n'a plus assez de puissance pour frapper la balle et il compense avec le bras.

Vos commentaires et votre attitude en tant qu'entraîneur sont un bon indicateur du degré de confiance que vous avez en vos joueurs. Les joueurs arriveront plus facilement à croire en leurs moyens si d'autres personnes (par exemple, leur entraîneur) croient en eux.

La confiance en soi donne naissance aux émotions et aux pensées positives, facilite la concentration, pousse le joueur à se fixer des objectifs plus stimulants, accroît la persévérance et l'effort, influe sur le choix des coups et l'ascendant psychologique, et rend le joueur plus optimiste et plus réaliste. Il est également évident que les compétences techniques d'un joueur dépendent étroitement de sa confiance.

2. RELATION ENTRE LA CONFIANCE ET LA PERFORMANCE

Le graphique ci-dessous représente la relation qui existe entre la confiance et la performance.



3. PROBLEMES (Weinberg, 1988)

i. Evénements mauvais pour la confiance

- Rater de nombreux coups.
- Rater des balles faciles.
- Perdre contre un adversaire de niveau plus faible.
- Perdre un point important.
- Gâcher une avance.
- Commettre des doubles fautes.
- Perdre son service.
- Commettre des erreurs non provoquées.

ii. Manque de confiance

- Particulièrement dans les matches serrés.
- Peut se manifester dans certaines situations (sur une balle de match, sur les balles de break, au moment de conclure le match, etc.).
- Ou dépendre du déroulement du match (lorsqu'on se laisse distancer au score ou que l'on perd son service).
- Après une série de défaites consécutives.
- Sur un coup particulier.

Très souvent, le manque de confiance d'un joueur ne se manifeste que sur un coup particulier (coup droit, second service, smash, etc.). Dans ce cas, le problème n'est généralement pas d'ordre mental, mais plutôt d'ordre technique ou tactique et doit être traité en tant que tel.

iii. Excès de confiance

L'excès de confiance est le sentiment qui amène une personne à se croire meilleure qu'elle ne l'est en réalité. C'est un problème que l'on rencontre fréquemment lorsque deux joueurs de niveaux différents se retrouvent face à face et que l'un d'eux se surestime et sous-estime l'autre joueur.

Pendant un match, l'excès de confiance manifesté par un joueur l'amène à jouer un peu n'importe comment, ce qui se traduit souvent par un retard au score dès les premiers jeux de la rencontre et rend d'autant plus difficile une remontée à la marque et une victoire finale.

iv. Exemples de pensées qui mettent la pression sur le joueur et détériorent sa confiance

- Qu'est-ce qui se passera si je ne joue pas bien ?
- Ma carrière est en jeu !
- Si je n'y arrive pas maintenant, c'en est fini !

v. Aspects qui révèlent une faible confiance en soi (LTA, 1995)

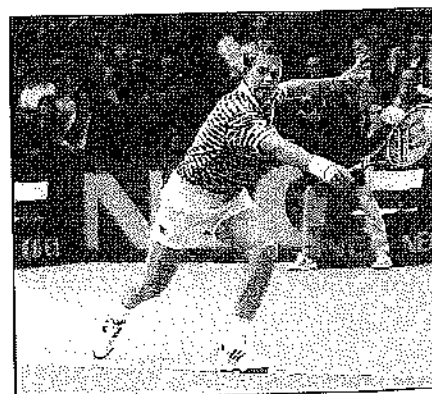
- Eviter les entraînements pour tout un ensemble de raisons.
- Baisser rapidement les bras lors de l'apprentissage de nouvelles choses.
- Manque d'efforts et objectifs non réalistes.
- Se trouver constamment des excuses.

4. COMMENT ACCROITRE LA CONFIANCE EN SOI : RECOMMANDATIONS, TECHNIQUES ET EXERCICES

(Loehr, 1990 ; Spargo, 1990 ; Tennis Canada, 1993)

i. Se parler de façon positive

Se parler est un processus de réflexion interne. Cette « discussion avec soi » peut être de deux natures : positive ou négative. Lorsqu'elle est positive, la réflexion interne a une influence considérable sur les réactions du joueur face aux situations défavorables et a un effet direct sur ses sensations ou ses actions futures. La façon qu'a un joueur de réagir aux conséquences d'un match dépend de



l'interprétation qu'il fait de ce match. On peut se parler pour différentes raisons :

- Pour l'acquisition de compétences.
- Pour se débarrasser de mauvaises habitudes.
- Pour se mettre en action.
- Pour soutenir un effort.

La réflexion positive doit porter sur l'affectif (« génial », « bien joué ») ou sur l'activité du joueur (« plie tes genoux ! », « fais plus d'efforts ! »).

ii. Autres techniques permettant de renforcer la confiance en soi

- Se poser les questions suivantes : A quels moments est-ce que je doute de moi-même ? Comment est-ce que je me remets des erreurs commises ? Ai-je peur de jouer certains coups ? Est-ce que je m'attends vraiment à bien jouer ? Quelle est ma réaction face à l'adversité ? Ma confiance évolue-t-elle au cours d'un match ? A quels moments suis-je trop confiant ? Est-ce que j'apprécie les matches difficiles, serrés ?
- Améliorer sa prise de conscience.
- Prendre exemple sur des compétiteurs exceptionnels (comme Edberg ou Chang).
- Se souvenir du travail intense accompli et de la bonne préparation que l'on a suivie.
- Se comparer à son adversaire, coup par coup.
- Passer plus de temps à travailler le coup dans lequel on n'a pas confiance.
- Se servir de son imagination, de ses facultés de visualisation et analyser les vidéos de ses meilleurs matches.
- Essayer d'afficher sa confiance sur le court : tête haute, épaules en arrière, tête de raquette relevée et muscles du visage détendus.
- Penser positif et avec confiance. Les réactions du corps manifesteront alors d'une plus grande assurance.
- Veiller à avoir une bonne condition physique : accroître sa force physique et son endurance.
- Travailler dur pour pallier les autres insuffisances que l'on peut avoir sur le plan mental.
- Se constituer des habitudes d'avant-match.
- Jouer de bons joueurs, pas des joueurs de niveau supérieur.
- Garder un rapport victoires/défaites de 2 contre 1.
- Rester confiant lorsque l'adversaire joue bien.
- Se fixer des objectifs réalistes.
- Améliorer sa règle de conduite.
- Tirer les enseignements de ses défaites en se fixant des objectifs réalisables.
- L'entraîneur doit faire savoir à son joueur qu'il lui fait confiance. En effet, toute personne est plus susceptible de croire en ses moyens lorsque les autres croient en elle.

iii. Réflexions permettant de diminuer la pression

- Admettre que l'on a des pensées négatives, car cela permet de diminuer la pression.
- La seule chose que je puisse faire, c'est faire de mon mieux !
- La victoire ou la défaite c'est pour les fans, moi je ne fais que jouer !
- J'adore les situations difficiles. Plus la situation se complique, mieux je joue !
- La seule chose que mon entraîneur attend de moi est que je donne le meilleur de moi-même et essaie de suivre mon plan de jeu.

iv. La bonne attitude à adopter face aux erreurs

- Le joueur n'a pas le moyen de contrôler les fautes qu'il commet, mais il peut contrôler sa façon de réagir face à ses erreurs.
- Accepter les erreurs.
- Tirer la leçon des erreurs commises.
- Oublier les erreurs commises.
- Se préparer pour le point suivant.

v. Si le joueur se parle de façon négative, l'entraîneur doit :

- Demander au joueur de répéter ce qu'il vient de dire.

- Demander au joueur ce qu'il ressentirait si lui, l'entraîneur, lui disait la même chose.
 - Faire dire au joueur ce qu'il pense qu'il (l'entraîneur) devrait lui dire.
 - Demander au joueur quel type de retour d'information lui est le plus utile.
 - Lui faire répéter la phrase de façon positive.
- vi. **Etablir le calendrier de compétitions**
- Il est essentiel d'avoir un plan et d'établir son calendrier de tournois de façon à garantir un rapport victoires / défaites de 2 contre 1.
- vii. **Exercices permettent d'améliorer la confiance en soi**
- Les joueurs jouent des points. Avant chaque point, les joueurs doivent annoncer à leur entraîneur leurs intentions tactiques pour le point en question.
 - Les joueurs jouent des points. A chaque changement de côté, les joueurs doivent annoncer à leur entraîneur leur plan tactique pour les deux jeux suivants.
 - Exercices au panier. L'entraîneur envoie une balle facile et haute à mi-court sur le coup droit du joueur qui doit asséner un coup gagnant.
 - Les joueurs doivent mettre par écrit des expressions positives à employer dans diverses situations (avant un premier service, avant un retour de service, après la perte du premier set, à la fin du changement de côté, sur la balle de match). Le joueur pourra ensuite s'en servir en match pour se parler.
 - Les joueurs jouent des points. Les joueurs perdent le point s'ils se parlent de façon négative.
 - Si nécessaire, il est possible d'utiliser certains des exercices visant à accroître la motivation.

VI. La performance mentale en compétition

(Hansson, 1994 ; Loehr, 1982, 1989, 1990 ; Spargo, 1990 ; Taylor, 1994 ; Weinberg, 1988 ; Zlesak, 1995)

1. PREPARATION MENTALE : QUE FAIRE AVANT UN MATCH ?

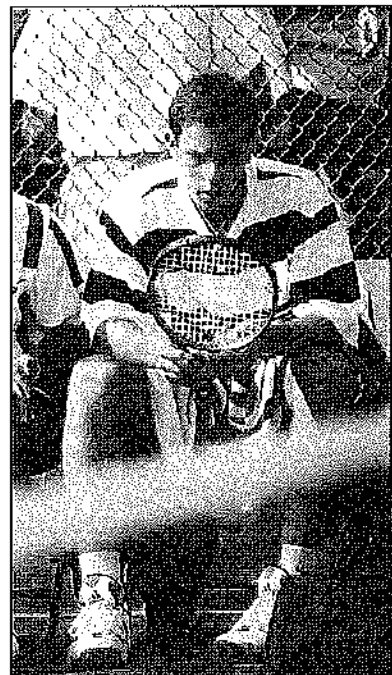
Une compétition comporte une série de problèmes / de défis qui agissent sur notre confiance alors que nous tentons de les surmonter. Sur le plan mental, la différence au tennis se fait par rapport à la façon de réagir du joueur face à ces défis. Un aspect important de la préparation mentale consiste à se constituer un ensemble d'activités routinières avant le match : vérifier son matériel, rassembler à l'avance tout ce dont on a besoin pour le match, etc.

Ces pratiques sont idéales pour se préparer à la compétition dans la mesure où elles :

- Donnent du rythme.
- Accentuent le caractère familier des situations de compétition.
- Garantissent que tous les aspects importants de la préparation ont été passés en revue.
- Créent une certaine logique de la réflexion.
- Permettent de se concentrer.
- Réduisent au minimum les distractions et les pensées négatives.
- Augmentent les sentiments de maîtrise de soi et de confiance en soi et réduisent les doutes.
- Augmentent l'impression qu'il s'agit d'un match comme un autre, quelle qu'en soit l'importance réelle.

Petit à petit, ces pratiques se transforment en habitudes qui, une fois acquises, sont très difficiles à perdre. Il n'existe pas de routine d'avant-match qui serait « idéale ». Il appartient donc à chaque joueur de dresser la liste des choses dont il a besoin pour le match, puis de s'en servir pour élaborer une routine personnelle qu'il suivra toujours avant chacun de ses matches.

Les problèmes d'avant-match se produisent lorsque le joueur réagit à la pression du match en choisissant la « fuite », c'est-à-dire en baissant les bras. Il s'agit pour le joueur d'une forme de libération, d'une façon



d'échapper aux responsabilités liées à la situation et de préserver sa confiance. Son attitude est la preuve d'une absence de motivation et lui permet de se débarrasser du poids de la pression. Il commence à se plaindre de la surface, du type de balle, de son adversaire, de ses raquettes, etc. Il incombe alors à l'entraîneur de faire comprendre au joueur qu'en dépit des excuses qu'il avance, il est évident aux yeux de tous qu'il ne fait aucun effort.

Dans le cadre d'une bonne préparation psychologique, il faut :

- Elaborer un plan d'avant-match qui permette au joueur de rester concentré.
- Se créer un ensemble d'activités routinières permettant de ne focaliser son attention que sur le match à venir.
- Mettre l'accent sur la concentration et la relaxation.
- Se réserver 20 à 30 minutes dans un endroit calme avant le match.
- Essayer de mettre le joueur dans des dispositions lui permettant de pratiquer son meilleur tennis en l'aidant à visualiser le type de jeu qu'il souhaite mettre en place pendant le match.
- Aider le joueur à donner le meilleur de lui-même.

Quelques aspects qui doivent être pris en compte lors de la préparation d'une routine d'avant-match :

- Réveil : se réveiller lentement, se remémorer un certain nombre de pensées positives, étirer lentement chaque groupe musculaire, sourire de façon délibérée et développer une sensation d'énergie. Il faut continuer cette procédure jusqu'à se sentir bien et avoir tous ses sens en éveil.
- Il est essentiel de se conformer à des règles préétablies pour chacun des aspects suivants :
 - Organisation des voyages, heures des épreuves et heures d'enregistrement des bagages.
 - Heures des repas et des prises de boissons.
 - Vérification du matériel (avoir une liste des objets à vérifier).
 - Préparation de sa stratégie et de son plan de jeu (objectifs pour le tournoi/le match, séquences de jeu particulières, tactique spécifique, plans tactiques de rechange, etc.)
 - Relaxation et préparation mentale (examen de ses performances et de celles de l'adversaire sur le plan technique, psychologique, tactique et physique, conditions de jeu, éléments gênants, signaux/mots clés pouvant être utiles sur le plan technique, affectif ou physique, réflexions sur la surface, etc.).
 - Programme de concentration de 30 minutes avant le début de l'épreuve.

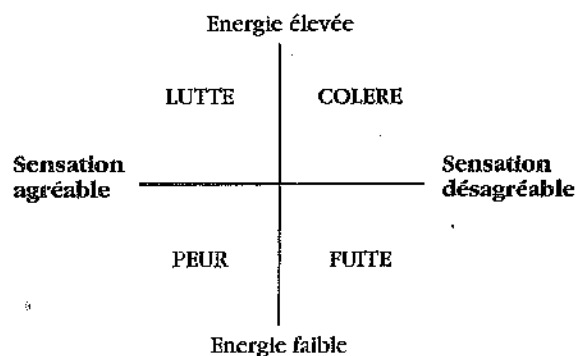
2. CE QU'IL FAUT FAIRE PENDANT LE MATCH

(Loehr, 1982, 1990 ; Spargò, 1990)

i. Réactions émotionnelles des joueurs pendant le match

Sur le plan émotionnel, on distingue quatre façons de réagir pendant un match :

- La fuite. Le joueur renonce à ses efforts et à ses responsabilités afin de se débarrasser d'une part de son stress (exemple, il se met à boiter). Ce type de réaction est généralement accompagné de fausses excuses du genre : « Comment est-ce qu'on peut jouer avec ces balles ! », « C'est bien trop lent comme surface ! », « Comment est-ce que je peux perdre contre un pareil imbécile ! ».
- La colère. Le joueur perd son sang froid. Il essaie de montrer qu'il est dans un « mauvais jour ». Certaines situations lui servent parfois d'excuses pour expliquer sa médiocre prestation : le temps, les décisions



- d'arbitrage, le court, etc.
- La peur. Le match le tétanise. Il est tellement obnubilé par l'issue du match (il est nerveux, a peur de perdre, veut absolument gagner) qu'il en perd ses moyens.
- La lutte. Le joueur accepte le bras de fer. Il n'aime pas seulement la victoire, mais également donner le meilleur de lui-même et se battre à fond.

Ces réactions peuvent être représentées de la façon suivante :

ii. Ce qu'il faut faire entre les points

On remarque plusieurs constantes ou habitudes dans le comportement des joueurs de haut niveau entre les points. Il est important de prendre au minimum 16 à 18 secondes entre les points et d'attendre 5 à 7 secondes entre les premiers et seconds services.

Un joueur doit avoir ses propres habitudes de comportement entre les points, lesquelles doivent être adaptées à sa personnalité et à ses préférences. A force de travail, le type de comportement adopté entre les points deviendra naturel. De plus, il est capital que le joueur se rende compte qu'il doit prendre plus de temps dans des conditions de stress physique ou émotionnel intense. Les joueurs peuvent par ailleurs rendre leur rituel plus performant en visionnant à la vidéo le comportement habituel des joueurs de premier plan entre les points.



PHASES				
	1. Physique	2. Relaxation	3. Préparation	4. Rituel
But	Faciliter le flux d'émotions positives ou réduire la colère.	Récupérer du stress du point précédent et retrouver un niveau d'excitation optimal.	S'assurer que l'on connaît le score et établir un plan pour le point suivant.	Etre prêt mentalement et physiquement.
Début	Dès la fin du point.	3-5 secondes après la fin du point.	Dès que le joueur va vers la ligne de fond.	Dès que le joueur s'approche de la ligne de fond.
Durée	3-5 secondes.	6-15 secondes.	3-5 secondes.	5-8 secondes.
Que faire sur le plan physique	<ul style="list-style-type: none"> • S'encourager. • Renvoyer la balle. • Effectuer un déplacement rapide : par exemple, poing fermé, taper sur la raquette, s'éloigner de l'erreur, sourire. • Placer la raquette dans la main libre. • La tenir à partir de son cœur, la tête (de raquette) étant relevée. • Allonger ses bras sur les côtés. • Reculer et élargir ses épaules, relever la tête. • Regard fixe et baissé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher de façon énergique. • Remuer les bras, s'étirer, se pencher, faire tourner la raquette dans la main, faire rebondir la balle sur le cordage, s'éponger. • Contracter et relâcher certains muscles spécifiques. • Fixer son regard sur le cordage ou sur le sol. • Continuer de bouger ses pieds. • Marcher le long de la ligne de fond. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer vers la position de service ou de retour. • S'arrêter à proximité de la ligne de fond. • Dire le score à haute voix. • Regarder directement l'adversaire. • Souffler sur sa main. • Adopter et projeter une image forte d'une personne confiante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Service : faire rebondir la balle 2 à 3 fois, faire une pause après le dernier rebond. • Retour : bouger les pieds, se balancer sur ses jambes d'arrière en avant, faire tourner la raquette dans la main, souffler sur sa main. Fixer son regard sur la balle de l'autre côté du filet, effectuer un sursaut en avançant.
Que faire sur le plan mental	<ul style="list-style-type: none"> • Si l'on a perdu le point, dire : « pas de problème », « c'est pas grave », « c'est le moment », etc. • Si l'on a gagné le point : « allez », « oui », « c'est ça », etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se dire : « détends-toi », « ça va », « du calme », « calme-toi », etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enregistrer le score. • Décider de l'action à prendre sur le point suivant. • Matérialiser son plan par des mots ou des images (visualisation). 	<ul style="list-style-type: none"> • Se concentrer sur le service ou le retour. • Répéter le geste. • Visualiser la zone que l'on souhaite atteindre. • Même chose pour le second service (5-7 s. plus tard).

Lors de la seconde phase (relaxation), le joueur doit employer des techniques de stimulation plutôt que de relaxation lorsque son état d'excitation est trop faible. Pour cela, il doit avoir recours à des exercices physiques ou mentaux qui permettent d'accroître le degré d'excitation (par exemple, sautiller). Il est également primordial de véhiculer une image de soi positive à la fin de chaque point, quel que soit le score. Afin de travailler cet exercice comportemental, les joueurs peuvent jouer des matches imaginaires et répéter les différentes phases avec l'aide de l'entraîneur au début.

iii. Que faire lors des changements de côté ?

- S'asseoir.
- S'éponger avec une serviette.
- Boire.
- Se détendre ou se stimuler selon son état émotionnel.
- Profiter du temps imparti pour s'occuper de son matériel, rajuster sa tenue.
- Prévoir un plan tactique pour les prochains jeux.

iv. Que faire lors des situations conflictuelles ?

- Si on a l'impression que son adversaire fait de mauvaises annonces, il faut demander la venue d'un arbitre sur le terrain, mais ne pas se vexer.
- Réagir à la situation de plus en plus résolument (par exemple, un regard en direction de l'adversaire, une pause, une question).
- Ne pas se disputer avec son adversaire ou avec le capitaine de l'autre équipe.
- Exprimer son opinion à l'arbitre, fermement mais avec respect.
- Accepter les décisions de l'arbitre.
- S'attendre à ce que ces situations surviennent (ne pas être surpris) et prévoir ses réactions à l'avance.

3. QUE FAIRE APRES LE MATCH

- Douche : la plupart du temps, les émotions sont encore trop fortes pour que le joueur puisse analyser le match dans l'heure qui suit la fin de la rencontre.
- Il ne faut pas associer la victoire à la réussite et la défaite à l'échec. Essayer plutôt de se concentrer sur la performance.
- Apprendre à analyser un match sous un angle positif.
- Dégager une ou deux idées à partir de chaque match. Qu'est-ce que je ferais si je devais rejouer le match ?
- Analyser le match quel qu'en ait été le score.
- Mettre par écrit les caractéristiques du match, garder des notes sur chaque match.
- Faire appel à son imagination pour « revoir » ce qui s'est passé pendant le match.

Lorsqu'un joueur adopte une attitude défaitiste pendant le match, il se plaint généralement par la suite des mauvaises décisions d'arbitrage, de son manque de chance, de son adversaire, etc. A ce stade, on remarque que les joueurs et l'entraîneur aident souvent le joueur à trouver des excuses. Ce n'est la bonne attitude à adopter ! En revanche, l'entraîneur peut aider le joueur s'il suit les conseils suivants :

- Faire prendre conscience au joueur de son comportement défaitiste (lui dire que son comportement ne trompe personne).
- Lui montrer des bons exemples à suivre : Edberg ou Chang par exemple.
- Visualiser avec lui les situations et la façon de les gérer.
- Renforcer sa concentration.

VII. Comment s'y prendre avec les parents

(LTA, 1988 ; Taylor, 1995)

1. APPROCHE GENERALE

Le tennis est un sport dans lequel les parents ont également leur importance. Votre rôle, en tant qu'entraîneur, est de coopérer avec eux dans la mesure où ils font partie de l'équipe. Lorsque vous entraînez un

joueur, vous êtes aussi d'une certaine façon l'entraîneur de ses parents. Il est par conséquent important que ces derniers partagent la même philosophie que l'entraîneur et le joueur.

Etre les parents d'un bon joueur de tennis n'est pas chose aisée, car tout est nouveau pour eux. En tant que professionnel, l'entraîneur a l'expérience nécessaire pour les conseiller dans ce nouveau rôle. La meilleure solution est que les parents coopèrent sans toutefois gêner les projets de l'entraîneur. En se voyant confier un rôle qu'ils sont capables d'accomplir, les parents ont ainsi l'impression de contribuer à la réussite de l'équipe.

Ce genre de relations nécessite une bonne communication au sein du triangle parents-joueur-entraîneur. Il est en outre important que l'entraîneur sache à quel stade de la vie familiale du joueur il intervient (et les implications que cela entraîne par rapport au tennis) (Rowley, 1994).

Stades	Caractéristiques
L'enfant commence le sport : stade de l'enfance	<ul style="list-style-type: none">• Les parents sont généralement novices.• L'entraîneur dirige à la fois le rôle des parents et celui du joueur.
L'enfant accroît son rôle : stade de l'adolescence	<ul style="list-style-type: none">• Les parents doivent sacrifier plus de temps, d'efforts et d'argent.• Cela peut amener les parents à raisonner en termes de rapport « coût / rendement ».• Il se peut que les parents s'investissent trop sur le plan affectif.
Son rôle se stabilise : stade du début de la vie adulte	<ul style="list-style-type: none">• Les parents commencent à se mettre en retrait.• La performance est abordée de façon plus raisonnée.• La famille s'adapte aux exigences du jeune athlète.
Désengagement : stade de la maturité	<ul style="list-style-type: none">• Le joueur dirige son propre rôle.• Les parents s'intéressent aux résultats de leur enfant, mais ne s'impliquent pas autant sur le plan affectif.

2. POURQUOI DES PROBLEMES SURVIENNENT-ILS AVEC LES PARENTS ?

- La plupart des parents ne connaissent rien au tennis.
- Certains accordent trop d'importance au tennis.
- Beaucoup de parents ont la sensation d'être « surexploités » et sous-estimés par le joueur et l'entraîneur.
- Certains parents veulent se substituer à l'entraîneur.
- Certains parents ont l'impression que l'entraîneur prend leur place.
- Quelques parents sont malintentionnés.
- Les problèmes sont parfois dus à une mauvaise communication ou à une absence de communication.
- Le rôle de l'entraîneur est de résoudre les problèmes.

3. ORGANISER UNE REUNION AVEC LES PARENTS

S'il en a la possibilité, l'entraîneur doit organiser une réunion avant le début de la saison afin de se présenter aux parents et de leur faire part de sa conception du tennis et de l'entraînement. Il devra prévenir les parents le plus tôt possible de la date de la réunion.

Il est important que la réunion se déroule dans une ambiance agréable, amicale et détendue. L'entraîneur aura préparé une liste des points à aborder : présentation de son équipe et de lui-même, présentation de sa philosophie de l'enseignement et des grandes lignes du programme d'entraînement, objectifs de la saison, procédures et critères de sélection de l'équipe, procédures d'entraînement, déroulement des matches, règlement intérieur de l'école, du club ou de la fédération, mesures disciplinaires, etc.

L'entraîneur doit aussi tenter d'expliquer la finalité du tennis : par exemple, contribuer à l'évolution personnelle du joueur et à son évolution au sein de la société, l'apprentissage de la vie, l'amour du sport, le respect de soi, etc. Enfin, il lui faut parler des avantages que présente le tennis tant sur le plan personnel (discipline, confiance en soi, motivation), que sur le plan physique (une bonne condition physique) et social (coopération), mais aussi des sacrifices qu'il exige sur le plan personnel (stress, épuisement), physique (blessures) et social (compétitivité).

Il est nécessaire de garder un peu de temps pour voir d'une part ce que les parents peuvent faire à la maison pour soutenir les choix du joueur et envisager d'autre part les termes de la collaboration entre le joueur, les parents et l'entraîneur. Celui-ci devra aussi prévoir suffisamment de temps pour répondre aux questions des parents et décider avec eux de la date de la prochaine réunion et des moments auxquels il pourra les voir en semaine. L'entraîneur doit faire sentir aux parents qu'ils ont leur rôle à jouer et que leurs idées lui sont précieuses. Mais il doit surtout montrer que c'est lui le professionnel !

4. CONSEILS POUR LES ENTRAINEURS (CE QU'IL FAUT FAIRE OU NE PAS FAIRE)

(Taylor, 1995 ; USTA, 1992)

Quelques conseils à l'attention des entraîneurs lorsqu'ils ont affaire aux parents :

VOUS DEVEZ	VOUS NE DEVEZ PAS
<ul style="list-style-type: none"> • Faire participer les parents au programme. • Bien faire comprendre aux parents quelles sont vos attentes concernant leur enfant. • Tenir compte des différentes catégories de parents : ceux qui ne s'impliquent pas suffisamment, ceux qui sont envahissants, ceux qui sont d'un grand soutien, etc. • Traiter les parents en adultes et ne pas punir les enfants pour la mauvaise conduite de leurs parents. • Essayer d'identifier les comportements qui renforcent ou contrarient votre travail et alerter les parents lorsque leur comportement est préjudiciable et vice versa. • Essayer d'identifier de quelles façons les parents aident leurs enfants ou au contraire leur causent du tort et les alerter lorsque leur comportement est préjudiciable et vice versa. • Rencontrer régulièrement les parents. • Dire aux parents que vous souhaitez travailler en collaboration avec eux. • Aider les parents à se fixer des objectifs pour eux-mêmes. • Faire un compte-rendu mensuel des progrès accomplis par leur enfant. • Pendant le programme, donner des indications aux parents et aux entraîneurs (ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire). • Être ferme et cohérent dans vos rapports avec les parents. • Savoir vous dominer et être équilibré sur le plan émotionnel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dire aux parents que leur fils ou leur fille sera champion / championne de tennis lorsqu'il (elle) n'en a pas le potentiel. • Dire aux parents que vous vous occuperez de tout. • Faire de la victoire le but ultime. • Considérer que le meilleur joueur est celui qui est orphelin. • Entrer en conflit avec les parents. • Essayer de vous substituer aux parents. • Penser qu'un joueur vous rendra riche et célèbre. • Penser que le comportement des parents changera immédiatement. • Éviter de communiquer avec les parents. • Négliger les autres élèves et ne s'intéresser qu'à un seul joueur en raison de l'influence de ses parents.

5. CONSEILS POUR LES JOUEURS (CE QU'IL FAUT FAIRE OU NE PAS FAIRE)

(Taylor, 1995)

Quelques conseils que les joueurs peuvent suivre lorsqu'ils communiquent avec leurs parents :

VOUS DEVEZ	VOUS NE DEVEZ PAS
<ul style="list-style-type: none"> • Être patient avec vos parents. • Donner le meilleur de vous-même et avoir du plaisir à jouer au tennis. • Parler à vos parents de votre jeu et de leurs réactions. • Remercier vos parents de vous donner la possibilité de jouer au tennis. • Comprendre que les parents commettent aussi des erreurs. • Être un bon élève. Essayer d'allier le tennis et les études. • Comprendre que l'amour qu'ils vous portent ne dépend pas de vos aptitudes et de vos résultats en tant que joueur de tennis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mal vous comporter avec vos parents. • Penser qu'il revient à vos parents de faire tous les efforts pour vous donner la possibilité de faire carrière dans le tennis. • Les considérer comme des esclaves ou des assistants sur le court. • Les mettre dans l'embarras en étant odieux et en adoptant une attitude inacceptable sur le court et en dehors. • Attendre non moins que la perfection de la part de vos parents. • Vous entraîner avec l'un de vos parents et vous plaindre lorsqu'il est incapable de soutenir votre rythme.

6. CONSEILS AUX PARENTS (CE QU'IL FAUT FAIRE OU NE PAS FAIRE)

(Blundell, 1995 ; LTA, 1988 ; Taylor, 1995 ; USTA, 1992)

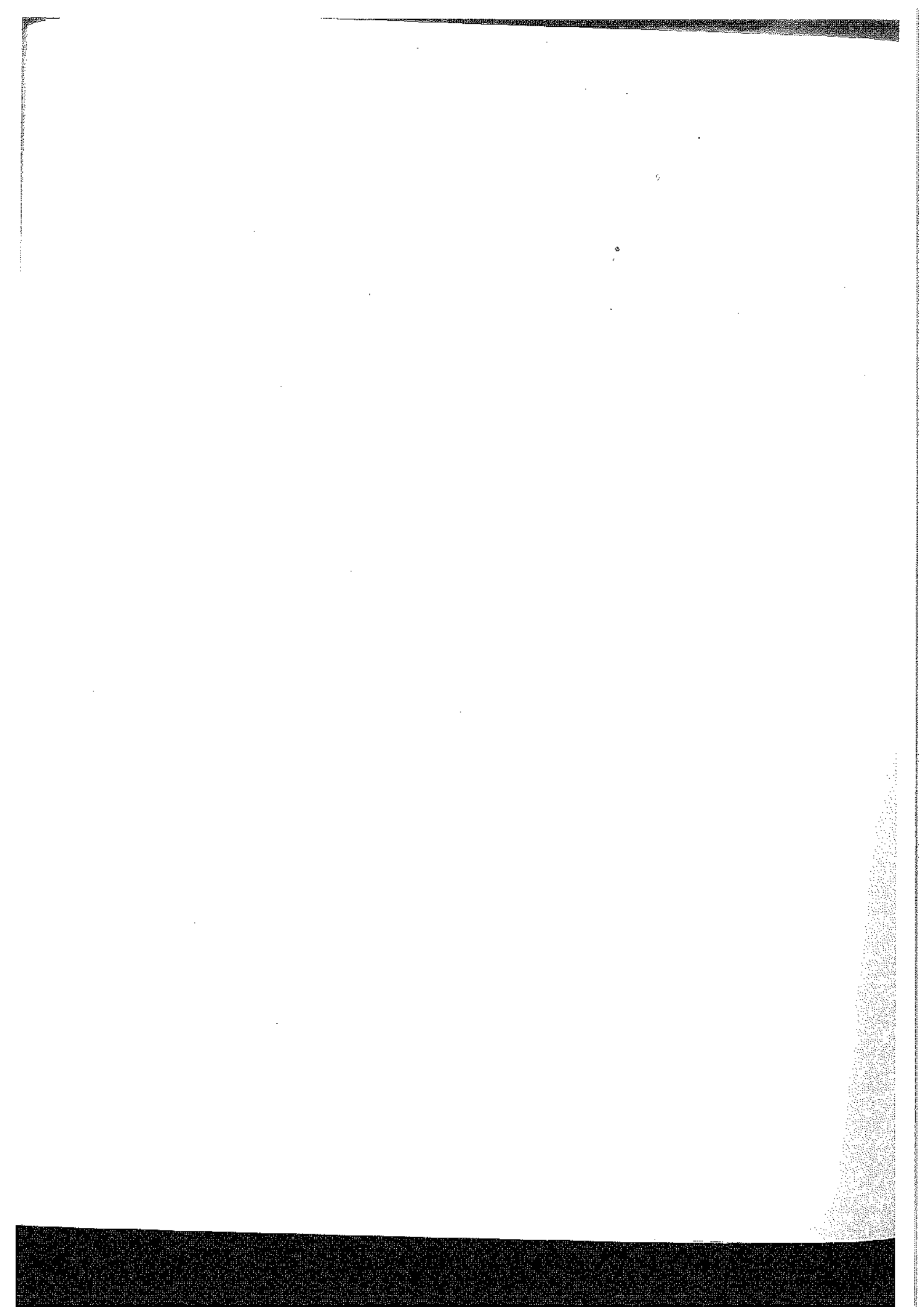
Quelques conseils à l'attention des parents :

VOUS DEVEZ	VOUS NE DEVEZ PAS
<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à connaître l'entraîneur de votre enfant. • Respecter l'opinion de l'entraîneur. Lui laisser la responsabilité de l'entraînement. • Evaluer les progrès de votre enfant. • Parler à d'autres parents pour vous faire de nouveaux amis. • Etablir des règles très claires en matière de communication. • Ne pas ménager vos applaudissements. • Etre présent quand votre enfant perd, mais le laisser tranquille lorsqu'il le désire. • Donner le goût de l'effort et des résultats. • Avoir toujours la même attitude à l'égard de votre enfant, quel que soit le score. • Prendre du plaisir à regarder votre enfant jouer. • Paraître détendu, calme et positif. • Offrir à votre enfant des perspectives en dehors du tennis. • Faire preuve de réalisme à propos de vos attentes relatives à la carrière tennistique de votre enfant. • Vous asseoir à un endroit un peu en retrait du court, d'où vous pouvez tout de même voir le match. • Accueillir votre enfant avec des mots du genre : « comment s'est passé le match ? », « comment as-tu joué ? » Lui montrer que vous vous intéressez à lui et pas uniquement à ses résultats. 	<ul style="list-style-type: none"> • Penser que le tennis est le seul moyen de réussir dans la vie. • Agir comme si c'était la fin du monde lorsque votre enfant a perdu. • Réagir à un mauvais résultat ou à une erreur en le punissant ou en le critiquant. • Fermer les yeux sur un mauvais comportement de votre enfant, lorsqu'il triche ou qu'il a des mauvaises manières. • Lui donner des conseils aux abords du court ou essayer de prendre la place de l'entraîneur. • Intervenir pendant les matches. Si nécessaire, il faut faire appel au juge-arbitre. • Ne tenir aucun compte des douleurs et des souffrances. • Oublier que votre enfance est en pleine croissance. • Ne plus prêter attention aux autres enfants de la famille. • Utiliser le sarcasme pour motiver votre enfant ou la peur pour l'obliger à plus de discipline. • Forcer un jeune enfant à tout miser sur le tennis. • En arriver à une situation où votre enfant a peur de perdre à cause de la façon dont vous réagissez à la défaite. • Accueillir invariablement votre enfant par une phrase du genre : « as-tu gagné ? » • Etre présent à tous les entraînements et tous les matches. • Dire « nous avons gagné », « nous avons perdu » ou « nous avons joué ». • Obliger votre enfant à vous parler après le match. • Attendre quelque chose en retour sous prétexte que vous vous investissez beaucoup dans le tennis de votre enfant. • Négliger vos propres besoins.

VIII. Applications pratiques

- Les facultés psychologiques peuvent être acquises et améliorées à condition de les travailler régulièrement que ce soit sur le court ou en dehors.
- Les aptitudes mentales indispensables pour le tennis de compétition comprennent : la motivation, la concentration, la maîtrise des pensées et des émotions.
- L'entraîneur peut accroître le niveau de motivation chez un joueur en le récompensant pour les efforts consentis / le travail accompli plutôt que pour son talent / ses aptitudes.
- Rendre le tennis amusant et se fixer des objectifs sont deux techniques utilisées pour augmenter la motivation.
- L'entraîneur doit essayer d'amener le joueur à se concentrer sur la situation présente, à savoir le point suivant.
- Les habitudes, l'utilisation de mots significatifs opérant un déclic chez le joueur et la pratique de la relaxation peuvent être utilisées pour améliorer la concentration.
- Les joueurs sont plus susceptibles d'atteindre un niveau de performance idéale (« jouer sur un nuage ») à certains degrés d'excitation qu'à d'autres. Ce niveau de performance se produit lorsque le joueur est modérément angoissé (en règle générale entre 140 et 170 pulsations par minute).

- L'entraîneur doit s'assurer que le joueur a pris conscience qu'un niveau minimum d'angoisse est à la fois normal et nécessaire pour lui.
- L'augmentation de la stimulation passe par des techniques physiques (mouvements énergiques, accélération de la respiration) et psychologiques (utiliser des expressions positives, se donner à fond).
- La réduction de l'angoisse passe par des techniques physiques (relaxation, sourire) et psychologiques (utiliser des mots significatifs, se concentrer sur un point à la fois).
- Le joueur doit profiter du temps dont il dispose entre les points pour contrôler son niveau de nervosité.
- Les joueurs peuvent plus facilement croire en leurs moyens lorsque d'autres personnes (l'entraîneur notamment) croient en eux.
- Un niveau modéré de confiance permet d'atteindre les meilleurs résultats, tandis que les niveaux de confiance trop insuffisants ou trop excessifs ont tendance à nuire à la performance.
- Les techniques pour améliorer la confiance en soi comprennent l'utilisation de la réflexion interne positive (le fait de se parler), la définition et l'accomplissement d'objectifs réalistes, etc.
- Les joueurs doivent se conformer à certaines habitudes personnelles avant, pendant et après le match afin d'atteindre les meilleurs résultats possibles.
- Le tennis est un sport dans lequel les parents ont également leur importance. L'entraîneur doit respecter le droit des parents à participer à la vie tennistique de leur enfant. Communication, coopération et respect mutuel constituent les fondements d'une relation efficace entre les parents, le joueur et l'entraîneur.

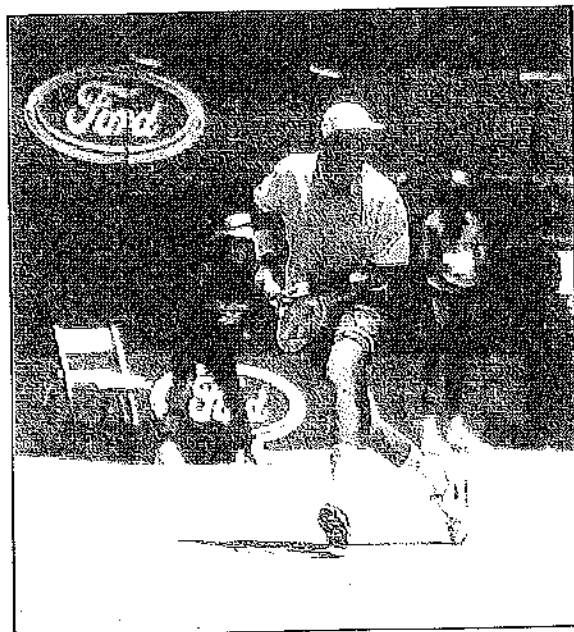


Chapitre 8

Le déplacement

« Rien ne témoigne mieux du moment où l'on cesse d'être un débutant pour devenir un champion, que la manière de se placer »

René Lacoste



- I. Introduction
- III. Le cycle du déplacement au tennis
- III. Comment couvrir le terrain et se déplacer dans l'espace de jeu : techniques de déplacement selon le coup à jouer
- IV. Travail du déplacement

I. Introduction

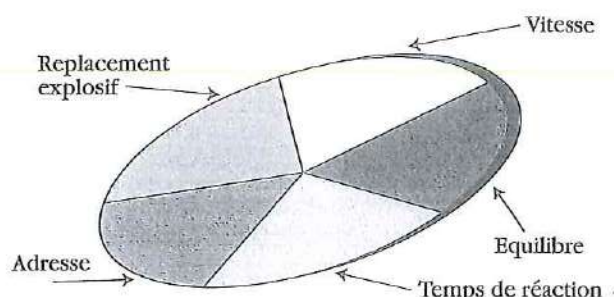
(Dent, 1996 ; DTB, 1988 ; Etcheberry, 1996 ; Groppe, 1984 ; LTA, 1995 ; Melville, 1989 ; Quinn, 1989 ; Roetert, 1996 ; USTA, 1995)

1. DEFINITION ET IMPORTANCE DU DEPLACEMENT

Le tennis est un sport de déplacements et doit être enseigné en tant que tel. C'est un jeu dans lequel les imprévus se succèdent. En effet, aucune balle n'a la même vitesse ni le même effet ou n'arrive au même endroit que la balle précédente.

Le niveau qu'un joueur est capable d'atteindre au tennis dépend de sa façon de se déplacer sur le court. Les accélérations soudaines entrecoupées de déplacements latéraux rapides et de déplacements d'un côté à l'autre du court conditionnent la performance au tennis.

Il est essentiel pour le joueur qu'il maintienne un bon équilibre pendant ses déplacements, lorsqu'il anticipe le coup adverse, puis entame sa course en direction de la balle et enfin se place pour frapper son coup. Le tennis est dans une large mesure un sport de courses, tous les coups du jeu, à l'exception du service, étant influencés par le jeu de jambes. Les principes fondamentaux du déplacement sont indiqués dans le graphique circulaire ci-dessus.



Plusieurs facteurs influent sur le déplacement au tennis (Groppe, 1989 ; Smythe, 1992) :

- La perception : la rapidité et l'acuité avec lesquelles le joueur voit la balle au moment où elle quitte la raquette de l'adversaire, en percevant sa direction et sa vitesse.
- La décision : la rapidité avec laquelle le joueur arrive à traiter ces informations pour décider de l'action à prendre.
- La vitesse de réaction : la vitesse avec laquelle le signal nerveux se transmet du cerveau aux muscles.
- La vitesse de mise en action : la rapidité avec laquelle le joueur effectue ses premiers pas.
- Les pas d'ajustement : C'est la faculté du joueur à effectuer les pas d'ajustements nécessaires pour se placer correctement tout en conservant un bon équilibre pendant la frappe.

2. ADRESSE, VITESSE ET ACCELERATION

L'adresse et la vitesse constituent la faculté du joueur à se déplacer rapidement et sans à-coups sur le court dans le but de se placer sur la balle pour la frapper.

L'adresse permet au joueur de se trouver dans une position de frappe correcte et fournit une base solide pour l'exécution du coup. La vitesse est importante au tennis, mais ne peut être améliorée que de façon limitée dans la mesure où il s'agit essentiellement d'une qualité innée.

Au niveau du tennis professionnel, un échange de 10 coups ne dure parfois que 15 secondes, mais nécessite en moyenne quatre changements de direction. Par ailleurs, la plupart des courses sur un terrain de tennis sont longues de 2,5 à 6 mètres (la longueur maximale étant de 14 mètres et la longueur moyenne de 4 mètres). Cela signifie que la puissance de démarrage (au départ de la course) et la vitesse (pour effectuer un sprint très court) sont très importantes pour un joueur de tennis.

L'accélération est la faculté du joueur à augmenter sa vitesse jusqu'à une certaine valeur.

3. VITESSE EXPLOSIVE ET REPLACEMENT

Il est indispensable d'avoir une vitesse de jambes explosive sur les 2 ou 3 premiers pas effectués pour atteindre une balle sur le côté ou une balle courte. Le remplacement consiste à s'arrêter, à reprendre son équilibre, à retrouver une position d'attente sur le court et enfin à se tenir prêt pour un nouveau déplacement (une nouvelle « explosion » des jambes).

Le tennis est un sport qui mobilise avant tout les membres inférieurs du corps. C'est pourquoi il est nécessaire d'avoir des jambes puissantes afin d'acquérir un jeu de jambes solide (facultés d'explosion et de remplacement).

4. EQUILIBRE

L'équilibre est la capacité de maintenir l'aplomb du corps. On distingue essentiellement deux formes d'équilibre : l'équilibre statique (la capacité de garder sa position au repos) et l'équilibre dynamique (la capacité de maintenir le corps en équilibre lorsqu'il est en mouvement). L'équilibre dynamique est la forme la plus importante au tennis. Un joueur qui est bien équilibré entre les coups a besoin de faire moins d'efforts pour acquérir une bonne technique.

Comment est-il possible de juger l'équilibre ? En observant la position du talon arrière (lorsque le corps est au repos) et la position de la tête et des épaules du joueur (la tête est toujours « au-dessus » des épaules lorsque le corps est en équilibre). Une bonne façon de déterminer si le joueur a un bon équilibre dynamique est d'observer s'il est capable d'avancer dans la direction de la balle après la frappe.

5. TEMPS DE REACTION

Le temps de réaction est la capacité de répondre par une action à un stimulus (par exemple, l'approche rapide de la balle). Il est capital d'avoir un temps de réaction rapide, surtout en retour de service et au filet. Bien que des différences de naissance existent entre les individus au niveau du temps de réaction, il est possible de l'améliorer de façon significative avec de l'entraînement.

Les facteurs exerçant une influence sur le temps de réaction comprennent :

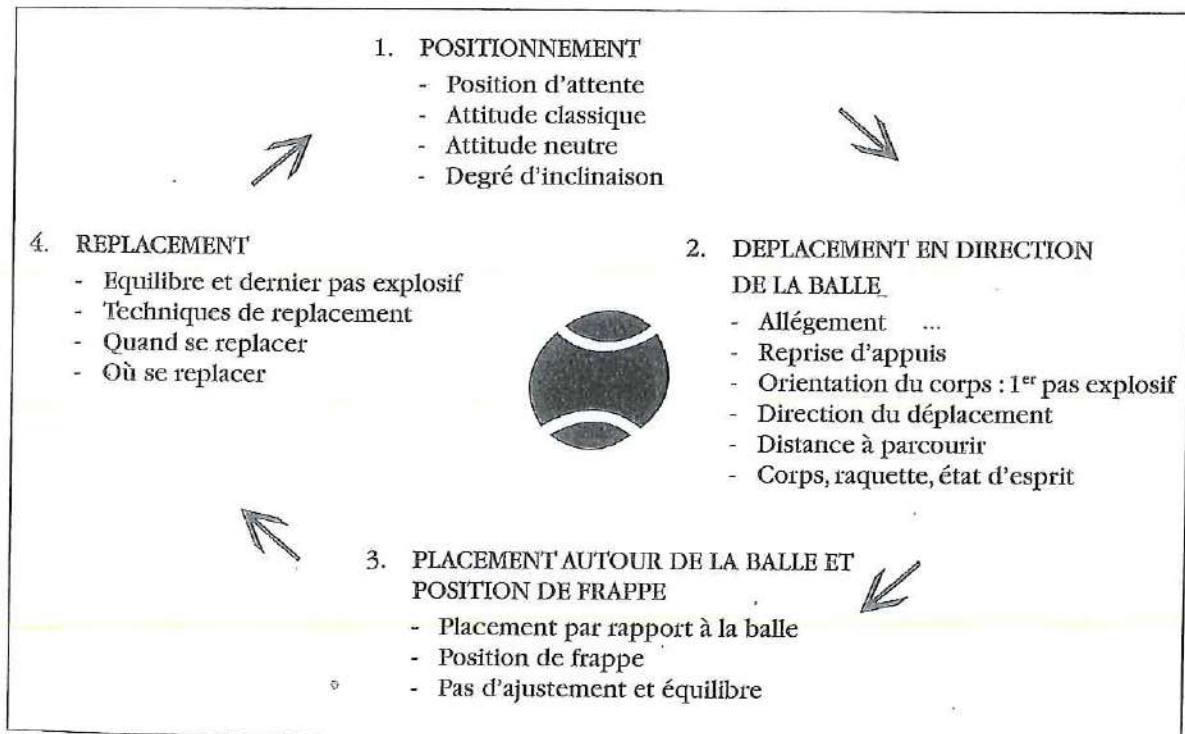
- l'identification de ce qui est vu,
- le choix de la réponse à effectuer et
- l'organisation des messages à transmettre aux muscles.

Les joueurs doivent s'efforcer de réduire leur temps de réaction en apprenant à identifier les indices liés à la balle (trajectoire), à l'adversaire (ses mouvements, sa prise de raquette, etc.) et aux situations de jeu (les préférences et les faiblesses de l'adversaire).

II. Le cycle du déplacement au tennis

(DTB, 1988 ; Groppe & Festa Fiske, 1992 ; Smith Sahag, 1989)

Le cycle du déplacement au tennis est résumé dans le schéma ci-dessous (adapté des travaux de la LTA, 1995) :



1. POSITIONNEMENT

(Elliot et Kilderry, 1983 ; Groppe, 1984)

i. Position d'attente

Il est très important d'avoir un bon équilibre. Le joueur doit essayer de continuer à bouger les pieds tout en attendant la balle. Cette attitude ne nécessite qu'une stabilité momentanée pour permettre de démarrer soudainement dans n'importe quelle direction en réponse au coup adverse.

Au tennis, le mouvement part du sol pour remonter en passant par les différentes parties de la chaîne du corps. Il en résulte que le joueur doit adopter une bonne position de départ pour pouvoir enchaîner correctement toutes les phases du jeu.

On distingue deux positions principales : l'attitude classique et l'attitude neutre.

ii. Attitude classique

Les caractéristiques de l'attitude classique sont les suivantes :

- Centre de gravité à l'intérieur du plan d'appui.
- Position pré-dynamique pour une meilleure explosion en direction de la balle (sursaut effectué au moment où l'adversaire frappe la balle).
- Tête droite et alignée avec les épaules.
- Menton relevé.
- Coudes près du corps pour un déplacement et une réaction plus rapides (exemple, sur le retour).
- Tronc légèrement penché en avant au niveau de la taille.
- Genoux légèrement fléchis.
- Pieds écartés de la largeur des épaules (approximativement).
- Le poids du corps se porte en avant sur la plante des pieds.
- Le centre de gravité est maintenu en avant et plus bas que d'ordinaire.

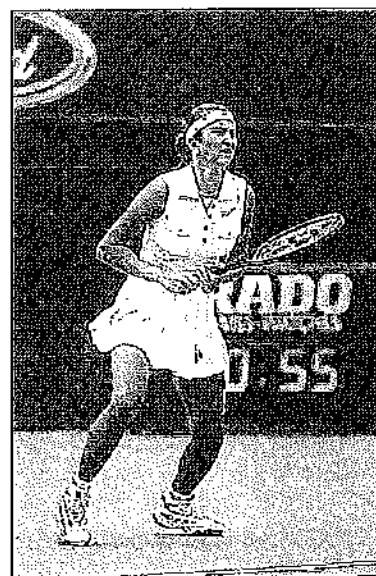
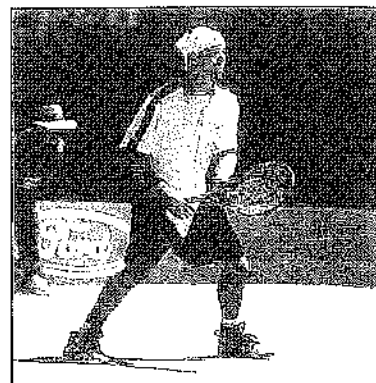
iii. Attitude neutre

Les caractéristiques de l'attitude neutre sont les suivantes :

- Il s'agit d'une position naturelle adaptée aux caractéristiques personnelles de chaque joueur.
- Le joueur doit rester relâché en attendant le coup adverse.
- Il n'est pas nécessaire de plier les genoux.

iv. Degré d'inclinaison

- Il faut éviter de trop se pencher en avant (un angle de 90 °), car bien qu'il soit possible de se déplacer très vite vers l'avant à partir de cette position, il est en revanche beaucoup plus ardu de se déplacer rapidement sur le côté ou en arrière.
- A partir d'une position dans laquelle le corps est modérément incliné, le joueur doit se relever et effectuer un sursaut au moment où le joueur entame son lancer de balle afin de pouvoir réagir rapidement.



2. DEPLACEMENT EN DIRECTION DE LA BALLE

(Groppe, 1984, 1989 ; Roetert, 1996)

Pour qu'il soit plus efficace, le déplacement du corps doit d'abord partir du centre de gravité, et non pas de la tête ou des épaules. C'est le haut du corps qui doit être à l'origine du déplacement. Le joueur doit essayer de rester en équilibre dynamique. Le déplacement s'effectue comme suit :

i. Allègement

- Au moment de la frappe adverse (ou juste avant celle-ci) se produit l'allègement - flexion rapide, puis

extension immédiate des genoux - qui permet au joueur de diminuer sa masse pendant une fraction de seconde.

- Le centre de gravité se déplace alors vers le bas en raison de la flexion des genoux. Puis le joueur pousse sur ses jambes.
- L'allègement a pour effet d'accroître la force qui s'exerce contre le sol et facilite de ce fait un déplacement explosif en direction de la balle.

ii. Reprise d'appuis

- Le joueur effectue un petit saut en avant au moment où l'adversaire frappe la balle.
- Cette action permet de redresser les épaules, d'abaisser le centre de gravité et offre au joueur la possibilité de réagir rapidement au coup adverse.

iii. Orientation du corps : premier pas explosif

- Le corps commence sa rotation dès que se termine la reprise d'appuis.
- Le joueur allonge en premier la jambe la plus proche de la balle.
- Le premier pas doit s'effectuer vers l'avant et en diagonale par rapport à la trajectoire de la balle.
- Cette action entraînera également un léger déséquilibre vers l'avant et facilitera un déplacement latéral rapide.
- Ce mouvement fait aussi tourner les hanches et les épaules légèrement et débute la mise en arrière de la raquette.
- Pendant cette phase, le joueur s'aide du bras qui joue, lequel effectue un mouvement de balancier.
- Il ne faut pas avancer avec la tête ou les épaules, ni reculer avec le pied avant.
- Rappel : le premier pas du joueur est capital pour sa vitesse de déplacement ; il ne pourra pas aller plus vite que sur son premier pas.

iv. Direction du déplacement : pas et course

- Après une orientation du corps, le joueur doit effectuer un pas croisé pour garantir un bon déplacement latéral, puis entamer sa course.
- Il faut rester droit au moment de la course (buste légèrement penché), puis s'abaisser à mesure que l'on se rapproche de la balle.
- Les grandes enjambées sont efficaces jusqu'à ce que le joueur se rapproche de la balle. Plus il est proche de la balle, plus il lui faut raccourcir ses foulées.
- Le joueur doit raccourcir ses pas au moment où les épaules effectuent leur rotation afin d'avoir une meilleure coordination.
- Pendant les courses, les épaules doivent toujours se trouver en avant des pieds.
- Les différents types de pas : les pas sur place, les pas chassés, les pas croisés, les pas d'ajustement et les pas courus.
- Les différents types de déplacements : le déplacement latéral, le déplacement vers l'avant et le déplacement vers l'arrière.

Déplacement latéral	Déplacement vers l'avant	Déplacement vers l'arrière
<ul style="list-style-type: none"> • Commencer par l'orientation du corps. • Effectuer un pas croisé pour débiter la course vers la balle. • Allier les pas de côté (pas chassés) aux pas croisés si la balle n'est pas trop loin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir toujours sa raquette devant soi. • Être explosif sur son premier pas : « ressentir l'explosion » et s'aider par des exhortations (Allez !). • Lors d'un sprint, commencer la course par un petit pas dans la direction contraire au déplacement. • Les déplacements vers l'avant sont plus efficaces lorsqu'ils sont effectués en diagonale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapidité des pieds, relâchement des mains. • Essayer de transférer le poids du corps vers l'avant afin de garantir une bonne utilisation de la quantité de mouvement linéaire et angulaire pendant l'impact.

- Bien entendu, il ne faut jamais laisser la balle rebondir deux fois !

v. Distance à parcourir : déplacements vers une balle proche ou vers une balle éloignée

Déplacements vers une balle proche	Déplacements vers une balle éloignée
<ul style="list-style-type: none"> Le joueur a simplement besoin d'effectuer très rapidement des pas chassés. Cette action est le moyen le plus rapide de se déplacer latéralement sur une courte distance et permet au joueur de garder tout le temps une position d'attente. Il faut effectuer des petits pas pour se déplacer vers une balle proche. 	<ul style="list-style-type: none"> Le premier pas doit être explosif. Le joueur doit effectuer un sprint. Il faut commencer par de grandes enjambées puissantes pour atteindre la balle. Afin que le joueur puisse courir plus vite, il doit s'aider autant de ses bras que de ses jambes : les bras doivent travailler et se déplacer en coordination avec le reste du corps. Il est indispensable de savoir comment courir avec une raquette. Ce type de déplacements peut obliger le joueur à frapper la balle dans sa course, s'il veut l'atteindre avant qu'elle ne rebondisse deux fois. Il est préférable de se déplacer en diagonale, chaque fois que cela est possible.

vi. Relation entre le corps et la raquette et entre le déplacement et les dispositions psychologiques

Corps et raquette	Déplacement et dispositions psychologiques
<ul style="list-style-type: none"> S'aider de la raquette pour garder son équilibre et sa vitesse. S'aider des bras en coordonnant leurs mouvements avec ceux du tronc et des jambes. Se préparer pour le coup à effectuer lorsque la balle est en l'air. 	<ul style="list-style-type: none"> Etre certain de la direction du déplacement, puis y « aller à fond ». Avoir un jeu de jambes agressif : aller vers l'avant, se déplacer en diagonale, avancer dans la balle, utiliser la quantité de mouvement linéaire / angulaire. Le joueur doit d'abord s'efforcer d'atteindre la balle rapidement, puis se concentrer sur son placement par rapport à la balle. Il ne faut jamais douter. Si vous vous posez la question « vais-je y arriver ? », il est certain que vous n'y arriverez pas !

3. **PLACEMENT AUTOUR DE LA BALLE ET POSITION DE FRAPPE**
(Btcheberry, 1996 ; Groppe & Zeitchick, 1989 ; Saviano, 1992)

i. **Placement par rapport à la balle**

- Effectuer des petits pas d'ajustement pour être bien équilibré en fin de déplacement.
- Sur les coups de fond de court, plus le joueur est près du filet, plus les pas d'ajustement nécessaires doivent être petits.
- Essayer d'aligner le pied arrière sur la trajectoire de la balle, puis faire un pas vers la balle.
- Le poids du corps doit reposer sur le pied arrière pour avancer dans la balle.
- Il faut essayer de « sentir » que l'on dispose de suffisamment de temps pour exécuter le coup.
- Le joueur doit rester maître de son corps et de sa raquette tout en se déplaçant autour de la balle (équilibre dynamique).
- Veiller à maintenir le corps (les épaules) sur la même ligne que les pieds.
- Ne pas se courber au niveau de la taille pour atteindre la balle au point d'impact, étant donné que cela pourrait entraîner une perte d'équilibre.
- Essayer de parvenir à la position idéale sur l'avant-dernier appui (par exemple, par le pied droit pour le revers et par le pied gauche pour le coup droit).



ii. **Position de frappe**

Les différents types de positions au moment de la frappe :

- Si possible, il est recommandé d'adopter une position de profil (appuis à demi-ouverts). La position de face (appuis ouverts) est acceptable, mais les appuis fermés sont fortement déconseillés.
- Plus le point d'impact est haut, plus les pieds doivent être proches l'un de l'autre.

Frapper de profil	Frapper de face
<ul style="list-style-type: none"> • La position de profil est recommandée pour l'exécution du revers à une main. • Cette méthode aide à améliorer le jeu de jambes et permet d'avoir un meilleur contrôle de la balle. 	<ul style="list-style-type: none"> • La position de face donne plus de temps. • Le joueur doit se trouver légèrement plus près de la balle (que lorsqu'il frappe de profil) et se déplacer plus rapidement pour se mettre en position de frappe. • Attitude de frappe adaptée au coup droit à une main et au revers à deux mains.

iii. **Pas d'ajustement et équilibre**

- Effectuer un pas en direction de la balle en prenant appui si possible avec le pied opposé au côté du coup afin de pouvoir opérer le transfert du poids du corps vers l'avant.
- Avancer selon une ligne diagonale marquée, plutôt que de profil.
- Si le joueur prend trop tôt appui par le pied avant, il n'est plus en mesure d'ajuster son placement.
- Frapper la balle avec les deux pieds décollés du sol est acceptable à condition de rester en équilibre dynamique pendant toute la durée de la frappe (tête et haut du corps).
- Afin d'avoir une assise solide, le joueur doit écarter ses pieds de la largeur des épaules (approximativement).
- Il est parfois impossible pour le joueur de maintenir une assise solide, notamment lorsqu'il est déporté par une balle. L'astuce consiste à garder le contrôle du centre de gravité.
- Maintenir le centre de gravité sur la même ligne que la ligne d'appui offre des conditions d'équilibre optimales. Abaisser le centre de gravité permet au joueur d'être plus stable et de réduire sa vitesse.
- Sur les coups de fond de court, il ne faut pas rester bas sur les jambes. Cela enlève en effet de la fluidité et de l'efficacité aux coups, qui manquent alors de rythme et de vitesse.
- Le joueur doit se baisser en fléchissant les genoux puis se redresser par une poussée des jambes au bon moment. Cette action engendre un mouvement vertical qui a pour effet de transférer l'énergie des jambes vers les hanches et les épaules (chaîne cinétique).

4. **REPLACEMENT**

i. **Équilibre et dernier pas explosif**

- Maintenir l'équilibre du corps : « tête centrée au-dessus des épaules ».
- Effectuer un dernier pas explosif : la jambe mise en arrière vient se replacer sur le côté du corps pendant l'accompagnement. Il faut alors effectuer une poussée sur cette jambe pour se remettre en position d'attente. Il convient de remarquer que le pas de remplacement n'est pas nécessaire sur tous les coups.
- Observer la trajectoire de la balle et utiliser cette information pour réduire l'angle des renvois possibles de l'adversaire.

ii. **Techniques de remplacement**

- Déplacement latéral : il faut combiner les pas chassés avec les pas croisés (passer le pied arrière par-dessus le pied avant).
- En utilisant la technique des pas croisés, le joueur couvre deux fois plus de distance en la moitié moins de pas (par rapport au remplacement en pas chassés). Pourtant, cela ne l'empêche pas de garder les hanches parallèles au filet.
- Les pas chassés offrent une solution plus limitée dans la mesure où le pied ne peut glisser que jusqu'à l'autre pied.
- Terminer le remplacement par une reprise d'appuis : un léger saut qui permet au joueur de reprendre contact avec le sol en ayant la masse du corps également répartie sur la plante des pieds.

iii. Quand se replacer

- Il faut d'abord frapper la balle puis se replacer. Un remplacement trop précoce entraînerait une frappe de mauvaise qualité.
- Essayer de se replacer avant que l'adversaire n'ait frappé la balle.
- Le joueur doit toujours se replacer. Il ne faut pas frapper la balle puis attendre de voir ce qui va se passer.

iv. Où se replacer

- Le remplacement s'effectue à un endroit précis du court en tenant compte du coup que l'on vient d'exécuter (notamment le placement de sa balle), de la position de l'adversaire et des différentes options qui se présentent à lui pour le coup suivant.

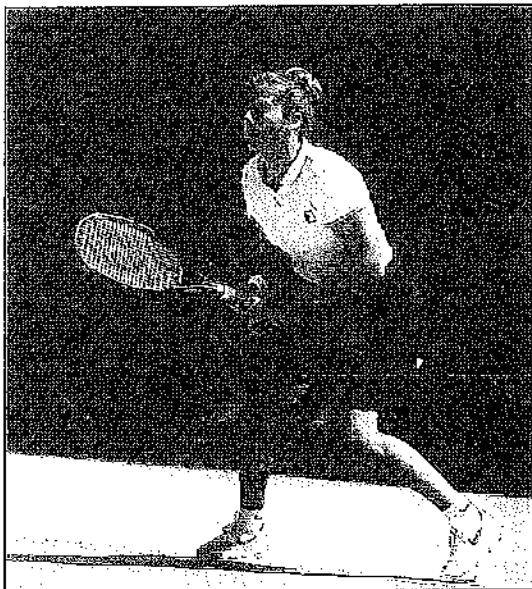
III. Comment couvrir le terrain et se déplacer dans l'espace de jeu : techniques de déplacement selon le coup à jouer

(DTB, 1988 ; Gullikson, 1992 ; Miley, 1996)

Les joueurs peuvent améliorer leur couverture du terrain et atteindre plus de balles s'ils apprennent à mieux se déplacer sur le court. Les principes essentiels pour parvenir à une bonne couverture du terrain sont les suivants :

- L'anticipation.
- L'utilisation de la géométrie du court.
- Un bon jeu de jambes.
- Etre placé sur les avant-pieds.
- Reprendre contact avec le sol par la plante des pieds au moment où l'adversaire frappe la balle (saut d'allègement).
- Abaisser le centre de gravité en fléchissant les genoux.

Il est important d'utiliser des modèles de déplacement pour apprendre aux joueurs à couvrir le terrain ainsi que des techniques de déplacement à utiliser selon le coup à jouer ou la séquence de jeu. Exemple : des modèles simples pour le service suivi d'un coup droit puissant, le service, la volée le long de la ligne puis interception croisée, etc.



1. FOND DE COURT

i. Coups de fond de court

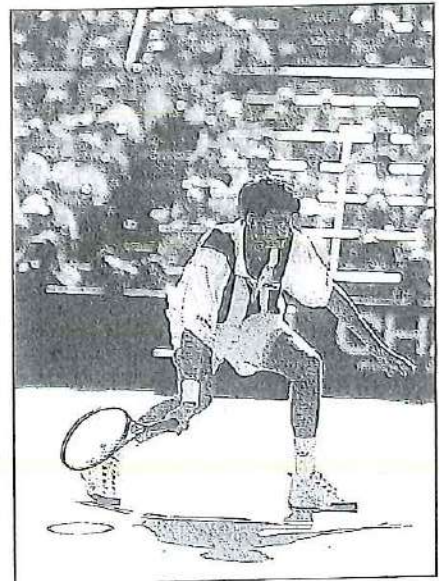
- Se tenir à mi-chemin des deux points extrêmes où l'adversaire peut placer son coup suivant. La position idéale se situe sur la bissectrice de l'angle formé par les trajectoires possibles de la riposte adverse.
- En règle générale, sur les coups de fond de court et les retours de service, il est préférable d'aller à la rencontre de la balle plutôt que d'attendre qu'elle vienne à soi.
- Il est important d'avancer pour couper la trajectoire de la balle et prendre de la vitesse.
- Lorsque le joueur est sorti du court par une balle croisée, il doit pousser sur le pied extérieur, effectuer un pas croisé, puis se redresser et se déplacer latéralement au moyen de pas chassés.
- Il faut essayer de se tenir à l'intérieur du court (surfaces rapides) ou alors très près de la ligne de fond (1 mètre derrière celle-ci).

- Lorsque le joueur recule, il doit être rapide puis essayer de retrouver une position d'équilibre pour pouvoir appliquer toute la masse du corps à la balle au moment de la frappe.
 - Utiliser des petits pas de côté pour le coup droit décroisé.
 - Essayer de se replacer à proximité de la ligne de fond.
- ii. **Retour de service**
- Il est essentiel de bouger en attendant le service adverse afin d'être fin prêt à réagir.
 - Se tenir à mi-chemin des deux points extrêmes où l'adversaire peut placer son service.
 - Le joueur a le choix entre se tenir à proximité de la ligne de fond pour attaquer le retour ou se placer un peu plus en retrait afin de frapper avec plus de rythme et en disposant de plus de temps. Cette remarque est également vraie pour les retours sur les deuxièmes balles.
 - Si le service est très rapide, il faut simplement pivoter sur la jambe la plus proche de la trajectoire de la balle.
 - Si le service est plus lent, vous pouvez vous dégager de la trajectoire de la balle au moyen de pas d'ajustement afin de frapper le retour en coup droit plutôt qu'en revers.
 - Si vous en avez le temps, faites un pas en avant avec la jambe la plus proche de la balle.
 - Si le service adverse arrive droit sur vous, effectuez un pas de recul, si possible, afin de frapper le retour dans une position de profil.
- iii. **Service**
- Les variations de l'orientation et de l'écartement des pieds par rapport à la position classique des pieds dépendent du style de jeu, de la taille du joueur, de la nature du match (simple ou double) et du type de service.
 - Les techniques consistant à lever le pied ou à le garder à plat avant de frapper le service dépendent dans une large mesure des particularités du joueur.
 - La frappe du service avec les deux pieds décollés du sol est efficace à condition d'avoir un bon « mouvement de la chaîne cinétique » garantissant une coordination adéquate de toutes les impulsions du corps. Le saut doit être le résultat d'une extension maximale du corps effectuée à grande vitesse pour frapper le service.
 - La fin du mouvement doit s'effectuer à l'intérieur du court avec le jeu de jambes spécifique au service de manière à être en mesure de mieux attaquer.
 - Si le joueur décide de ne pas suivre son service au filet, il doit effectuer un pas supplémentaire après la reprise de contact avec le sol (un pas d'arrêt) et reculer derrière la ligne de fond.

2. A MI-COURT

Les caractéristiques essentielles du déplacement à mi-court sont les suivantes :

- Adapter la flexion et l'extension des genoux à la hauteur de la balle (ainsi, les genoux doivent être extrêmement fléchis pour effectuer une demi-volée ou une volée basse et au contraire très étendus sur une volée haute ou une volée jouée comme un coup de fond de court).
- Le joueur doit s'éloigner le plus vite possible de la zone dite « no man's land » lorsqu'il s'y trouve.
- Il faut aller vers l'avant à chaque fois que cela est possible et avoir un jeu de jambes agressif.
- Utiliser si possible le « pas de tango » pour les approches slicées de revers.
- Effectuer une poussée avec la jambe arrière pour plus de puissance sur l'approche frappée de coup droit.
- L'approche dans la course ne doit être effectuée que dans des situations d'urgence.



- Lorsque le joueur suit son service au filet, il doit essayer d'effectuer une reprise d'appuis pour être en mesure de réagir rapidement ; mais s'il ne dispose pas de suffisamment de temps, il lui faut suivre la trajectoire de la balle.
- Lorsque le joueur exécute une volée ou une demi-volée dans la foulée, il doit simplement effectuer un pas de côté avec la jambe la plus proche de la balle ou frapper sur des appuis ouverts.

3. AU FILET

Les caractéristiques essentielles du déplacement sont les suivantes :

- Se tenir à mi-chemin des deux points extrêmes où l'adversaire peut placer son coup.
- Se tenir à environ 2-3 mètres du filet.
- Abaisser le centre de gravité en fléchissant les genoux. Cela permet de se déplacer rapidement et puissamment dans l'une ou l'autre direction.
- A la volée, il faut avancer afin de réduire l'angle pour une meilleure couverture du filet.
- Plus le joueur se tient près du filet, mieux il pourra se déplacer en diagonale pour intercepter la volée et moins l'adversaire aura d'angle.
- Il est essentiel d'avancer dans la balle au moment de la frappe.
- Suivre la balle sur sa trajectoire après la frappe d'un coup d'approche ou d'une volée.
- Après avoir frappé un smash, il faut de nouveau avancer vers le filet en prenant garde à un éventuel lob de l'adversaire.
- Le remplacement s'amorce par une poussée de la jambe extérieure.
- Le saut d'allègement au moment où l'adversaire s'apprête à frapper la balle évite de se faire prendre à contre-pied et permet de rester sur ses gardes.

IV. Travail du déplacement

1. EXERCICES VISANT A TRAVAILLER LES DEPLACEMENTS

(Etcheberry, 1993, 1995 ; Groppe, 1989 ; Groppe & Festa Fiske, 1992 ; ITA, 1995 ; Quinn, 1993 ; Reddin & Dent, 1993 ; Smythe, 1990, 1992 ; Snelleman, 1993 ; Schonborn, 1993 ; Van der Meer, 1991)

Chez la plupart des joueurs, le déplacement est un sens inné. En ayant cela à l'esprit, l'entraîneur doit faire travailler le déplacement à ses élèves en créant des situations à l'entraînement. Ainsi, tout exercice doit être conçu pour que le joueur acquiert des mouvements qui soient similaires à ceux qu'il devra effectuer en match : des mises en action explosives et brèves. Il ne faut pas se fixer comme objectif d'enseigner le déplacement. L'entraîneur doit en effet attendre de voir si le déplacement est inné chez le joueur. Ce n'est que lorsque l'élève éprouve des difficultés à se mouvoir que l'enseignant devra lui inculquer les principes essentiels du déplacement. L'acquisition d'une meilleure explosion sur les deux premiers pas et le travail de l'adresse sont essentiels pour atteindre un excellent niveau dans le tennis professionnel. Les exercices doivent se rapprocher de la réalité du jeu en match : déplacements de 5 à 15 secondes suivis de périodes de repos de 15 à 25 secondes.

Nous vous proposons ci-dessous quelques exemples d'exercices visant à travailler les déplacements spécifiques au tennis.

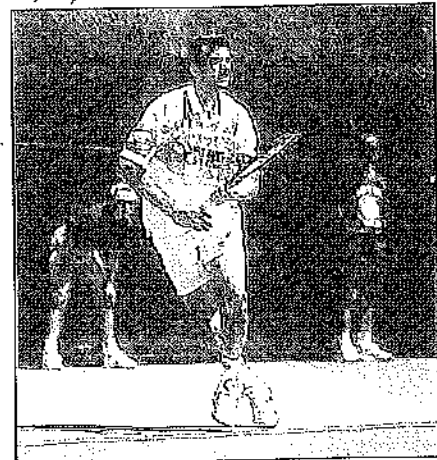
i. Exercices visant à travailler les déplacements

- **Line touching drill** : Le joueur se tient entre la ligne de côté (simple) et la ligne médiane. Le jeu consiste à toucher le plus de lignes possible en 30 secondes. Bon score : 32-35 lignes.
- **Skip series drill** : Exécuter des sauts en faisant des mouvements de danse, en étant léger sur ses pieds.



Sauts sur les côtés, sauts en arrière, sauts suivis de coups de pied en avant, talons-fesses, etc.

- **Ladder drill** : Franchir des cartons de 46 cm x 46 cm sur une distance de 9 mètres. Les cartons sont disposés de sorte que le motif obtenu ressemble à une échelle posée au sol. Le jeu consiste à franchir « l'échelle » en courant, en faisant des bonds, en zigzaguant, en sautant, puis à en sortir en sprintant. Commencer l'exercice à une vitesse moyenne, puis accélérer progressivement.
- **Get ups** : S'asseoir, jambes tendues en avant et mains posées au sol. Se relever rapidement et effectuer un sprint sur environ 4,5 mètres. S'aider activement des bras pour que les jambes aillent plus vite. Répéter l'exercice en se relevant à partir de la position assise du crabe.
- **'W' sprint drill** : Se mettre près du poteau gauche du filet, en étant de dos par rapport à la ligne de fond. Effectuer une course en arrière (comme pour courir après un lob), à vitesse maximale, vers la ligne de fond. S'arrêter, sprinter vers le milieu du filet, puis repartir en arrière vers la marque centrale. S'arrêter, puis effectuer une nouvelle course en direction du poteau droit du filet. Recommencer l'exercice en partant cette fois du poteau droit. Veiller à ce que les changements de direction soient immédiats et à ne pas « arrondir » la course à ces instants précis.
- **Resist and let go drill** : Un joueur demande à un camarade de le retenir en s'aidant de ses bras, d'une large ceinture, d'une serviette ou de tout autre dispositif, afin de lui opposer une résistance sur une course de 4,5 mètres environ avant de le lâcher. Une fois « libre », le joueur doit se laisser porter vers l'avant et vaincre la sensation de chute pendant 4,5 à 9 mètres. La résistance doit être modérée.
- **Russian short hops** : Course à cloche-pied le long de la ligne de fond sur le pied droit. Retour à cloche-pied sur le pied gauche. Le pied doit toucher le sol en l'effleurant et effectuer un mouvement rotationnel, plutôt que de monter et redescendre dans un mouvement rectiligne. Chaque reprise d'appui avec le sol se fait sur la plante du pied et doit être très rapide. Le pied ne doit s'élever que de 5 cm.
- **First step drill** : Le joueur se tient au milieu de deux plots séparés d'une distance de huit pas environ, l'un des plots se situant devant lui et l'autre derrière lui. Le joueur doit ensuite s'avancer ou reculer, selon le plot que lui indique l'entraîneur. Pour atteindre le plot de devant, le joueur doit effectuer une foulée en avant, en utilisant tour à tour la jambe droite et la jambe gauche. L'exercice dure 20 secondes à chaque fois. Répéter l'exercice 2 à 3 fois par séance.
- **Jump drill** : Aligner un certain nombre de plots. Le joueur saute aussi vite que possible d'un côté à l'autre des plots, en reprenant contact avec le sol par les deux pieds. Exécuter l'exercice pendant 30 secondes, 2 à 3 fois par séance.
- **'Monkey see, monkey do' drill** : Le joueur débute l'exercice en étant accroupi et à califourchon sur la ligne extérieure du terrain de double. Toujours à partir de cette position, il court vers la ligne de côté du terrain de simple en s'aidant uniquement de ses jambes (et non pas de son dos pour se pencher), puis touche la ligne de ses deux mains avant de repartir vers la ligne de côté du terrain de double. Exécuter l'exercice une à deux fois par séance pendant 15 à 20 secondes.
- **Hexagon drill** : Représenter au sol une figure à six côtés en utilisant des bandes de ruban adhésif de 60 cm de long. Veiller à ce que les côtés opposés soient parallèles. En regardant dans la même direction pendant toute la durée de l'exercice, le joueur doit sauter de l'intérieur vers l'extérieur, de nouveau vers l'intérieur, puis par-dessus le côté adjacent et ainsi de suite, en faisant bien attention à ne pas toucher les lignes. Une série consiste à faire trois fois le tour de l'hexagone sans s'arrêter. Répéter l'exercice quatre à cinq fois par jour.
- **Alley hop drill** : Le joueur se tient sur la ligne du couloir de double et saute latéralement sur la ligne de côté de simple en se réceptionnant sur un pied. Fléchir le genou à la réception pour amortir le choc. Effectuer l'opération dans l'autre sens. Exécuter trois séries de cinq répétitions tous les deux jours.
- **Spider run drill** : Poser cinq balles de tennis aux points suivants du fond du court : deux aux endroits où les lignes de côté du terrain de simple coupent la ligne de fond de court, deux aux endroits où les lignes de côté du terrain de simple coupent la ligne de service et une sur le « T » central. Pour débiter



l'exercice, le joueur se positionne près de la marque centrale, sur la ligne de fond. Il doit ensuite sprinter vers sa droite, ramasser la balle, puis la déposer sur la marque centrale. Le jeu consiste à faire le tour du terrain, jusqu'à ce que les cinq balles aient été ramassées. Répéter l'exercice quatre fois par jour en prévoyant une pause d'une à deux minutes entre chaque course.

- **Don't knock the can drill** : Position de départ du joueur : à l'intersection d'une des deux lignes de côté du terrain de simple avec la ligne de fond de court. Au signal de départ de l'entraîneur, le joueur ramasse la balle qui se trouve devant lui, puis se déplace en pas chassés vers une boîte de balles placée sur la marque centrale. Il pose ensuite délicatement la balle sur le dessus de la boîte, puis repart rapidement, toujours en pas chassés, vers la ligne de côté. A cet endroit, il doit toucher le sol avec sa main droite avant de revenir en pas chassés vers la boîte de balles. A ce moment là, il doit se mettre dans une position de frappe correcte et renverser la balle à l'aide de sa main, sans faire tomber la boîte.

ii. Exercices avec balles

Lors des séances de travail du jeu de jambes, l'utilisation de balles permet de stimuler les joueurs.

- **Hand-eye co-ordination drill** : Le joueur, en position d'attente, se trouve face à un mur vertical situé à environ 2 - 2,5 mètres de lui. Un partenaire qui se trouve derrière lui envoie une balle en direction du mur. Le jeu consiste pour le joueur à attraper la balle avant qu'elle ne touche le sol. Il doit la saisir sur le côté duquel elle a été lancée. Le joueur peut se rapprocher de la balle et/ou le partenaire peut lancer la balle plus fort.
- **Toss and catch drill** : Le joueur se trouve face à un partenaire placé à 3 mètres de lui. Ce dernier lance une balle sur la droite, sur la gauche, devant le joueur ou encore au-dessus de lui. L'exercice consiste pour le joueur à attraper la balle, à la renvoyer, puis à retrouver sa position de départ. Ensuite, le partenaire envoie de nouveau la balle dans l'une des quatre directions mentionnées ci-dessus.
- **Roll and catch drill** : Même principe que pour l'exercice décrit ci-dessus, à cette différence près que le joueur et le partenaire s'échangent deux balles en les faisant rouler au sol. Le partenaire reste au même endroit pendant l'exercice.
- **Z-ball drill** : Utiliser pour cet exercice une balle en caoutchouc d'une circonférence variable, dite balle de transition, qui rebondit de façon imprévisible et irrégulière. Lancer la balle en l'air, effectuer une reprise d'appuis au moment où elle touche le sol et se mettre en action le plus rapidement possible pour l'attraper. Exécuter cet exercice 20 à 30 fois par jour.
- **Ball drops drills** : Le joueur se trouve face à un partenaire placé à 3 mètres de lui. Le partenaire laisse tomber une balle et à partir de sa position d'attente, le joueur doit s'en saisir avant qu'elle ne rebondisse deux fois. Variantes : le partenaire se trouve à côté du joueur ; le partenaire se place derrière le joueur (le joueur se retourne au moment où le partenaire dit : « balle »).
- **The either/or drill** : L'entraîneur et le joueur se font face, à environ un mètre l'un de l'autre. L'entraîneur tient une balle dans chaque main. Il laisse ensuite tomber une des deux balles. Le jeu consiste pour le joueur à réagir le plus vite possible en « touchant » la balle avec sa raquette avant qu'elle ne touche le sol.
- **Smash and low volley drill** : Position de départ : le joueur se trouve dans le coin avant droit d'un des carrés de service, une balle de tennis en mousse à la main. Il doit reculer vers le coin arrière gauche du carré, lancer la balle le plus loin possible tout en effectuant un saut pour simuler l'action nécessaire à l'exécution d'un smash de coup droit décroisé. Ensuite, le joueur doit se déplacer rapidement vers l'avant pour essayer d'attraper la balle avant qu'elle ne rebondisse deux fois. Il doit saisir la balle avec la main dont il se sert habituellement (main droite pour un droitier). Répéter l'exercice le plus de fois possible en 7 secondes.
- **Running around the can drill** : Le joueur se trouve sur le « T », entre deux boîtes de balles placées chacune à environ 50 cm de chaque côté du « T ». Il tourne le dos à l'entraîneur. Au commandement



suivant de l'entraîneur : « un ! », le joueur doit simplement se retourner et avancer entre les boîtes en direction de la balle qui a été lancée par l'entraîneur, puis l'attraper avant le second rebond. Au commandement suivant : « deux ! », le joueur doit d'abord contourner la boîte qui se trouve sur sa gauche avant de saisir la balle. Au commandement suivant : « trois ! », le joueur doit d'abord contourner la boîte qui se trouve sur sa droite avant de saisir la balle.

- **Knock the can** : L'entraîneur se positionne sur la ligne de service, à égale distance de deux boîtes de balles, mais légèrement devant elles. Le joueur, une balle à la main, effectue une course en partant de la ligne de côté du terrain de simple pour se placer juste devant un plot. Une fois à cet endroit, il doit simuler un coup de fond de court en lançant la balle par en-dessous. L'entraîneur « protège » l'une des deux boîtes de balles en se plaçant devant elle. Le joueur envoie la balle (par en-dessous) en direction de la boîte « non protégée ».

iii. Exercices de tennis

- **PEG game** : Disposer deux rangées de balles de tennis de chaque côté de la ligne médiane, en partant du filet pour rejoindre la ligne de fond de court. La distance séparant chaque rangée de balles de la ligne médiane doit être d'environ 90 cm. On obtient ainsi un couloir d'une largeur d'environ 1,8 m. Deux joueurs jouent l'échange en volée, en mettant la balle en jeu par une petite volée. Si un joueur met la balle hors des limites du terrain de simple, il perd le point. Si un joueur met sa volée en dehors de la zone désignée, le point ne compte pas. La seule façon de remporter un point consiste à passer l'adversaire au filet, à condition toutefois que la volée reste à l'intérieur du couloir délimité par les rangées de balles.
- **Drop shot drill** : L'entraîneur envoie des balles amorties au joueur qui se trouve sur la marque centrale.
- **Volley fight drill** : L'entraîneur envoie des balles à partir du panier. Echanges en volée deux contre deux. Deux types d'échanges : échanges dans lesquels le but consiste à remettre la volée en jeu (coopération) ; échanges dans lesquels le but consiste à gagner le point (compétition).
- **Half-volley fight drill** : L'entraîneur envoie des balles à partir du panier. Echanges en demi-volée deux contre deux. Deux types d'échanges : échanges dans lesquels le but consiste à remettre la demi-volée en jeu (coopération) ; échanges dans lesquels le but consiste à gagner le point (compétition).
- **Half-volley two on one drill** : Un joueur sur la ligne de service joue des demi-volées, deux joueurs de l'autre côté jouent à la volée en se tenant près du filet. Le joueur qui joue les demi-volées n'a pas le droit de reculer.
- **In-out mid-court and volley drill** : En se servant du panier, l'entraîneur envoie des balles à un joueur qui se trouve à mi-court et doit frapper quatre coups par série : un coup droit à mi-court, une volée de coup droit, un revers à mi-court, une volée de revers. Variante : coup droit à mi-court, volée de revers, revers à mi-court, volée de coup droit.
- **Rapid fire drill** : Le joueur se place sur la marque centrale, en fond de court. À partir du panier, l'entraîneur envoie 10 balles très rapidement. Le joueur doit jouer chaque balle en alternant ses coups (il ne doit pas jouer le même coup deux fois de suite) : coup droit, revers, etc.
- **Rapid fire volley drill (I)** : Deux joueurs jouent l'échange. L'un se trouve sur la ligne de fond, l'autre au filet. Pendant l'échange, l'entraîneur envoie de temps en temps une balle au joueur qui se trouve au filet pour travailler la vitesse de réaction à la volée.
- **Rapid fire volley drill (II)** : Un joueur au filet. À partir du panier, l'entraîneur envoie 10 balles très rapidement. Le joueur doit jouer chaque balle en alternant ses frappes : volée de coup droit, volée de revers, etc.
- **Hitting on the run and recovery shot drill** : À partir du panier, l'entraîneur envoie une balle très croisée qui déporte le joueur. Celui-ci doit frapper un passing en bout de course. L'entraîneur envoie



- alors une balle à mi-court facile à négocier. Le joueur doit frapper un coup gagnant.
- **Smash drill** : L'entraîneur envoie des balles à partir du panier. Le joueur débute l'exercice en se tenant à proximité du poteau du filet, court pour se rapprocher du filet, touche la bande du filet avec sa raquette au moment où l'entraîneur envoie le lob. Ensuite, il recule, effectue un saut et frappe le smash en l'air.
 - **Inside-out forehand drill** : L'entraîneur se trouve sur la ligne de service, côté avantage du court. Il échange des balles avec le joueur (qui joue également dans le carré de service) de sorte à lui faire jouer un coup droit, puis un coup droit décroisé et enfin un revers. Variante : le joueur frappe une volée de coup droit sur le quatrième coup de l'exercice. L'exercice encourage le joueur à tourner autour du revers afin de pouvoir plus facilement avancer au moment de la frappe, puis vers le filet pour jouer la volée.
 - **High volley/low volley drill** : L'entraîneur envoie à son élève une balle haute sur le revers suivie d'une balle basse sur le coup droit. Le joueur doit frapper une volée haute de revers, puis une volée de coup droit amortie. Répéter l'exercice 6 à 8 fois en alternant à chaque fois le smash de revers et la volée basse de coup droit.
 - **Serve and volley drill** : L'entraîneur sert sur l'un ou l'autre des deux joueurs qui se tiennent au filet. L'exercice consiste à réagir vite et à volleyer le service de l'entraîneur.
 - **Wrong-footing drill** : A partir de la ligne de service, l'entraîneur envoie des balles sur le coup droit et le revers du joueur qui se tient sur la ligne de fond de court. L'entraîneur cherche à prendre l'élève à contre-pied, lequel doit frapper chaque balle comme un coup d'attaque.
 - **Fast feet alley drill** : L'entraîneur, dos au filet, fait face au joueur (à environ 1,5 m de lui), lequel est placé au milieu du couloir sur la ligne de fond, côté avantage du court. L'entraîneur envoie à la main six balles en visant le centre du couloir. Le joueur doit alterner les frappes en coup droit et les frappes en revers. Tout en envoyant les balles, l'entraîneur doit reculer en direction du filet. Les coups doivent être joués en direction du côté avantage du court, de l'autre côté du filet. L'envoi des balles doit obliger le joueur à se déplacer rapidement entre les frappes.

2. LE DEPLACEMENT EN FONCTION DE LA SURFACE

(DTB, 1988 ; Miley, 1996)

La précision du jeu de jambes, qui doit amener le joueur à se placer idéalement par rapport à la balle (cela consiste à trouver la bonne distance par rapport à la balle juste avant la frappe et pendant le point), est particulièrement capitale sur les surfaces rapides, telles que les courts en dur, les surfaces synthétiques ou les courts en gazon, qui ne permettent pratiquement pas de glisser.

Sur les courts en terre battue et les surfaces molles, les joueurs doivent éviter les glissades au moment de l'ajustement final par rapport à la balle (sur le dernier pas), étant donné que cela rend pratiquement impossible le transfert du poids du corps vers l'avant. Les joueurs doivent glisser pour réduire la vitesse du corps après une course rapide (pour atteindre une amortie, jouer des balles très croisées, etc.). Au moment de la glissade, la plante du pied doit reposer entièrement sur le sol. Sur terre battue, il faut éviter d'être pris à contre-pied sur les coups de fond de court. Un moyen d'y parvenir consiste à effectuer une reprise d'appuis au moment où l'adversaire frappe la balle (léger sursaut).

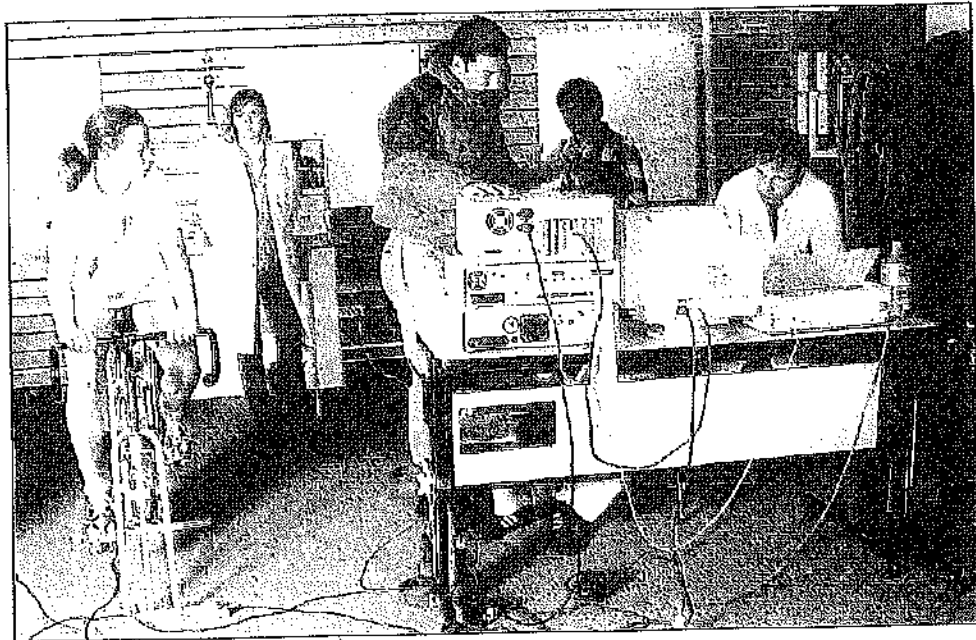


Chapitre 9

La préparation physique des joueurs de compétition

« Il est évident que vous devez être en parfaite condition physique. Et je le suis. Je peux jouer pendant 4 ou 5 heures d'affilée sans aucune difficulté ».

Bjorn Borg



- I. L'importance de la condition physique au tennis
- II. Les exigences du tennis sur le plan physique
- III. Les principes de l'entraînement physique
- IV. Le développement physique à long terme
- V. L'acquisition d'une bonne condition physique
- VI. L'évaluation de la condition physique
- VII. Applications pratiques

I. L'importance de la condition physique au tennis

1. LA FORME : DEFINITION ET IMPORTANCE

La forme peut être définie comme étant la condition physique générale d'un individu. La forme est très importante au tennis. En effet, plus un joueur sera en forme, meilleures seront ses performances. Si un joueur se contente de jouer au tennis, sa condition physique ne pourra pas être parfaite. Il est par conséquent essentiel de prévoir un programme de travail physique tenant compte des exigences spécifiques de ce sport sur l'organisme. Ce n'est qu'à cette condition que les joueurs de bon niveau pourront atteindre un excellent niveau au tennis. La condition physique peut en effet décider de l'issue d'un match.

2. LES BENEFICES D'UNE PREPARATION PHYSIQUE EFFICACE

Une bonne préparation physique permet au joueur de retirer les bienfaits suivants :

- Retarde la fatigue et permet de récupérer rapidement après une compétition.
- Permet au joueur de se sentir fort (d'avoir confiance en ses moyens) dans certaines situations d'un match.
- Améliore la force mentale.
- Permet de perfectionner la technique et d'avoir plus de puissance dans les frappes.
- Réduit le nombre et la gravité des blessures.
- Réduit le temps de récupération nécessaire après une séance d'entraînement.
- Permet au joueur d'être à son meilleur sur le plan physique pendant plus de jours consécutifs (retarde l'apparition de la fatigue lors des compétitions).
- Permet d'être un meilleur athlète et un meilleur joueur de tennis.
- Améliore l'état de santé général.



3. LE ROLE DE LA CONDITION PHYSIQUE A DIFFERENTES ETAPES DE L'EVOLUTION DU JOUEUR

- Lorsque l'on compare les qualités physiques avec les qualités mentales et les compétences sur le plan technique et tactique, on se rend compte qu'elles n'ont pas la même importance lors des différentes phases de l'évolution d'un joueur de tennis.
- Jusqu'à l'âge de 13 ans, la compétence technique d'un joueur sera le facteur le plus déterminant sur ses résultats. En effet, les joueurs qui ont moins de 12-13 ans gagnent généralement parce qu'ils sont techniquement plus doués que leurs camarades.
- Les qualités physiques deviennent plus importantes après l'âge de 12 ans et jusqu'à la puberté. A l'âge de 16 ans, la condition physique devient, après les qualités mentales, l'élément qui a le plus d'impact sur les résultats du joueur. Durant cette période (de 12 à 16 ans), l'entraîneur doit essayer de familiariser le joueur à un entraînement physique foncier. A partir de l'âge de 16 ans, un travail physique spécifique au tennis pourra être entrepris.

4. LES DIFFERENTS ELEMENTS DE LA CONDITION PHYSIQUE

Globalement, il est possible de dégager les qualités physiques suivantes :

NOM	DEFINITION	TYPES
Endurance/ Résistance	<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à prolonger une activité physique de faible intensité et à retarder les premiers signes de fatigue. Aptitude à supporter la répétition d'un grand nombre d'efforts explosifs et brefs de forte intensité pendant une longue durée. • Endurance musculaire : capacité d'un muscle à exercer une force de façon répétée pendant une certaine durée ou à exercer une force et à la maintenir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organique : <ul style="list-style-type: none"> - Aérobic - Anaérobic lactique - Anaérobic alactique • Musculaire
Force	<ul style="list-style-type: none"> • Force maximale qu'un muscle ou un groupe de muscles est capable de produire pour s'opposer à une résistance extérieure. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximum : <ul style="list-style-type: none"> - Vitesse / Force explosive - Puissance - Endurance - Haut / Bas du corps
Vitesse	<ul style="list-style-type: none"> • Temps nécessaire pour coordonner les mouvements des articulations ou du corps tout entier. • Capacité à accélérer et à se déplacer rapidement sur des distances courtes. • Vitesse de réaction (temps de réaction) : temps qu'il faut à un joueur pour réagir à une balle qui approche. • Puissance/vitesse explosive : vitesse sur des distances très courtes (inférieures à 10 mètres). • Vitesse d'endurance : capacité à maintenir sa vitesse sur une durée supérieure à 10-15 secondes (c'est-à-dire pour effectuer des actions répétées d'intensité maximum, entrecoupées de périodes de récupération incomplète). 	<ul style="list-style-type: none"> • Réaction • Endurance • Puissance / Vitesse explosive • Force musculaire
Souplesse	<ul style="list-style-type: none"> • Amplitude de mouvement au niveau d'une articulation ou d'un ensemble d'articulations. 	<ul style="list-style-type: none"> • Haut / Bas du corps
Coordination	<ul style="list-style-type: none"> • Aptitude à synchroniser l'activité musculaire de sorte que les muscles exécutent le bon mouvement au bon moment, à la bonne vitesse et avec le degré d'intensité nécessaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Générale • Main-œil
Stabilité	<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à garder son corps en équilibre que ce soit de façon dynamique (lors de mouvements dynamiques) ou de façon statique (à l'état de repos). 	<ul style="list-style-type: none"> • Dynamique • Statique
Puissance	<ul style="list-style-type: none"> • Quantité maximum de force qui peut être générée par un muscle ou un groupe de muscles dans le temps le plus réduit possible. • Force x vitesse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Réaction • Vitesse
Habilité	<ul style="list-style-type: none"> • Aptitude à atteindre le meilleur rendement possible dans un laps de temps très court. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un seul type
Adresse	<ul style="list-style-type: none"> • Aptitude, tout en étant en mouvement, à se mettre en action et à s'arrêter et à changer de direction avec efficacité et rapidité. • Qualité physique qui dépend de la rapidité, de la vitesse, de la souplesse, de la puissance, de l'équilibre et de la coordination. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un seul type

II. Les exigences du tennis sur le plan physique

1. LES SYSTEMES DE PRODUCTION D'ENERGIE INTERVENANT AU TENNIS

i. Les principes physiologiques de la production d'énergie

La décomposition d'une substance que l'on appelle adénosine triphosphate (A.T.P) fournit à l'organisme l'énergie nécessaire à la contraction musculaire.

Cependant, cette source d'énergie est emmagasinée en faible quantité dans le corps, de sorte qu'elle ne permet qu'une durée maximum d'exercice de 2 à 3 secondes. Par conséquent, pour pouvoir poursuivre

l'effort, l'organisme sera dans l'obligation de remplacer l'A.T.P. qui a été décomposée ou de resynthétiser cette substance. Pour cela, le corps dispose de trois voies métaboliques différentes qui sont détaillées ci-dessous.

Nom	Caractéristiques	Durée
Phosphocréatine	<ul style="list-style-type: none"> • Ne nécessite pas la présence d'oxygène. • Cette voie métabolique, qui est une filière d'intervention très rapide (fournit de l'énergie immédiatement), mais de durée très brève, est utilisée lors des courses pour atteindre une amortie, lors des sauts pour frapper un smash, etc. • Libère très rapidement de l'énergie, mais en faible quantité. • Cette voie permet de reconstituer 50 à 70 % de l'A.T.P. en moins de 30 secondes et 100 % des réserves en moins de 3 minutes. • La voie anaérobie alactique est essentielle pour les qualités « d'explosion » du joueur. 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 s environ.
Glycolyse anaérobie	<ul style="list-style-type: none"> • Elle ne consomme pas d'oxygène. • Elle fournit de l'énergie à partir du glycogène stocké dans les muscles. Cette voie est utilisée pour les efforts d'une durée supérieure à 15 secondes : par exemple, lors des échanges de fond de court. • L'énergie est libérée moins rapidement, mais en quantité un peu plus importante que pour la voie anaérobie alactique. • Produit de l'acide lactique qui est libéré dans le sang et occasionne une fatigue et une raideur musculaire. • Plus d'une heure peut être nécessaire pour décomposer des quantités importantes d'acide lactique. 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 s à 1 minute
Voie aérobie	<ul style="list-style-type: none"> • Ce système de production d'énergie a besoin d'oxygène pour fonctionner. • Fournit de l'énergie à partir de l'oxygène pour un effort de longue durée : par exemple, pendant la durée totale d'un match. • L'énergie est libérée lentement, mais en grande quantité. • Voie métabolique utilisée pour reconstituer l'A.T.P. des systèmes anaérobiques. Si le joueur est bien préparé, la voie aérobie peut retarder l'utilisation de la voie anaérobie lactique qui, à son tour, retarde les premiers signes de fatigue. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pour des exercices de longue durée

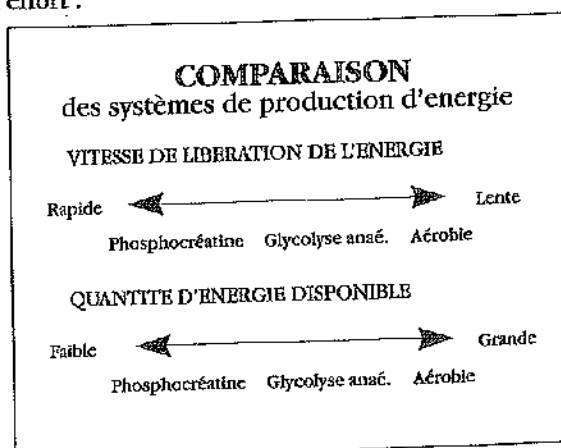
La production de phosphocréatine et la glycolyse anaérobie sont des voies métaboliques dites « anaérobiques », étant donné qu'elles ne nécessitent pas la présence d'oxygène. A l'inverse, le système aérobie se fait en présence d'oxygène pour transporter l'énergie vers les muscles qui participent à l'effort. Il s'agit d'un processus qui prend entre deux et trois minutes pour atteindre son plein rendement.

Ces trois filières fonctionnent simultanément, mais le rôle joué par chacune d'elles dans l'approvisionnement de l'organisme en A.T.P. dépend de la nature de l'effort :

- Pour les efforts d'intensité maximale et de durée très courte, l'organisme utilise la voie anaérobie alactique (phosphocréatine).
- Pour les efforts d'intensité maximale et de durée plus longue, la glycolyse anaérobie est utilisée.
- Pour les efforts de longue durée et ne requérant pas une intensité maximum, la voie aérobie est utilisée.

Les besoins énergétiques pour un match de tennis dépendent principalement de la durée de l'échange :

- Echanges brefs (5-10 secondes) : Peu de signes de fatigue. Utilisation rapide de l'A.T.P. produite pendant les 20 secondes de pause entre les points et les 90 secondes de repos lors des changements de côtés.
- Echanges plus longs (10-15 secondes à 1-2 minutes) : Signes de fatigue plus apparents. Utilisation de la voie anaérobie lactique (glycolyse anaérobie). Production d'acide lactique.
- Durant le match (1 à 2-3 heures) : Pendant les périodes de récupération de chacun de ces efforts (temps de repos de 20 secondes entre les points ou pauses de 90 secondes lors des changements de côté), l'oxygène est utilisé pour reconstruire de l'A.T.P.



ii. Les systèmes de production d'énergie intervenant au tennis

Le tennis est un sport comprenant des efforts intenses de courte durée entrecoupés de brèves périodes de récupération entre les frappes et de périodes de repos plus longues entre les échanges et lors des changements de côté. Au tennis, l'approvisionnement en énergie se fait au moyen de la mise en œuvre des trois systèmes de production d'énergie. Des études consistant à contrôler la fréquence cardiaque pendant les périodes d'effort ont permis de mettre en évidence les caractéristiques suivantes :

- Le tennis est principalement une activité mettant en œuvre la filière anaérobie alactique : les joueurs utilisent cette filière près de 70 % du temps lorsque la balle est en jeu.
- Le tennis est un sport qui nécessite également la mise en œuvre de la voie anaérobie lactique : les joueurs utilisent cette filière environ 20 % du temps quand la balle est en jeu.
- Le tennis nécessite enfin des bases d'endurance (phase aérobie) : les joueurs utilisent ce système de production d'énergie environ 10 % du temps lorsque la balle est en jeu.

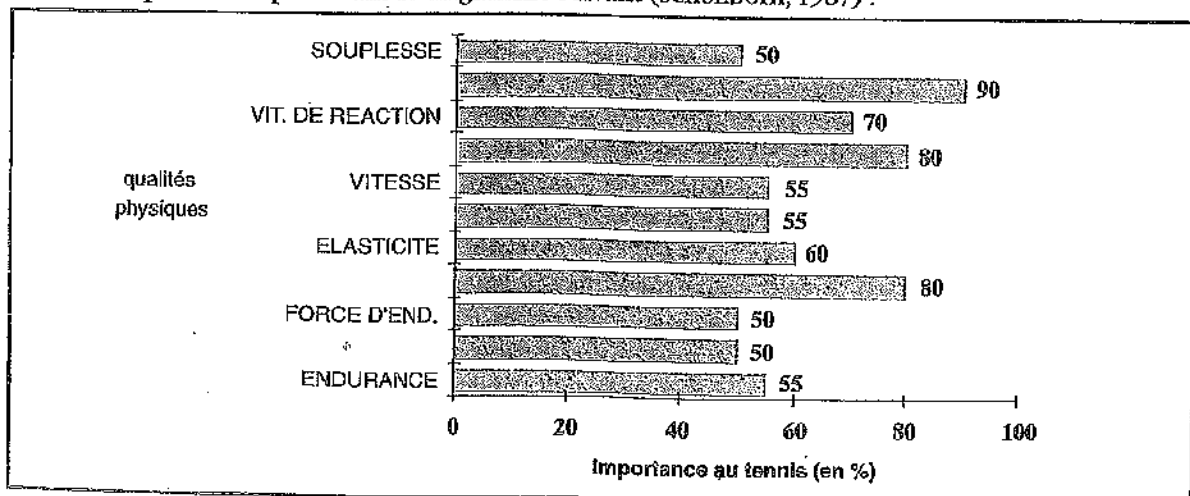
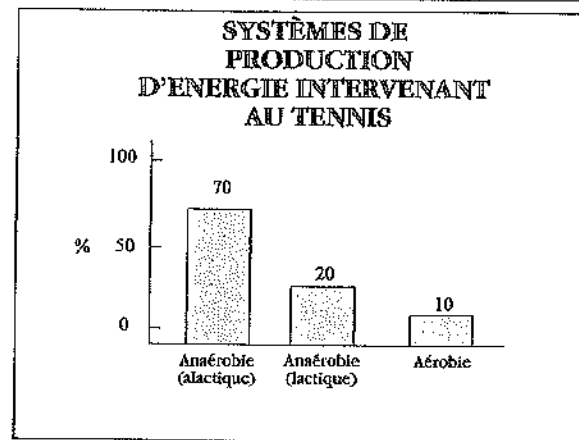
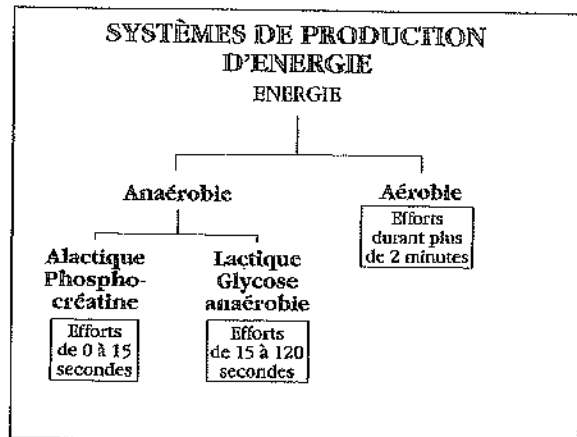
D'autres données indiquent que les femmes et les jeunes ont besoin d'une capacité de travail en phase aérobie relativement plus importante que les hommes, étant donné que les points joués durent plus longtemps et que les temps de récupération sont plus courts.

2. LES EXIGENCES DU TENNIS SUR LE PLAN PHYSIQUE

Les joueurs de tennis doivent développer chacune des qualités physiques que nous avons précédemment citées s'ils veulent atteindre un niveau optimal. Néanmoins, certaines de ces qualités sont plus importantes que d'autres en raison des compétences très spécifiques qui sont nécessaires au tennis.

La majorité des entraîneurs s'accordent pour dire que la coordination, l'adresse, la vitesse et la puissance sont les éléments les plus importants de la condition physique et que les joueurs doivent axer leur préparation physique sur le travail de ces qualités. Viennent ensuite l'endurance, la souplesse, la force, le temps de réaction et l'équilibre dynamique.

Cette conception est reprise dans le diagramme suivant (Schonborn, 1987) :



Pour être en parfaite condition physique, il est indispensable de travailler et de développer chacune des qualités mentionnées ci-dessus. Ces différentes qualités physiques étant étroitement liées, le travail de l'une d'elles sera forcément bénéfique pour certaines autres.

Le rôle de l'entraîneur consiste à déterminer pour chaque joueur l'importance de chacune de ces qualités physiques, afin de savoir quelles sont celles dont il a le plus besoin. Pour cela, l'entraîneur devra s'appuyer sur les particularités physiques du joueur ainsi que sur ses caractéristiques sur le plan technique et tactique. Un moyen de parvenir à cette analyse est de faire passer au joueur tout un ensemble de tests qui permettront d'évaluer sa condition physique et ses particularités, ainsi que ses forces et ses faiblesses (voir la section *L'évaluation de la condition physique* à la fin de ce chapitre).

III. Les principes de l'entraînement physique

1. INTRODUCTION

Il existe un certain nombre de principes dont il faut tenir compte pour mettre au point un programme d'entraînement physique efficace. Ces principes sont les suivants :

2. LA PROGRESSION

Tout travail physique, qu'il soit entrepris sur le court ou en dehors, doit débiter à un niveau que les joueurs sont capables de supporter sans difficulté. L'augmentation de l'intensité de l'effort doit être progressive afin d'éviter toute douleur musculaire et tout risque de blessure.

Pour améliorer la condition physique, il est nécessaire que la dose de travail soit supérieure à celle à laquelle l'organisme est normalement habitué. Trois situations peuvent se produire :

- Si la charge de travail est trop faible, l'amélioration des performances ne sera pas significative.
- Si la charge de travail est trop lourde, le joueur risque de se fatiguer et même de se blesser, réduisant ainsi à néant les améliorations escomptées.
- Si la charge de travail est appropriée, la résistance à l'exercice sera maximale pour chaque individu dans un premier temps. Il faut alors augmenter la dose de travail à mesure que la capacité du joueur à supporter l'effort s'améliore.

Si la dose de travail est augmentée trop rapidement, l'organisme ne disposera pas de suffisamment de temps pour s'adapter à cette nouvelle contrainte et le joueur risquera la blessure ou le surmenage.

L'entraînement physique doit être mené progressivement en respectant les principes suivants :

- Degré de difficulté des exercices : facile à difficile.
- Augmentation progressive de la fréquence, de l'intensité, de la dose et de la durée des exercices et des séances de travail.

Remarque : Il est important après chaque séance que l'entraîneur note par écrit ses observations afin de mesurer les progrès accomplis par chaque joueur.

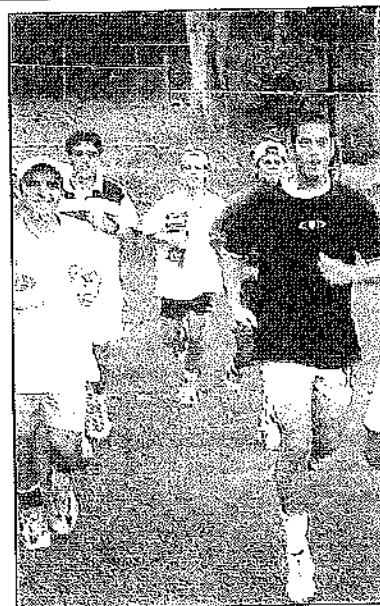
3. LA REVERSIBILITE

Lorsque le travail physique ne donne plus de résultats, cela peut être dû à :

- Une réduction de la dose de travail.
- Un arrêt de l'activité.

Lorsque l'on s'entraîne pour atteindre son niveau optimal, il est capital d'éviter les longues périodes d'inactivité. D'un autre côté, il est indispensable de prévoir une période de récupération suffisante (en cas de blessure) avant de pouvoir de nouveau effectuer un travail de l'intensité de celui qui était accompli avant la période de repos forcé.

Il faut beaucoup plus de temps pour améliorer sa condition physique que pour la perdre. Par exemple, 6 à 8 semaines peuvent être nécessaires pour acquérir de solides bases d'endurance, alors que 10 jours d'inactivité peuvent suffire pour perdre une bonne partie des bienfaits du travail effectué.



4. LA SURCHARGE

Pour que le travail des qualités à améliorer soit bénéfique, il faut soumettre l'organisme à un effort d'une intensité supérieure à celle à laquelle il est habitué. Ce niveau à partir duquel l'entraînement produit un effet est appelé le seuil.

Les séances de travail physique doivent comprendre des efforts d'une intensité plus forte que celle que le joueur rencontre en compétition et imposer à l'organisme des contraintes supérieures à celles des matches afin de garantir un bon approvisionnement de l'organisme en réserves d'énergie.

L'entraîneur doit utiliser le principe de la surcharge en « réglant » les paramètres suivants :

- Fréquence : Nombre de séances de travail par semaine/mois/année. Nombre de répétitions d'un exercice donné pendant une séance.
- Intensité : Niveau de l'exercice (intensité élevée = 80 % de l'intensité maximum ; intensité faible = 50 % de l'intensité maximum).
- Temps : Durée des périodes de travail et des périodes de repos.
- Type : Contenu de la séance de travail (travail de la vitesse, de la résistance, de la souplesse, de la force, etc.).
- Qualité : La qualité doit primer sur la quantité.

5. LA VARIÉTÉ

Lorsque l'entraînement est monotone, le joueur risque de perdre sa concentration, d'obtenir des résultats médiocres, de s'user mentalement et d'accroître les probabilités de se blesser. Afin d'éviter que cela ne se produise, l'entraîneur doit modifier l'entraînement en :

- Variant les exercices et les habitudes de travail : par exemple, organiser l'entraînement à un autre endroit, utiliser différentes méthodes d'entraînement physique, varier la durée et l'intensité des séances de travail, etc.
- Organisant des compétitions amicales pendant les séances de travail.
- Travaillant des aspects différents à chaque séance.

Autres méthodes que l'entraîneur peut utiliser pour diversifier l'entraînement :

- Les séances difficiles doivent être suivies de séances plus faciles.
- Prévoir un temps de repos et de récupération après les séances de travail.
- Les séances longues doivent être suivies de séances plus courtes.
- Une séance intense doit être suivie d'une séance détendue.

L'entraîneur doit toujours s'efforcer de rendre les séances de travail amusantes. Avec un peu de créativité, les entraînements peuvent être intéressants, drôles et accroître la motivation des joueurs.

6. LES PARTICULARITÉS

Un certain nombre de facteurs influent sur la condition physique de chaque individu :

- Les facteurs héréditaires.
- L'âge et le style de vie.
- Le niveau d'entraînement et l'état de santé.
- Les maladies et les blessures.
- Le régime alimentaire.
- Le repos et la récupération.
- L'approche de l'entraînement.
- Le milieu ambiant.

Chaque individu a des besoins qui lui sont propres et qu'il convient de définir au moyen de tests physiques appropriés. Les résultats peuvent ensuite être comparés aux niveaux de performance qu'il faut atteindre et servir de base à l'élaboration de programmes d'entraînement personnalisés.

Chaque joueur étant unique, il appartient à l'entraîneur de mettre au point des programmes personnalisés axés sur les aspects qui aideront le joueur à améliorer ses points faibles et à satisfaire à des exigences spécifiques.

Les entraîneurs doivent par ailleurs se rendre compte que, pour les raisons évoquées ci-dessus, chaque joueur réagit différemment à un même entraînement.



7. LA SPECIFICITE

Le programme d'entraînement doit être conçu pour répondre aux exigences spécifiques du tennis ainsi qu'aux besoins du joueur. Le tennis est un sport qui nécessite des efforts brefs de forte intensité entrecoupés de périodes de repos fréquentes au sein d'une longue période d'activité physique intermittente. Le programme de travail physique doit par conséquent être conçu de façon à refléter cette réalité, aussi bien sur le plan des groupes musculaires mobilisés pendant l'effort que sur le plan des systèmes de production d'énergie utilisés.

8. L'ADAPTATION

Les muscles, les tendons et les ligaments s'adaptent aux contraintes occasionnées par l'entraînement. De même, l'organisme s'adapte lentement à ces contraintes. Afin de respecter le principe d'adaptation, l'entraîneur doit commencer par faire travailler les joueurs dans les limites que leur autorise leur état de forme initial.

On distingue plusieurs types d'adaptation :

- Amélioration de la circulation, de la respiration et de la fonction cardiaque.
- Amélioration de la force musculaire et de la résistance.
- Os, tendons et ligaments plus solides.

9. LA PLANIFICATION A LONG TERME

S'ils veulent atteindre le haut niveau, les joueurs de tennis doivent maintenir un certain niveau d'effort et d'engagement pendant de nombreuses années. Pour y parvenir, les entraîneurs doivent fixer des objectifs à court terme et à moyen terme qui mèneront aux objectifs à long terme.

L'élaboration d'un programme d'entraînement réaliste doit se faire d'un commun accord entre l'entraîneur et le joueur. Chaque séance prévue dans le cadre du programme doit avoir une utilité pour le joueur (voir chapitre 13, *Organiser l'entraînement*).

10. LA RECUPERATION

Des périodes de récupération doivent être prévues dans tout programme de préparation physique afin d'éviter le surmenage ou les blessures. On distingue deux types de récupération :

- La récupération active : pratique d'autres activités sportives, etc.
- Le repos : aucune activité.

IV. Le développement physique à long terme

1. INTRODUCTION

Afin de profiter au maximum des principes de l'entraînement physique, l'entraîneur a également besoin de comprendre les mécanismes du développement physique à long terme. Le développement à long terme, fondé sur les principes de la maturation, est essentiel pour réussir à adapter progressivement l'organisme aux exigences du jeu, tout en minimisant le risque de blessure et de surmenage.

Le tableau suivant donne un aperçu du développement à long terme et du type de travail à effectuer, en fonction de l'âge des joueurs, pour améliorer les qualités physiques.

QUALITE PHYSIQUE	AGE DES JOUEURS (ANNEES)							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20+
Force maximale				1	2	3	3	—>
Force explosive			1	2	2	3	-	—>
Force d'endurance				1	2	3	-	—>
Endurance		1	1	2	2	3	-	—>
Résistance				1	2	3	3	—>
Vitesse de réaction		1	1	2	2	3	—>	—>
Souplesse	2	2	2	3	—>	—>	—>	—>
Coordination	1	2	3	3	—>	—>	—>	—>

1 = Début de l'entraînement (1 à 2 fois par semaine environ).

2 = Augmentation de l'entraînement (2 à 4 fois par semaine environ).

3 = Entraînement de haut niveau (Environ 4 fois ou plus par semaine).

—> = Maintien progressif de l'entraînement.

Les principaux enseignements de ce tableau sont les suivants :

- Pour des raisons anatomiques et physiologiques, il faut commencer par travailler la force explosive chez l'enfant avant de travailler la force d'endurance et la force maximale.
- Lorsque l'enfant atteint l'âge de 8 ans, il est possible de le familiariser lentement avec le travail d'endurance sous forme de jeux composés de courses et de relais.
- Avant l'âge de 13 ans, l'organisme ne réagira pas de façon significative à un travail de résistance. Il n'est donc pas nécessaire de travailler cet aspect à cet âge, étant donné que les bénéfices d'un tel entraînement seraient nuls.
- Après l'âge de 8 ans, le corps commence à devenir moins souple. Par conséquent, il est important de commencer à travailler la souplesse très tôt pour conserver une bonne élasticité musculaire et ligamentaire par la suite.
- C'est entre 7 et 11-12 ans que le travail de la coordination est le plus bénéfique.

Remarque : L'entraînement physique en fonction de l'âge est abordé plus en détails dans le chapitre 11 intitulé *Prise de conscience des niveaux et analyse des joueurs*.

V. L'acquisition d'une bonne condition physique

Il existe différentes méthodes permettant d'acquérir une grande polyvalence dans les qualités physiques. D'ailleurs, certains modes d'entraînement tels que l'entraînement par intervalles ou l'entraînement par circuits peuvent être utilisés pour développer plusieurs qualités en même temps. Le travail physique doit respecter quelques principes essentiels :

1. L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RECUPERATION

L'échauffement consiste à préparer le corps à supporter les contraintes de l'exercice qui va suivre. L'échauffement doit être à la fois général et spécifique à l'activité sportive pratiquée. Lorsqu'ils sont chauds, les muscles ont un meilleur rendement que lorsqu'ils sont froids dans la mesure où ils se contractent avec davantage de force et qu'ils s'étirent plus facilement. Ainsi, un joueur qui aura effectué un bon échauffement avant un match ou une séance d'entraînement sera en mesure de produire plus de puissance qu'un joueur ayant négligé ce processus. L'échauffement est également un bon moyen de limiter le risque de blessure.

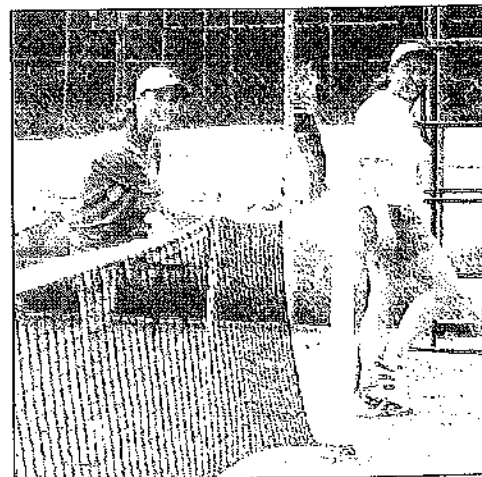
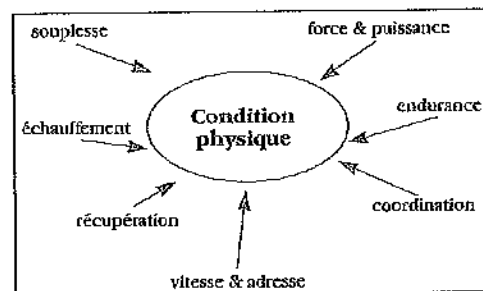
La récupération consiste à aider l'organisme à récupérer progressivement de l'effort fourni et à s'adapter au repos. Ce processus permet d'éliminer de l'organisme les déchets qui se sont accumulés pendant l'effort et offre les conditions idéales pour accomplir une séance d'étirements de bonne qualité.

Les exercices d'échauffement ci-dessous sont très amusants à exécuter et ajoutent un peu de variété aux séances d'entraînement :

i. L'échauffement

Un échauffement type peut se décomposer comme suit :

- 5-8 minutes de mouvements rythmiques légers : footing, sauts, vélo.
- Étirements brefs d'environ 10 secondes.
- 2-3 minutes de petits mouvements d'articulations spécifiques : mouvements circulaires avec les épaules, mouvements d'avant en arrière des hanches, rotations du bassin, flexions des bras et des genoux et mouvements de rotation des poignets.
- Étirements légèrement plus longs (environ 15 secondes).
- 20-30 secondes d'étirements des muscles « raides ».
- Échauffement spécifique ; par exemple, frapper dans les carrés de service ou frapper du fond du court avec des gestes lents.



- Début du match ou de l'entraînement.
 - Quelques exemples d'exercices d'échauffement :
 - Course en rythme : les joueurs doivent courir autour du court dans un temps lent prédéfini (par exemple, 60 secondes). Ensuite, ils doivent faire le tour en un temps plus rapide (par exemple, 20 secondes). Tout en courant autour du court, les joueurs doivent alterner pas chassés et pas croisés.
 - « Changez, tournez et touchez » : les joueurs se déplacent latéralement en utilisant des pas de côté. Au commandement suivant de l'entraîneur : « changez ! », ils doivent changer de direction. Au commandement « tournez ! », ils doivent continuer d'avancer dans le même sens, mais en se retournant et en regardant dans la direction opposée. Au commandement « touchez ! », ils doivent rapidement fléchir les genoux de sorte à pouvoir toucher le sol avec la main, tout en continuant de se déplacer latéralement.
 - Sauter sur des balles de tennis : sauter sur une balle, puis sauter de la balle ; sauter sur deux balles, puis sauter des deux balles ; pied droit sur la balle à droite ; pied gauche sur la balle à gauche ; pied droit sur la balle à gauche ; pied gauche sur la balle à droite, etc.
 - Tourner autour d'une balle : savoir combien de fois le joueur est capable de sauter autour d'une balle en une période de temps donnée (30 secondes). Voir s'il peut battre son record.
 - En partant de la ligne de fond de court, course vers le filet au petit trot, puis faire marche arrière jusqu'à la ligne de fond.
 - Course vers le filet en montant les genoux jusqu'à la poitrine, puis marche arrière vers la ligne de fond en talons-fesses.
 - Course aller-retour en cloche-pied vers le filet (alterner le pied d'appui).
 - Course aller-retour vers le filet en pas de tango.
 - Étirements : a) Deux joueurs se mettent dos à dos et se passent une raquette d'un côté puis de l'autre (la raquette fait le tour des deux joueurs). b) Deux joueurs se mettent dos à dos. Un joueur transmet la raquette à son camarade en la passant sous leurs jambes écartées, puis ce dernier la lui redonne en la passant par-dessus sa tête. Après plusieurs répétitions, les joueurs changent de rôle.
- ii. **La récupération**
- 5 minutes de mouvements rythmiques légers. Par exemple, un footing de décrassage.
 - Étirement des principaux muscles utilisés pendant l'effort (deux fois) en maintenant chaque position pendant 15 secondes.

2. L'ENDURANCE ET LA RESISTANCE

- i. **Consignes pour le travail d'endurance et de résistance chez le joueur de tennis**
- Asseoir le niveau de base du joueur (course de fond : par exemple, une course de 1 mile à environ 60-80 % de l'intensité maximum).
 - La fréquence cardiaque maximum d'un joueur est de 220 pulsations moins le nombre de pulsations correspondant à son âge (par exemple, pour un joueur de 16 ans, la fréquence maximum sera de 204 pulsations par minute, soit 220 - 16).
 - L'endurance fondamentale (filrière aérobie) se travaille à une fréquence cardiaque qui se situe entre 140 et 150 pulsations par minute (60 à 90 % de la fréquence cardiaque maximum).
 - La résistance (filrière anaérobie) se travaille à une fréquence cardiaque de 180 pulsations par minute ou plus.
 - Pendant la période précédant la puberté, les joueurs ne doivent pas effectuer de travail d'endurance.
 - Le travail de la résistance (filrière anaérobie) ne doit pas débiter avant l'âge de 13 ans.
- ii. **Courses de fond ou footings - Exercices au repos**
- Durée : généralement entre 20 minutes et une heure.
 - La fréquence cardiaque doit atteindre 140 à 150 pulsations par minute.
 - Permet de travailler la phase aérobie (endurance).
 - Le travail en phase aérobie doit être effectué à une intensité plus faible pendant au moins 25 minutes.
- iii. **Partlek**
- Il s'agit d'un mot suédois signifiant « jeu de vitesse ». Consiste à alterner les courses lentes et rapides

sur un terrain naturel.

- Permet de développer à la fois l'endurance et la vitesse.
- Fait travailler le joueur à la fois en phase aérobie et en phase anaérobie.
- Exemples d'une séance de travail fartlek en dehors du court :

- Echauffement en courant à son rythme pendant 5 à 10 minutes.
- Courir à une vitesse rapide et constante sur une distance de 1 à 1,5 km.
- Marcher rapidement pendant 5 minutes.
- Effectuer un footing lent (à un rythme que le joueur supporte facilement), interrompu par des sprints de 60-70 mètres. Répéter l'exercice jusqu'aux premiers signes de fatigue.
- Courir à son rythme en intercalant de temps en temps 3 à 4 pas très rapides.
- Courir à vitesse maximale sur 175 à 200 mètres.
- Courir à une vitesse élevée pendant 1 minute.
- Finir en faisant quelques tours de piste à une faible intensité.



- Il est également possible d'effectuer une séance de travail fartlek sur un court de tennis. Exemple :
 - Le joueur effectue un footing de 5 minutes autour du court (130 pulsations par minute).
 - Le joueur bouge sur le court, puis l'entraîneur le fait se déplacer d'un côté à l'autre du terrain pendant 3 minutes (85 % de l'intensité maximum).
 - Footing de 5 minutes entrecoupé de pas de tango sur 10 mètres.
 - Le joueur se déplace sur le court pour renvoyer la balle à l'entraîneur qui se trouve au filet et joue de temps en temps une volée amortie. Le joueur doit alors effectuer une course vers la balle, même s'il sait qu'il arrivera trop tard pour la jouer. Répéter cette séquence pendant 3 minutes.
 - Le joueur effectue de petits sauts pendant 5 minutes.
 - Le joueur se déplace sur le court pour jouer un échange au filet pendant 3 minutes.
 - Footing de 5 minutes.
 - Le joueur se déplace sur le court pour jouer un échange au filet pendant 1 minute, suivi d'un exercice de 30 secondes au cours duquel il doit effectuer des volées et smashes. Répéter la séquence pendant 6 minutes en tout.
 - Mélanger footing léger et marche à allure vive pendant 5 minutes.

Remarque : Lorsque le joueur effectue des exercices de frappe de balle pendant des durées assez longues, comme dans l'exemple ci-dessus, il est probable que la qualité de sa technique de frappe s'en ressent.

iv. Le travail par intervalles

- Se compose de répétitions d'un exercice séparées par des périodes de repos.
- Permet de travailler l'endurance et la résistance ainsi que la vitesse.
- Lorsque l'entraîneur prévoit de recourir au travail par intervalles, il lui faut tenir compte des variables suivantes :
 - Distance et intensité de la course.
 - Nombre de répétitions à effectuer pendant chaque séance.
 - Durée de la période de récupération.
 - Type d'activité pendant la période de récupération.
 - Fréquence de ce type de travail (nombre de séances hebdomadaires).
- Exemple de séance de travail par intervalles en dehors du court :
 - 10 minutes de course à 125 pulsations par minute (ou à 75 % de la fréquence cardiaque maximum).

- 5 minutes de course - activité d'intensité élevée entrecoupée d'une activité de récupération de faible intensité.
- Circuits pour travailler tout le corps.
- Répéter cette routine quatre fois, ce qui représente au total 40 minutes de course en phase aérobie et 20 minutes de travail de résistance (filrière anaérobie).
- Il est également possible d'effectuer une séance de travail par intervalles sur un court de tennis. Exemple :
 - Exercice à partir du panier. L'entraîneur se trouve au filet. Position de départ du joueur : le centre de la ligne de fond de court. L'entraîneur envoie des balles très croisées au joueur qui, après avoir frappé la balle, doit retrouver sa position de départ. Le joueur effectue cet exercice pendant 2 minutes à environ 85 % de la puissance maximum. Repos de 2 minutes entre chaque répétition de l'exercice. Commencer en répétant cette procédure 5 fois, puis passer progressivement à 10 répétitions. Le rapport temps de travail/temps de repos doit être de 1/1 ou de 1/2.
- Le travail par intervalles est l'un des meilleurs modes d'entraînement de l'endurance. L'exercice doit :
 - être réalisé à 80 % de la fréquence cardiaque maximum pendant 2 minutes ;
 - être suivi de 2 minutes de repos ;
 - être effectué 5 à 10 fois ;
 - prévoir un rapport temps de travail/temps de repos de 1/1 ou de 1/2 ;
 - être programmé jusqu'à 4 fois par semaine pendant l'avant-saison.

v. La course sur place

- La course sur place doit s'effectuer lentement à certains moments, en montant les genoux jusqu'à la taille, et à d'autres moments aussi vite que possible, les pieds quittant à peine le sol. Toujours courir sur la pointe des pieds.
- Pour commencer, effectuer des séries de 50 appuis (compter un appui chaque fois que le pied touche le sol), chaque série étant suivie d'une période de repos de 15 secondes.
- A mesure que la condition physique du joueur s'améliore, augmenter le nombre d'appuis et de répétitions de l'exercice et réduire les périodes de récupération.

vi. La course dans les escaliers

- Varier l'exercice en montant les escaliers en courant, marche par marche, puis en les descendant à allure plus modérée.
- Permet également de muscler les jambes.

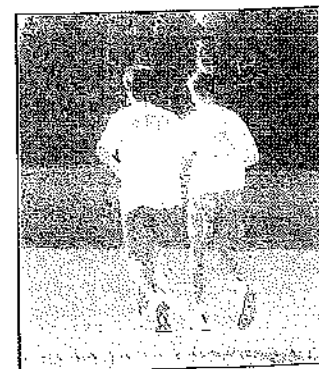
vii. Autres façons d'améliorer l'endurance

- Sauter à la corde.
- Marches rapides.
- Courses en côtes : 100-200 mètres (travail en phase aérobie de faible intensité), 50-60 mètres (travail en phase anaérobie de forte intensité).
- Participer à des sports ou à des activités qui nécessitent un effort soutenu et d'intensité modérée pendant au moins 30 minutes : vélo, natation, ski, aérobic, basket-ball, football.
- Les courses sur le court visant à travailler l'adresse sont également excellents pour améliorer l'endurance.
- Courses autour du terrain comprenant des arrêts et des démarrages brusques et des changements de direction et qui sont effectuées en dépassant les premiers signes de fatigue. Les périodes de récupération doivent être courtes, semblables à celles dont bénéficie le joueur entre les points d'un jeu.

viii. Améliorer son endurance lorsque l'on joue au tennis

Quelques conseils pour améliorer son endurance lorsque l'on joue au tennis

- L'entraîneur doit obliger le joueur à travailler dur sur le court. Il ne doit pas être autorisé à laisser la



balle rebondir deux fois à l'entraînement et doit courir sur toutes les balles, mêmes celles qui sont en dehors des limites du terrain.

- Exercice dans une moitié de terrain pour obliger le joueur à frapper un grand nombre de balles dans un laps de temps très court.
- S'assurer que le joueur retrouve une position recentrée après chaque coup frappé.
- Le joueur doit courir pour ramasser les balles entre les points, plutôt que de marcher.
- Un joueur est au filet et un autre joue en fond de court. Après une minute d'exercice, intervertir les rôles. Effectuer l'exercice 6 fois de sorte que chaque joueur se déplace sur tout le court pendant 6 minutes. A la fin de la séquence, accorder une pause de 2 minutes aux joueurs avant de recommencer les répétitions. Le rapport temps de travail/temps de récupération doit être de 1/1 ou de 1/2. S'assurer que les joueurs ne récupèrent pas pleinement pendant les périodes de repos.

ix. Planifier le travail d'endurance pour les joueurs de compétition

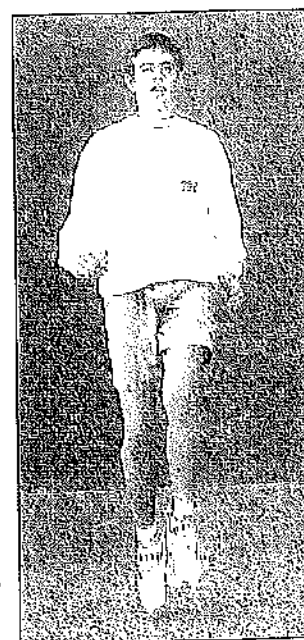
- Le travail d'endurance (et de résistance) permet au joueur d'acquérir des bases solides en phase aérobie et en phase anaérobie.
- Généralement, le travail en phase aérobie est principalement effectué lors du premier cycle de préparation physique (travail foncier), tandis que le travail en phase anaérobie occupe une place plus importante pendant la période de préparation spécifique.
- Exemple de séance de travail d'endurance et de résistance (chaque séance doit durer entre 40 minutes et une heure) :
 - 3 séances hebdomadaires pendant un minimum de 6 semaines (lors de la période de travail foncier) afin d'asseoir les bases d'endurance (phase de consolidation).
 - 2 séances hebdomadaires pendant la période de préparation spécifique (phase de consolidation).
 - 1 séance hebdomadaire pendant la période d'avant-compétition (phase de maintien).
 - 1 séance tous les quinze jours pendant la période de compétition afin d'entretenir les bases acquises en endurance et en résistance (phase de maintien).
- Si le joueur n'effectue aucun travail d'endurance pendant deux semaines, il perdra une bonne partie des bénéfices du travail qu'il avait accompli.
- Si l'absence de travail dure plus de six semaines, le joueur risque fort de perdre tous les bénéfices du travail qu'il avait pu accomplir auparavant.

Pour plus d'informations, reportez-vous également au chapitre 13, *Organiser l'entraînement*.

3. VITESSE DE POINTE (NON SPECIFIQUE AU TENNIS)

i. Remarques générales

- Avant tout travail de vitesse, les joueurs doivent effectuer un footing et des étirements afin d'échauffer les muscles, de détendre les articulations et de préparer le cœur à un effort plus violent.
- Le travail de vitesse ne se fait pas en état de fatigue.
- Une fois le travail commencé, augmenter la vitesse progressivement. A la fin d'une course, les joueurs doivent ralentir progressivement et ne pas essayer de s'arrêter trop brusquement.
- Avant de passer à un autre exercice, vérifier que les joueurs ont pleinement récupéré.
- Ne pas oublier de demander aux joueurs d'effectuer un travail de récupération ainsi que des étirements à la fin d'une séance de vitesse.
- Le travail de vitesse doit mettre l'accent sur :
 - L'acquisition d'une technique de course correcte et d'une bonne technique de vitesse spécifique au tennis.
 - Les accélérations.
 - La qualité et non la quantité.
- Recourir à des exercices amusants : courses de relais, jeux de poursuites (chat...), etc.
- Effectuer un travail de vitesse spécifique au tennis (se reporter également au



chapitre 8, *Le déplacement*).

o Déroulement type d'une séance de vitesse :

- Répétitions : 5-10
- Séries : 1-5
- Durée de l'effort : 3-10 secondes.
- Repos entre les répétitions : 15 à 50 secondes ou récupération totale.
- Repos entre les séries : 90 à 150 secondes.
- Rapport temps de travail/temps de repos : 1/5
- Intensité : 100 % (maximale).

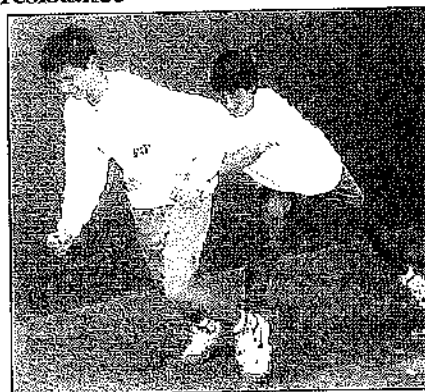
ii. Courir sur place

o Exemple type : deux partenaires se mettent face à face, à 1 mètre de distance l'un de l'autre, et effectuent une course sur place. Chacun d'eux doit essayer de monter les genoux, d'exagérer le mouvement des bras, de garder les épaules bien droites et de regarder le partenaire droit dans les yeux. Effectuer les séries de courses suivantes :

- à 50 % de la vitesse maximale pendant 20 à 30 secondes, avec une pause de 60 secondes.
- à 75 % de la vitesse maximale pendant 20 à 30 secondes, avec une pause de 60 secondes.
- à 85-90 % de la vitesse maximale pendant 10-15 secondes, avec une pause de 60 secondes.

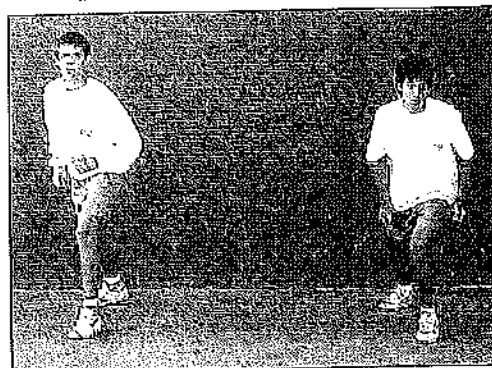
iii. Le travail de course assisté et le travail de course avec résistance

- o Le travail de course assisté, que l'on peut par exemple effectuer sur un tapis de jogging, peut permettre d'augmenter la cadence.
- o Le travail de course avec résistance peut comprendre des éducatifs de course en côtes et dans le sable, qui permettent non seulement d'améliorer la vélocité, mais également la force, l'endurance et l'endurance musculaire.
- o Travailler les coups et les déplacements sur le court avec la housse sur la raquette constitue un excellent exercice pour améliorer la vitesse et l'adresse. Cela permet également de développer la force des bras.
- o Il vaut mieux entreprendre ce type de travail avant le début de la saison.



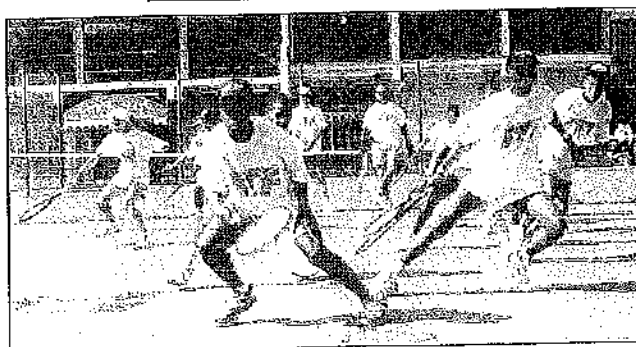
iv. Les sprints (accélération)

- o Progression des courses : départ tranquille, rythme de footing, allongement des foulées, vitesse maximale.
- o Ces exercices sont particulièrement utiles pour mettre l'accent sur la technicité de l'action de course, étant donné que la vitesse est plus grande.
- o Les accélérations durent moins de 5 secondes chacune, les joueurs démarrant à partir de positions différentes comme dans un match.
- o Afin de varier les éducatifs, les joueurs doivent démarrer à partir des positions suivantes : couché, assis et à genoux.



v. Sprints suivis de courses lentes

- o Effectuer des sprints brefs interrompus par des intervalles de récupération sous forme de course lente ou de footing.
- o Exemple : accélération sur 30-50 mètres, footing pendant 30-50 mètres, nouvelle accélération sur 30-50 mètres, puis marche pendant 100 à 150 mètres pour récupérer.
- o Effectuer un footing de 30 mètres, suivi d'un sprint de 10 mètres, puis répéter l'exercice



- 10 fois. Variantes : footing sur 40 mètres, sprint sur 15 mètres (10 répétitions) ; footing sur 60 mètres, sprint sur 20 mètres (10 répétitions) ; footing sur 80 mètres, sprint sur 25 mètres (10 répétitions).
 - Augmenter les distances de footing et de course à mesure que le joueur progresse.
 - Cette forme d'entraînement permet d'améliorer la condition physique générale, en raison des changements de vitesse et de cadence.
- vi. **Les sprints à répétition**
- Consiste à courir sur des distances fixes à vitesse constante (à 75-100 % de la vitesse maximum). Les temps de récupération doivent être suffisamment longs afin de maintenir chez les joueurs un état de fraîcheur et un niveau de qualité satisfaisant.
- vii. **Exercices de vitesse d'endurance**
- Montées de genoux.
 - Sauts groupés.
 - Poussées explosives en squat.
 - Abdominaux.
 - Pompes.



Ces exercices peuvent être réalisés par séries, en adaptant les périodes de repos à l'état de forme physique du joueur.

viii. **Autres exercices pour travailler la vitesse**

- Fartlek.
- Courses dans les escaliers.
- Courses en côtes.
- Exercices de vitesse de réaction.
- Courses en cadence.
- Courses d'adresse et de vitesse.
- Corde à sauter accélérée.
- Autres activités sportives : exemple, le basket-ball.



ix. **Educatifs de vitesse**

Les exercices suivants peuvent être effectués sur un court de tennis ou sur n'importe quel terrain qui soit suffisamment grand pour y placer des plots/cibles aux endroits indiqués dans les descriptifs. Matériel nécessaire : six plots en plastique au maximum. L'utilisation d'un chronomètre permet d'avoir des données précises pouvant servir à fixer des objectifs.

- **La croix (The Cross)**

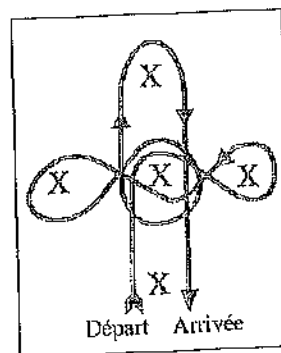
Matériel : 5 plots en plastique

Disposition : disposer les plots comme dans le modèle ci-contre.

But de l'exercice : Commencer par courir en direction d'un point situé devant le plot central. Changer de direction en effectuant des pas chassés et commencer à décrire le chiffre 8 autour des plots. Après avoir contourné les trois plots en pas chassés, sprinter vers l'avant, puis contourner le dernier plot avant de revenir au point de départ. Cet exercice peut être chronométré pour savoir en combien de temps le joueur l'a réalisé.

Variantes :

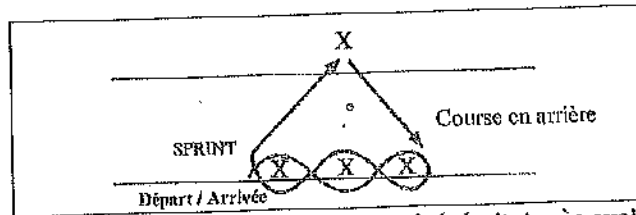
- 1) Répéter l'exercice en tournant une fois à gauche, une fois à droite sur la portion du parcours consistant à décrire le chiffre 8.
- 2) Faire réaliser le parcours 3 fois de suite pour insister sur le travail en phase anaérobie.



• Shuffle Split

Matériel : 4 plots en plastique

Disposition : 3 plots sont disposés le long de la ligne de fond de court comme dans l'exercice précédent. Le quatrième plot est placé 1,2 mètre devant la ligne de service.



But de l'exercice : Contourner les plots en partant soit du côté gauche, soit du côté droit. Après avoir accompli cette partie du parcours, entamer une course vers l'avant, puis effectuer un saut d'allègement à l'endroit où se trouve le dernier plot. Ensuite, courir en marche arrière vers la zone de départ (côté gauche si le départ s'est fait à droite, côté droit si le départ s'est fait à gauche). Répéter l'exercice jusqu'à ce que six sauts d'allègement aient été effectués.

• Le serpent (The Snake)

Matériel : six plots en plastique.

Disposition : Disposer les six plots le long de la ligne de fond de court. Laisser un intervalle de 90 cm à 1,2 mètre entre les plots.

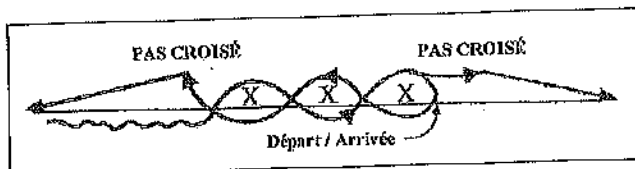


But de l'exercice : Commencer l'exercice à l'une des deux extrémités et effectuer une course autour des plots en utilisant des pas chassés. Effectuer cet exercice comme une course contre la montre (trois fois).

• The Sidewinder

Matériel : 3 plots en plastique

Disposition : Disposer les trois plots sur la ligne de fond de court, le plot du milieu devant être placé à l'endroit de la marque centrale. La distance séparant le plot central de chacun des deux autres plots est de 90 cm à 1,2 mètre.



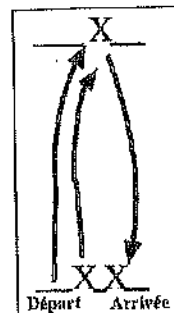
But de l'exercice : Démarrer à l'une des deux extrémités et commencer à effectuer des pas chassés, puis tourner autour des plots en vous déplaçant vers la droite ou la gauche (suivant la position de départ), puis en effectuant le retour dans le sens opposé. Après avoir contourné les plots trois fois, effectuer un pas croisé avant de sprinter en direction de la ligne de côté. Toucher la ligne de côté, puis revenir vers les plots en longeant la ligne de fond à l'aide de pas chassés. Recommencer l'opération dans l'autre sens. Répéter l'exercice de façon à toucher chaque ligne de côté trois fois.

• L'échange (The Exchange)

Matériel : 3 plots en plastique

Disposition : Mettre deux plots au centre de la ligne de fond de court et un troisième sur la ligne de service.

But de l'exercice : Démarrer sur la ligne de fond de court. Ramasser l'un des deux plots et se tenir prêt à sprinter en direction de la ligne de service. À la consigne : « partez ! », effectuer un sprint vers la ligne de service et échanger les plots. Le joueur doit d'abord poser le plot qu'il tient avant de ramasser celui qui est au sol. Ensuite, il repart en direction de la ligne de fond (toujours en sprintant) où il échange de nouveau les plots. Réaliser la même opération pendant 30 secondes et compter le nombre de plots ramassés pour déterminer le score final.



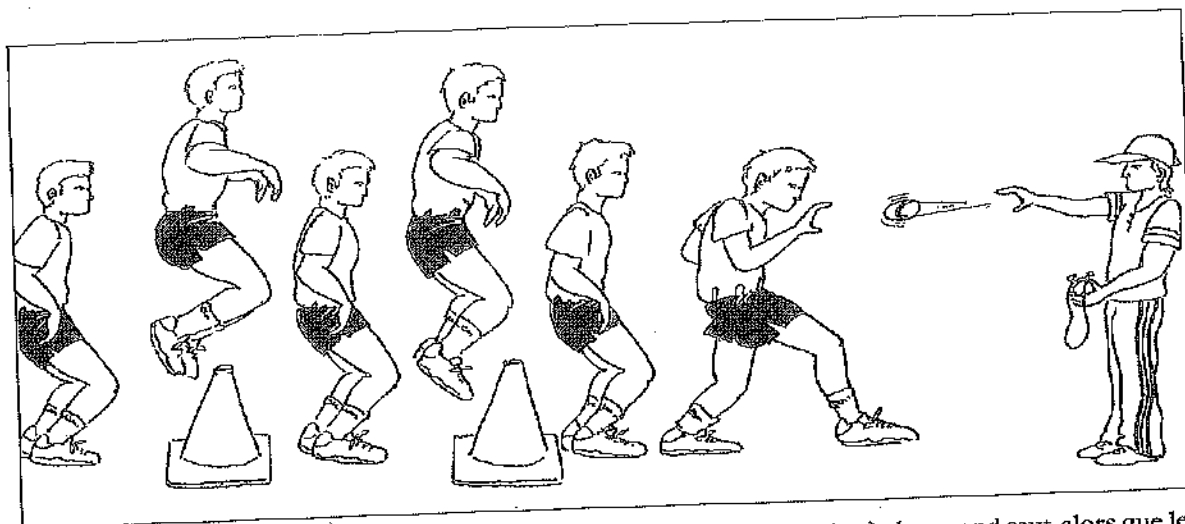
L'exercice « l'une ou l'autre » (The either/or drill)

L'entraîneur et le joueur se font face, à environ un mètre l'un de l'autre. L'entraîneur tient une balle dans chaque main. Il laisse ensuite tomber une balle de l'une ou l'autre main. Le jeu consiste pour le joueur à réagir le plus vite possible en « touchant » la balle avec sa raquette avant qu'elle ne touche le sol.

Travail en pliométrie : la première volée (First volley plyos)

Cet exercice a pour but de simuler et d'améliorer l'action explosive du joueur de tennis au moment de l'approche au filet et de la réaction qui suit le saut d'allègement pour volleyer. Lors de la réception après avoir franchi le premier obstacle, le joueur doit garder les pieds au sol pendant un minimum de temps et se





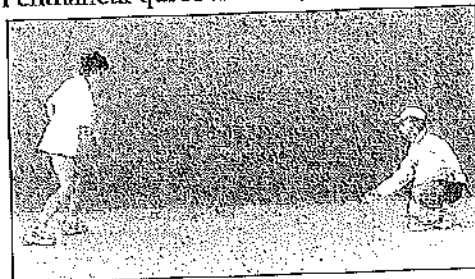
concentrer sur l'effort maximal qu'il devra produire pour le saut suivant. Après le second saut, alors que les pieds reprennent contact avec le sol (de la même façon qu'après un saut d'allègement), le joueur doit se concentrer sur son premier pas qui doit être aussi explosif que possible afin de réagir rapidement à la balle que vient de lui envoyer l'entraîneur. La balle doit être lancée au moment même de la reprise d'appuis du joueur. Le joueur doit essayer de couper la trajectoire de la balle en se déplaçant de biais pour la saisir. Cela permet de frapper une volée plus efficace, dans la mesure où une partie de la vitesse est transférée vers l'avant, dans l'axe du court, plutôt que latéralement, vers l'extérieur du court.

Travail en pliométrie : déplacements latéraux/saut d'allègement/sprint

Cet exercice a pour but de simuler et d'améliorer le déplacement latéral sur la ligne de fond et « l'explosion » du premier pas lorsque le joueur doit faire face à une balle très croisée sur son coup droit ou son revers. Le joueur doit sauter par-dessus le premier obstacle, comme dans le schéma ci-dessous, et se réceptionner après avoir sauté le deuxième obstacle de la même façon qu'il le fait après un saut d'allègement. A ce moment là, il doit se mettre en action le plus vite possible en effectuant un premier pas explosif en direction du plot (le plot simule l'endroit où va rebondir la balle très croisée). Le plot doit être placé légèrement en avant par rapport à la ligne du déplacement latéral. La trajectoire du joueur lui permet alors de transférer une partie de sa vitesse vers l'avant, dans l'axe du court, donnant ainsi à son coup plus de puissance avec moins d'efforts.

Exercices de vitesse de réaction et de sprint vers l'avant

Le joueur se positionne sur la ligne de fond de court, en face de l'entraîneur qui se tient à 2,4 mètres de lui. L'entraîneur fait rouler une balle en direction du côté gauche ou du côté droit du joueur. Ce dernier doit se déplacer latéralement, au moyen de pas chassés, récupérer la balle et la renvoyer à l'entraîneur. Le joueur change ensuite de direction pour récupérer la balle que l'entraîneur fait rouler dans la direction opposée, puis la renvoie. Ce déplacement continue pendant 6 à 10 répétitions de l'exercice. **REMARQUE :** Cet exercice nécessite un effort de flexion important au niveau des hanches. Le joueur doit également veiller à relever son menton et à garder le dos bien droit.



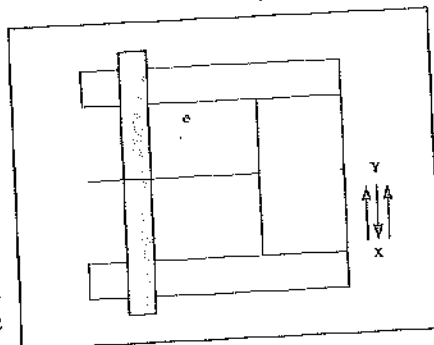
- a) Recommencer l'exercice. Cette fois, l'entraîneur donne de temps en temps la consigne suivante : « arrêt ! ». Au commandement de l'entraîneur, le joueur doit courir vers l'avant pour toucher la main de son professeur, puis retourner sur la ligne de fond pour continuer l'exercice.
- b) Recommencer l'exercice. Au commandement de l'entraîneur, le joueur doit cette fois-ci effectuer l'action suivante : courir vers l'avant, faire le tour de l'entraîneur, revenir vers la ligne de fond pour continuer l'exercice.

Travail de la vitesse : exercices relatifs à la coordination, l'anticipation, la réaction, le jeu de jambes et la concentration

1. But : développer la vitesse du bas du corps et la précision des mouvements du bras qui frappe la balle.

Description :

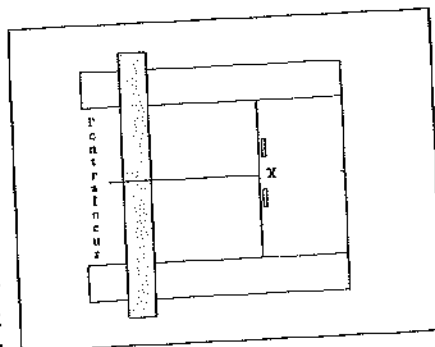
Le joueur démarre à partir de la position « X ». Au signal de départ de l'entraîneur, il ramasse une balle de tennis (qui se trouve devant lui sur la ligne de fond de court), puis se déplace en pas chassés vers une boîte de balles (position « Y »). Il pose ensuite délicatement la balle sur le dessus de la boîte, puis repart rapidement, toujours en pas chassés, vers la ligne de côté. A cet endroit, il doit toucher le sol avec sa main droite avant de revenir en pas chassés vers la boîte de balles. Il doit alors se mettre dans une position de frappe correcte et renverser la balle à l'aide de sa main, sans faire tomber la boîte.



2. **But :** améliorer le temps de réaction et l'adresse.

Description :

Le joueur se positionne à l'endroit symbolisé par un « X » sur le schéma, c'est-à-dire entre deux boîtes de balles placées chacune à environ 50 cm de chaque côté du « T ». Il tourne le dos à l'entraîneur. Au commandement suivant de l'entraîneur : « un ! », le joueur doit simplement se retourner et avancer entre les boîtes en direction de la balle qui a été lancée par l'entraîneur, puis l'attraper avant le second rebond. Au commandement suivant : « deux ! », le joueur doit d'abord contourner la boîte qui se trouve sur sa gauche avant de saisir la balle. Au commandement suivant : « trois ! », le joueur doit d'abord contourner la boîte qui se trouve sur sa droite avant de saisir la balle.



3. **But :** acquérir un bon jeu de jambes (technique de déplacement), améliorer le temps de réaction, la coordination et l'adresse.

Description :

Position de départ du joueur : sur le « T », entre deux boîtes de balles.

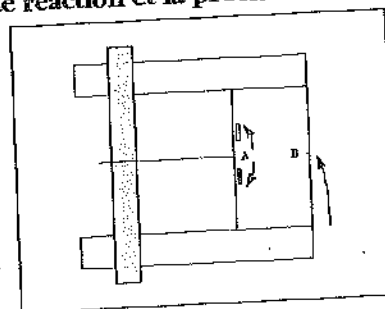
- i) Au commandement : « de profil ! », le joueur se met de profil et se déplace en pas croisés jusqu'à se trouver à environ 1 mètre à l'intérieur de la ligne de fond. A cet endroit, il doit effectuer dans le vide le geste d'un smash. Une fois qu'il a exécuté ce coup, il doit se replacer le plus vite possible sur le « T ». L'entraîneur envoie alors une balle par en-dessous sur la gauche ou sur la droite du joueur, lequel doit réagir le plus vite possible en touchant la balle de sa main droite (s'il joue ses coups de la main droite) pour simuler une volée.
- ii) Au commandement : « recule ! », le joueur doit simplement reculer pour simuler la phase de préparation d'un smash que l'on va exécuter en réaction à un lob adverse qui laisse beaucoup de temps pour se préparer. Après avoir effectué le geste du smash dans le vide, le joueur répète la même opération qu'au point précédent.
- iii) Au commandement : « retourne-toi ! », le joueur doit se retourner et sprinter en direction de la ligne de fond de court comme il le ferait pour courir après un lob. Après avoir simulé un coup de fond de court, le joueur effectue une course vers le filet pour y effectuer le geste de la volée dans le vide.

REMARQUE : Afin de développer pleinement la coordination, la vitesse de réaction et l'adresse du joueur, la balle doit être envoyée de façon à ce que la volée soit difficile à exécuter.

4. **But :** développer la vitesse des jambes, améliorer le temps de réaction et la précision.

Description :

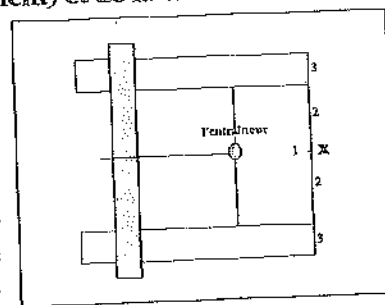
L'entraîneur se positionne au milieu de deux boîtes de balles, mais légèrement devant elles (position « A »). Le joueur, une balle à la main, effectue une course en partant de la ligne de côté du terrain de simple pour se placer juste devant un plot (position « B »). Une fois à cet endroit, il doit simuler un coup de fond de court en lançant la balle par en-dessous. L'entraîneur « protège » l'une des deux boîtes de balles en se plaçant devant elle. Le joueur envoie la balle (par en-dessous) en direction de la boîte « non protégée » !



5. But : acquérir un bon jeu de jambes (technique de déplacement) et de la vitesse.

Description :

L'entraîneur se tient sur le «T» de la ligne de service, une balle à la main, et fait face au joueur qui se trouve en fond de court (position « X »). L'entraîneur indique au joueur la direction dans laquelle il doit se déplacer en donnant à haute voix les consignes suivantes : « 1 », « 2 » ou « 3 ». En même temps, il envoie la balle à droite ou à gauche en direction d'un endroit spécifique de la ligne de fond de court. Position 1 : le joueur met en action son jeu de jambes autour de la balle, puis simule le geste d'un coup droit ou d'un revers (selon les directions de l'entraîneur).



Position 2 : le joueur se déplace vers une boîte de balles située en position centrale, en effectuant son replacement par des pas de côté. Position 3 : le joueur se déplace en direction de la position 3. Après avoir simulé le coup approprié, il entame cette fois-ci son remplacement par un premier pas croisé suivi de pas de côté afin de retrouver sa position de départ.

REMARQUE : Après avoir simulé la frappe, le joueur doit ramener son pied arrière au même niveau que son pied avant, puis s'en servir pour effectuer une poussée afin de repartir vers la position de départ.

6. But : améliorer le temps de réaction et la coordination.

Description :

L'entraîneur se trouve sur le «T», en face du joueur, une balle dans chaque main. Il étend ses bras devant lui. Le joueur est allongé à plat ventre sur le sol, le visage au niveau de la ligne de fond de court. Son menton repose sur ses deux mains jointes. L'entraîneur doit alors envoyer doucement l'une des deux balles en l'air. Dès que le joueur perçoit le geste de lancer de l'entraîneur, il est autorisé à réagir afin de saisir la balle avant qu'elle ne rebondisse deux fois.

Tous les exercices ci-dessus peuvent se dérouler sur un court de tennis ou bien en dehors, et être réalisés par n'importe quel enfant, quel que soit son âge ou son niveau de jeu. Exemple du déroulement possible d'une séance de travail : Répétitions : 6 ; Séries : 3 ; Durée de l'effort : 2 à 7 secondes ; Pause entre les répétitions : 12 à 42 secondes ; Repos entre les séries : 90 secondes ; Rapport temps de travail/temps de repos : 1/6 ; Intensité : maximale (100 %).

x. Vitesse du jeu de jambes - Travail de vitesse spécifique sur le court

Exercice du coup droit décroisé (Inside-out forehand drill) : L'entraîneur se trouve sur la ligne de service, côté avantage du court. Il échange des balles avec le joueur (qui joue également dans le carré de service) de sorte à lui faire jouer un coup droit, puis un coup droit décroisé et enfin un revers.

Variante : le joueur frappe une volée de coup droit sur le quatrième coup de l'exercice. L'exercice encourage le joueur à tourner autour du revers afin de pouvoir plus facilement avancer au moment de la frappe, puis vers le filet pour jouer la volée.

Exercice de vitesse de déplacement (Fast feet alley drill) : L'entraîneur, dos au filet, fait face au joueur (à environ 1,5 m de lui), lequel est placé au milieu du couloir sur la ligne de fond, côté avantage du court. L'entraîneur envoie à la main six balles en visant le centre du couloir. Le joueur doit alterner les frappes en coup droit et les frappes en revers. Tout en envoyant les balles, l'entraîneur doit reculer en direction du filet. Les coups doivent être joués en direction du côté avantage du court, de l'autre côté du filet. L'envoi des balles doit obliger le joueur à se déplacer rapidement entre les frappes.

xi. Organisation du travail de vitesse

- Le travail de vitesse doit être accompli lors des périodes de travail foncier et de travail spécifique ainsi que pendant la période qui précède la compétition.
- Il vaut mieux entreprendre le travail de vitesse avec résistance pendant la période de préparation, tandis que les exercices de vitesse spécifiques au tennis (courses sur des petites distances) doivent être réalisés pendant la période d'entraînement précédant la compétition. Pour ce dernier type d'exercices, il faut prévoir des intervalles de récupération semblables à ceux dont bénéficie le joueur lors d'un match.
- Les séances de vitesse peuvent être programmées deux fois par semaine et doivent être effectuées avant les séances d'endurance et de renforcement musculaire.

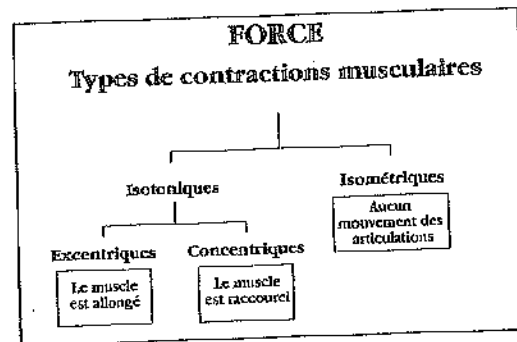
- Lorsque les joueurs sont très fatigués, malades ou blessés, il ne faut pas hésiter à interrompre immédiatement les courses.
- Les exercices de vitesse de réaction peuvent être réalisés lors de la période d'entraînement précédant la compétition comme moyen d'affûter les compétences du joueur sur le court.
- A mesure que la condition physique du joueur s'améliore, l'entraîneur a la possibilité de recourir au principe de la surcharge afin d'augmenter l'intensité des séances de travail. Pour cela, il lui faut :
 - augmenter le nombre de courses,
 - augmenter les distances à parcourir,
 - augmenter la durée entre les périodes de travail,
 - augmenter le niveau d'activité pendant les intervalles de repos,
 - augmenter la fréquence des séances hebdomadaires.

4. FORCE ET PUISSANCE

REMARQUE : Avant d'utiliser des appareils de musculation, il convient de demander conseil auprès d'un professeur de gymnastique qualifié. Les séances de musculation doivent par ailleurs être surveillées pendant toute leur durée.

i. Remarques générales

- Le travail de musculation est principalement lié aux différents types de contractions musculaires (voir schéma ci-contre).
- Les séances de renforcement musculaire doivent être comprises dans le programme de travail technique effectué sur le court afin que les joueurs puissent s'adapter.
- Faire suivre une séance de musculation par une journée de repos ou alterner chaque jour les exercices de renforcement du haut du corps et du bas du corps.
- Commencer les exercices avec des charges légères, puis passer progressivement à des charges plus lourdes.
- Les joueurs ont besoin de développer une bonne endurance musculaire avant de pouvoir effectuer un travail de musculation spécifique comprenant des exercices plus difficiles.
- Avant la puberté, les enfants doivent uniquement effectuer des exercices pour lesquels ils utilisent le poids de leur propre corps.



TYPES DE CONTRACTIONS MUSCULAIRES	CARACTERISTIQUES
Isotoniques concentriques	<ul style="list-style-type: none"> • Contractions dynamiques ou en mouvement. • Contraction musculaire accompagnée d'un raccourcissement du muscle tel que l'angle de l'articulation change. • Elles permettent de développer la force pendant toute l'amplitude du mouvement. • Une seule contraction de ce type permet l'amplitude complète du mouvement musculaire. • Elles permettent de développer davantage l'endurance musculaire que les contractions isométriques. • Considérées comme un bon moyen de développer la force et l'endurance musculaire. • Permettent également d'améliorer la souplesse. • Programme d'entraînement idéal lorsque l'on utilise ce type de contractions : <ul style="list-style-type: none"> - 10 répétitions à 50 % de la charge maximale. - 10 répétitions à 75 % de la charge maximale. - 10 répétitions à intensité maximale.
Isotoniques excentriques	<ul style="list-style-type: none"> • Le muscle s'allonge lors de la contraction, par exemple lorsque l'on descend une charge. • Les entraîneurs incluent rarement ce type de contractions dans les programmes de musculation. • Type de contractions recommandé principalement dans un but thérapeutique ou dans le cadre d'un programme de rééducation fonctionnelle.

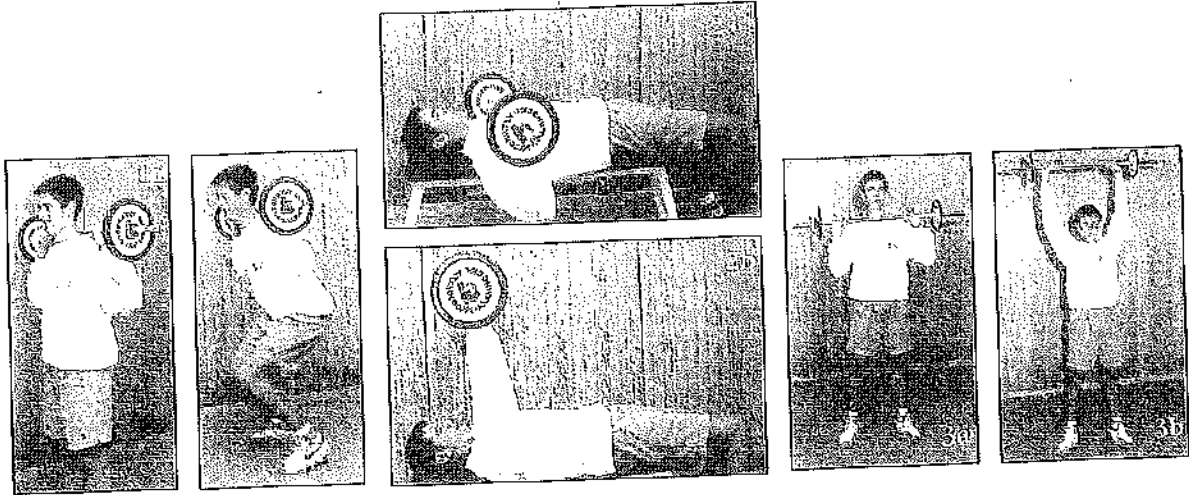
TYPES DE CONTRACTIONS MUSCULAIRES	CARACTERISTIQUES
Isométriques	<ul style="list-style-type: none"> • Contractions statiques. • Contractions qui ne modifient ni la longueur du muscle ni l'angle de l'articulation. • Le travail en isométrie ne fait travailler que les muscles qui sont visés par l'exercice. • Lorsqu'un joueur exerce une force maximale contre un objet fixe. • Ce type de contractions musculaires est bénéfique dans le cadre de la rééducation fonctionnelle d'une partie du corps lorsque le mouvement articulaire est douloureux et qu'un renforcement musculaire est indispensable.
Isocinétiques	<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur travaille à une vitesse angulaire constante et la tension produite par le muscle est de même intensité au niveau de chaque articulation pendant toute la durée du mouvement. • Type de contractions qui nécessite un matériel coûteux. • La contraction est complète pendant toute la durée du mouvement. • Les contractions isocinétiques permettent un renforcement musculaire plus rapide et plus important que les autres types de contractions. • Type de contractions fortement recommandé pour les joueurs de tennis.

- Chez les jeunes joueurs, le renforcement musculaire doit être axé sur le développement des muscles du dos car si ces muscles ne sont pas suffisamment solides, les exercices de renforcement des abdominaux peuvent entraîner des blessures.
- Les joueurs ne doivent commencer le travail qu'après un bon échauffement et ne pas effectuer de séance de musculation lorsqu'ils sont fatigués.
- Prévoir des exercices de musculation spécifiques pour renforcer les parties du corps qui ne seraient pas suffisamment puissantes chez un joueur.
- Il faut souffler lors de la réalisation du geste et réinspirer sur le retour à la position initiale (lors de la phase d'apprentissage, il peut être plus facile de commencer par apprendre aux joueurs à respirer normalement pour qu'ils puissent ensuite se concentrer sur la bonne technique d'exécution des mouvements).
- Commencer par travailler les groupes musculaires des parties du corps de grande taille (dos, jambes, poitrine), avant de passer aux parties de plus petite taille (bras).
- Chez les joueurs de tennis, le travail de renforcement musculaire doit privilégier les parties suivantes du corps : jambes, aine, dos, tronc, abdomen, épaules, avant-bras et poignets.
- La musculation n'entraînera pas une augmentation du volume musculaire chez la femme, étant donné qu'elle ne produit pas de testostérone. En revanche, les fibres musculaires s'épaissiront chez l'homme, mais il ne s'agit pas là du but recherché pour les joueurs de tennis car un développement musculaire excessif s'accompagnerait inévitablement d'une diminution de la rapidité et de l'adresse.

ii. Musculation avec des poids

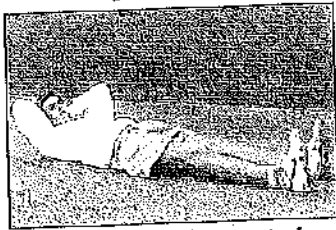
- Vérifier que les charges sont adaptées avant de commencer l'exercice.
- Commencer par réaliser l'exercice en soulevant la barre sans les disques.
- Veiller au bon équilibre de la barre : les charges doivent être égales des deux côtés.
- L'utilisation de poids libres doit être l'objet de toutes les précautions.
- **Il est important de faire travailler toutes les zones/tous les muscles du corps** : mollets, face antérieure de la cuisse (quadriceps), face arrière de la cuisse (ischio-jambiers), abdomen (abdominaux), bas du dos, poitrine, haut du dos, épaules, avant-bras et poignets. Toutes ces parties du corps sont activement mobilisées au tennis, notamment pour générer de la force, transférer de l'énergie, exécuter des sauts, changer de direction, effectuer des poussées.
- **Pour développer la force musculaire** : Utiliser des charges plus lourdes et un nombre de répétitions peu élevé (8 répétitions d'un exercice = 1 série. Effectuer 3 à 4 séries, avec une pause d'une minute entre deux séries).
- **Pour développer l'endurance musculaire** : Utiliser des charges plus légères (moins de 66 % de l'intensité maximum pour le groupe musculaire travaillé) et un grand nombre de répétitions (20 répétitions d'un exercice = 1 série. Effectuer 3 à 4 séries, avec une pause d'une minute entre deux séries). Exemple : pour le poignet, serrer au maximum une balle de tennis dans la main. (5-6 secondes par pression - série de 30 répétitions).

- Pour développer la puissance : Effectuer les exercices à un niveau d'intensité moyen et à une vitesse d'exécution élevée (les charges doivent permettre de travailler à une intensité située entre 30 % et 60 % de la puissance maximum, effectuer 15 à 25 répétitions très rapides). Tous les exercices effectués pour développer la force permettront d'améliorer la puissance à condition d'adapter la vitesse d'exécution des répétitions.
- Exemples d'exercices avec poids : squats (photos 1a et 1b), curls, impulsions sur un banc, rowing avec haltères, fentes avec haltères, développés couchés (photos 2a et 2b), développés avec barres au-dessus de la tête debout (photos 3a et 3b), etc.

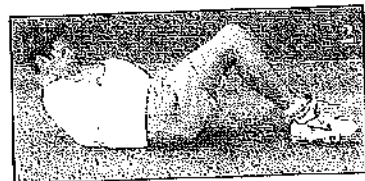


III. Renforcement des abdominaux

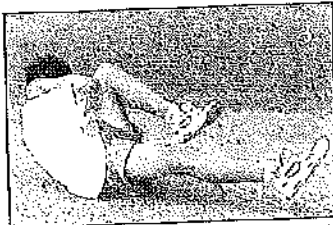
- 10 répétitions de chaque exercice, avec une pause de 30 secondes entre deux exercices.
- Augmenter progressivement les répétitions et les séries (20 secondes d'exercice et 40 secondes de repos, puis 30 secondes d'exercice et 30 secondes de repos, puis 40 secondes d'exercice et 20 secondes de pause, etc.).
- Exemples d'exercices faisant travailler les abdominaux :



• **Redressement assis, (Sit up)** : Exercices que l'on peut effectuer sans aucun problème en position allongée à condition d'avoir des abdominaux suffisamment forts (photo 1).



• **Relevé du buste ou crunch (Curl-up or crunch)** : Exercice qui convient mieux aux débutants. S'allonger, genoux fléchis et pieds reposant sur le sol, et disposer les mains en croix sur la poitrine. Veiller à ce que le bas du dos reste toujours en appui sur le sol (photo 2).



• **Relevé du buste avec torsion (Curl-up with twist)** : Même exercice que le précédent, à cette différence près que l'épaule droite doit être ramenée vers la jambe gauche. Excellent exercice pour les joueurs de tennis car il fait travailler davantage les obliques (photo 3).



- **Redressement assis oblique (Diagonal sit-up)** : Même exercice que ci-dessus, à cette différence près que le joueur tient une raquette avec ses deux mains et exécute un geste comme pour couper du bois en pivotant du côté de la raquette. Courber le haut du corps de sorte que le coude du côté opposé touche le genou (photo 4).
- **Crunch avec rotation (Crossover crunch)** : Même exercice que ci-dessus, à cette différence près que le joueur fléchit une jambe et fait reposer son talon sur le genou fléchi de l'autre jambe, dont le



pied repose sur le sol (photo 5).

- **Redressement assis avec élévation des jambes (Sit up with legs raised)** : Pieds levés et posés sur une chaise ou un banc, le joueur redresse son corps et tente de toucher ses cuisses avec sa poitrine (photo 6).



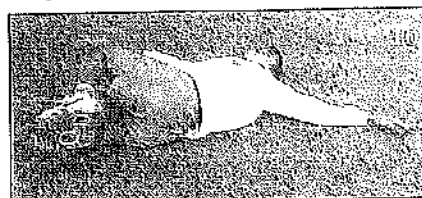
- **Relevé de buste sur planche inclinée (Curl up on an inclined board)** : Exercice nécessitant l'utilisation d'une planche abdominale inclinée. Bon exercice, mais difficile à exécuter (photo 7).

- **Abdominaux avec médecine-ball (Medicine ball side to side catch)** : Le partenaire envoie le médecine-ball au joueur assis sur le sol, jambes tendues en avant. Ce dernier attrape le médecine-ball et le renvoie au partenaire en pivotant le tronc (photo 8).



- **Abaissement des jambes (Leg lowering)** : Allongé sur le dos, jambes tendues en l'air, le joueur abaisse ses jambes puis les remonte. Répéter l'exercice. (photo 9).

- **Rotation de la hanche (Hip rotation)** : S'allonger sur le dos en fléchissant les genoux et les hanches à 90°. Pour plus de stabilité, étendre les bras et les mains sur les côtés. Faire pivoter les hanches d'un côté jusqu'à ce qu'elles touchent le sol. Ensuite, tourner les hanches de l'autre côté (photo 10).



- **Cyclisme (Seated trunk circles)** : Position : en équilibre fessier, pieds légèrement au-dessus du sol, haut du corps penché en arrière de sorte à former un angle de 45° avec le sol, mains placées derrière la nuque, coudes bien écartés sur les côtés. Les jambes doivent effectuer le même mouvement que pour actionner les pédales d'un vélo. Chaque genou doit être ramené à tour de rôle au niveau de la poitrine (photo 11).

- **Montée des hanches (Hip raise)** : Position : allongé sur le dos, jambes tendues en l'air, mains étendues sur les côtés du haut du corps. Monter les

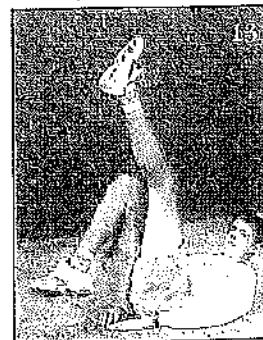
pieds en direction du plafond en levant légèrement les hanches du sol. Pour ce faire, il faut contracter les abdominaux du bas de l'abdomen et non pas basculer les jambes.

- **Muscles du dos : Superman (Back muscles : Superman)** : Position : allongé sur le ventre, mains derrière la nuque, coudes écartés sur les côtés. Courber le dos en soulevant la tête et les jambes en même temps. Tenir la

position pendant 5 secondes, puis revenir à la position initiale en contrôlant la descente (photo 12).



- **Autres exercices utilisant les jambes** : Montées des jambes, genoux-poitrine, mouvements de ciseaux, etc. (photo 13).



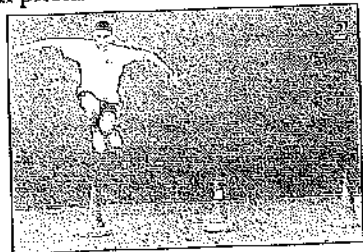
REMARQUE : Pour tous les exercices nécessitant de monter les jambes, veiller à ce que le dos reste toujours bien à plat sur le sol.

iv. Travail en pliométrie (travail à base de sauts et de bonds)

- Le travail en pliométrie (à base de sauts et de bonds) occasionne l'allongement rapide du groupe musculaire suivi d'une contraction immédiate de courte durée, provoquant ainsi de un mouvement puissant.

- La pliométrie est l'une des méthodes les plus efficaces pour travailler la puissance.
- Conseils d'ordre général pour améliorer la puissance :
 - Ne pas hésiter à utiliser des plots, des boîtes, des haies, des obstacles, des escaliers et des médecine-balls.
 - Travail à effectuer deux fois par semaine.
 - Les joueurs n'ayant jamais effectué de travail en pliométrie auparavant doivent commencer doucement par une série de 10 répétitions pour chaque exercice.
 - Si le joueur dispose de bases solides sur le plan de la force : 3 séries de 10 répétitions, en passant progressivement à 15 répétitions.
 - Chaque période de travail de 30 secondes doit être suivie d'une période de récupération active de 2-3 minutes.
 - Adapter les exercices au style de jeu du joueur.
 - Les exercices doivent être effectués à vitesse et à intensité maximales sur une surface ne présentant aucun danger et avec de bonnes chaussures.
 - Le travail en pliométrie doit être précédé d'une préparation foncière et d'un travail de musculation général.
 - Les joueurs ne doivent pas être fatigués pour exécuter les bonds.
 - Ne pas effectuer ce type de travail dans les jours qui précèdent une compétition.
 - Deux séances hebdomadaires suffisent.
 - Prévoir 48 à 72 heures de repos entre les séances de travail.
 - 120 à 150 bonds par partie du corps (jambes/bras) et par séance.
 - Prévoir deux minutes de pause entre deux séries.
 - Combiner le travail en pliométrie au travail de résistance (phase anaérobie) et de renforcement musculaire en utilisant le principe de l'entraînement sous forme de circuits.
- Exemples d'exercices pouvant être réalisés dans le cadre du travail en pliométrie :

- **Jumps in place (sauts sur place) :** La réception se fait à l'endroit même où le saut a débuté. Exemple : two foot ankle hop (photo 1).



- **Standing jumps (sauts à pieds joints) :** Sauts qui demandent un effort unique et maximal horizontalement ou verticalement. Récupération complète indispensable entre chaque effort. Exemple : saut en longueur à pieds joints avec course d'élan.

- **Multiple hops et jumps (multibonds et multisauts) :** Combinaison des deux exercices ci-dessus. Exercices nécessitant un effort maximal, mais exécutés l'un après l'autre. Doivent être effectués sur des distances inférieures à 30 mètres. Exemple : sauts de côté par-dessus des plots (photo 2).

- **Bounding (foulées bondissantes) :** Consiste à exagérer les foulées de course pour mettre l'accent sur un aspect spécifique du cycle des foulées. Exercices généralement réalisés sur des distances supérieures à 30 mètres. Exemple : travail de l'action des bras pendant la course (photo 3).

- **Box drills (exercices avec boîtes) :** Exercices qui consistent à sortir d'une boîte en sautant (hauteur maximum de 45 centimètres), à se réceptionner sur le sol, puis à tenter un nouveau saut de la hauteur de la boîte. Exemple : saut en largeur avec déplacement latéral.



- **Depth jumps (sauts en longueur) :** Exercices combinant les multibonds et les multisauts et les sauts en longueur. Exemple : impulsion sur une jambe.
- Exemple de séance :

- Cette séance peut être effectuée avec des joueurs de tout âge, à condition qu'ils aient auparavant suivi une préparation foncière (pendant 4 à 6 semaines environ) et appris les rudiments des exercices à réaliser. Cette séance peut être programmée pendant la période de compétition ou lorsque les joueurs commencent le travail en pliométrie (phase de familiarisation).
- Le nombre total de répétitions doit être de 100 par séance : 60 pour les jambes (JJ) et 40 pour le haut du corps (HC). Bien que ce chiffre soit relativement bas, il ne faut pas hésiter à le réviser à la baisse dès que la qualité du travail diminue. La durée totale d'une séance, à l'exclusion de l'échauffement et de la récupération, est de 30 à 35 minutes.
- Echauffement : Echauffement complet du corps, avec notamment des exercices d'assouplissement. Possibilité également d'inclure un certain nombre de sauts et/ou de lancers ne requérant pas un effort d'intensité maximale. Effectuer une série des exercices suivants :

<u>Exercice</u>	<u>Nombre</u>	<u>Total des contacts</u>
1. Petits sauts successifs	2 longueurs du court	10 (JJ) (1 gauche, 1 droit)
2. Foulées bondissantes	2 longueurs du court	10 (JJ) (1 gauche, 1 droit)
3. Bonds de côté	1/2 longueur du court	5 (JJ) (5 bonds sur chaque jambe)
4. Punch jumps	5 sauts dans chaque sens	5 (JJ) (progressif)
5. Sauts en foulée	10 sauts le plus rapidement possible	10 (JJ)
6. Fentes latérales (3 pas)	5 fentes dans chaque direction	10 (JJ)
7. Fentes avant	5 avec chaque jambe en avant	10 (JJ)
2-3 MINUTES DE PAUSE ENTRE CHAQUE EXERCICE. PUIS 5 A 10 MINUTES DE RECUPERATION AVANT DE PASSER A LA REALISATION D'UNE SERIE DES EXERCICES SUIVANTS AVEC MEDECINE-BALLS.		
8. Lancers à hauteur de poitrine	10 lancers : essayer de réceptionner et de renvoyer la balle le plus vite possible	10 (HC)
9. Lancers par-dessus la tête	10 lancers, mêmes consignes que ci-dessus	10 (HC)
10. Rotations du tronc/ lancers de côté	10 lancers, 5 de chaque côté	10 (HC)
11. Lancers en redressement assis	10 lancers : essayer de réceptionner et de renvoyer la balle le plus vite possible	10 (HC)

REMARQUE : Un médecine-ball plus léger (par exemple, 2 kg) doit être utilisé par les plus jeunes enfants.

v. Travail avec médecine-balls

Le travail avec médecine-balls permet d'obtenir un maximum de résultats tout en utilisant une résistance relativement faible. Il est capital de choisir les médecine-balls (notamment pour ce qui est du poids) en fonction de l'âge, de la force et du développement physique du joueur. La règle d'or étant que si le joueur est incapable de réaliser correctement le nombre de répétitions demandées, cela signifie que le médecine-ball est trop lourd et qu'il faut en choisir un plus léger.

Avant d'augmenter le poids du ballon, il est conseillé de faire réaliser l'exercice avec un ballon de football ou de basket-ball afin de renforcer les aspects techniques de l'exercice. Chez les enfants, la force et le développement physiques varient énormément d'un individu à un autre, c'est pourquoi les informations qui suivent sont données uniquement à titre indicatif. Afin de faire le bon choix, il convient d'en tenir compte et de ne pas oublier la règle de bon sens que nous avons énoncée un peu plus haut.

<u>Age</u>	<u>Poids recommandé du médecine-ball</u>
8-11 ans	Ballon de basket, passer progressivement à 1 kilo
11-13 ans	1 kilo - augmenter progressivement à 2 kilos
13-15 ans	2 kilos - augmenter progressivement à 3 kilos
15-17 ans	3 kilos - augmenter progressivement à 4 kilos

Quelques exercices avec médecine-balls qui peuvent aider les joueurs à atteindre un excellent niveau :



* **Tronc** : Au début de l'exercice, le ballon se trouve derrière le joueur. Ce dernier doit pivoter le tronc pour ramasser le ballon, le faire passer autour de son corps, puis le remettre derrière son dos. Effectuer 10 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre, puis 10 autres dans le sens inverse. A mesure qu'il devient chaud, le joueur doit augmenter la vitesse d'exécution. Cet exercice permet au joueur d'effectuer une rotation complète du tronc, ce qui est essentiel au tennis pour développer le maximum de puissance sur les coups de fond de court (photo 1).



- **Exercice de simulation de coup droit et de revers** : Consiste à tenir dans ses mains un médecine-ball et à l'envoyer à un partenaire en faisant les gestes du coup droit et du revers (photo 2).

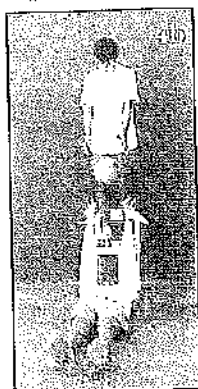
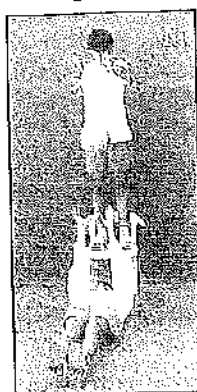


- **Haut du corps** : Position de départ du joueur : assis sur le sol, jambes allongées, ballon derrière sa nuque, coudes pliés. Le joueur passe ensuite lentement le médecine-ball au-dessus de sa tête, puis le redescend en direction de l'extrémité de ses pieds. Effectuer 10 répétitions, en essayant à chaque fois d'aller le plus loin possible. Cet exercice permet de travailler le haut du corps et d'améliorer la souplesse au niveau des ischio-jambiers. Aide également le joueur à avoir une meilleure amplitude gestuelle et à développer plus de puissance dans les positions extrêmes (photos 3a, 3b et 3c).



- **Haut du corps II** : Le joueur est debout et tient le médecine-ball au-dessus de sa tête. Il doit lancer le ballon comme pour effectuer une touche de football : il doit descendre le médecine-ball dans le dos, puis effectuer un pas en avant au moment de l'extension complète pour lancer le ballon. Travail qui doit être effectué avec un partenaire, chacun des deux joueurs devant effectuer 10 passes. Cet exercice permet de travailler le haut des bras, les pectoraux et les muscles du haut du dos. Conçu pour améliorer la vitesse au service et au smash.

- **Exercice de renforcement des épaules** : Exercice qui se réalise à deux. Un joueur se met debout sur une boîte (ou une chaise) d'une hauteur de 30 à 60 cm et tient un médecine-ball (de 2 à 6 kilos). L'autre joueur s'allonge sur le dos en plaçant sa tête à proximité de la chaise sur laquelle se tient son partenaire et en levant les bras de sorte à pouvoir rattraper le ballon. Lorsque le médecine-ball arrive effectivement dans ses mains, il doit essayer de le relancer à son partenaire. Afin d'y parvenir, il est nécessaire de plier les coudes pour pousser à fond et projeter le ballon le plus haut possible de sorte que l'extension soit maximale. Cet exercice est basé sur l'utilisation de l'élasticité des muscles pour projeter le ballon vers le haut. Il est possible de réaliser 3-4 séries de 10 à 25 répétitions (photos 4a et 4b).



- **Autres exercices de renforcement des abdominaux** : Toucher le bout des pieds avec le ballon en position

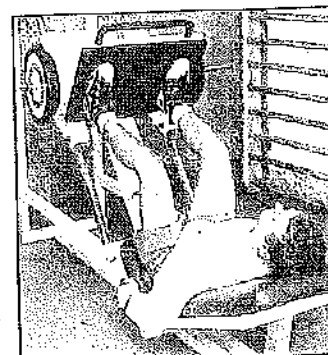


assise, rotation du tronc, médecine-ball ramené devant soi et venir toucher les genoux, ramener le ballon devant soi et toucher alternativement la pointe des pieds (photo 5), woodchoppers, Russian twist, hip rolls, hip crunch, bridging, superman. Effectuer chaque exercice pendant 40 secondes ou réaliser 2-3 séries de 12 à 20 répétitions.

vi. Travail isocinétique

Caractéristiques de l'utilisation d'appareils de musculation et précautions à prendre :

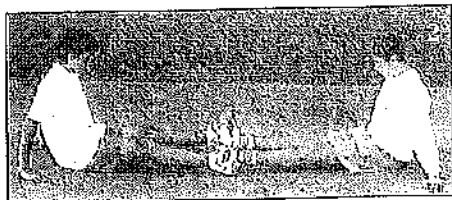
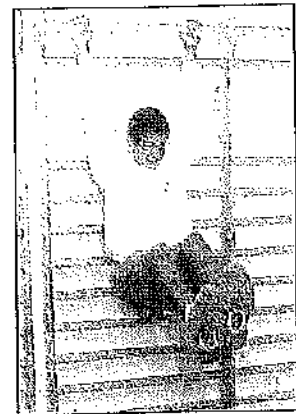
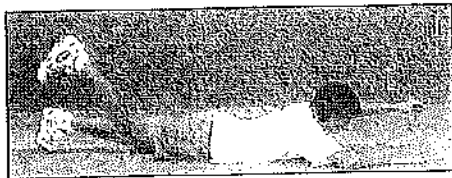
- La sécurité constitue l'avantage principal des appareils de musculation par rapport aux poids libres. En effet, les charges ne peuvent pas tomber sur le joueur.
- Toujours vérifier la charge avant de débiter un exercice sur un appareil.
- Les joueurs doivent se placer correctement avant de commencer un exercice. Les appareils doivent être réglés en fonction de la taille du joueur.
- Si un appareil est équipé de ceintures de sécurité, le joueur doit s'en servir.



- Il faut toujours veiller à garder le corps bien droit.
- Pendant un exercice, il faut toujours éviter les mouvements parasites (torsions) et les modifications de charges.
- Si l'appareil est équipé de poignées, il faut les utiliser en ne les serrant pas trop forts.
- Éviter les mouvements brusques ou les à-coups.
- Si le joueur souffre d'une blessure chronique, il peut être préférable de ne pas utiliser certains appareils.
- Le joueur ne doit jamais utiliser un appareil qu'il ne connaît pas. Dans ce cas, il doit demander à une personne qualifiée de lui montrer comment l'appareil fonctionne.
- Ne pas utiliser un appareil lorsqu'il ne fonctionne pas correctement.
- Utiliser des serviettes ou des coussins supplémentaires afin de diminuer les contraintes.
- Exemples d'exercices qui peuvent être effectués sur des appareils multifonctions : développés couchés, curls, travail des jambes et des épaules, etc.

vii. Exercices nécessitant l'utilisation du poids du corps

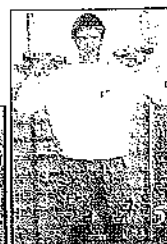
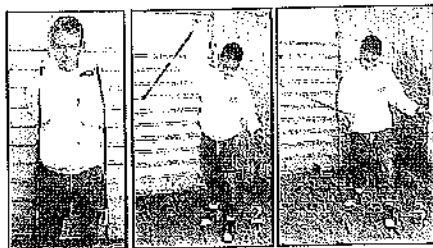
- L'utilisation du poids du corps est le moyen le plus sûr et le plus pratique pour commencer le travail de renforcement musculaire.
- Ce type de travail est particulièrement recommandé pour les plus jeunes joueurs.
- Exemples d'exercices utilisant le poids du corps comme charge : tractions, tractions sur le bout des doigts, tractions en se tapant la poitrine, tractions en battant des mains, tractions pieds levés, tractions en levant une jambe, tractions sur un bras, montées du genou en étant allongé sur le dos (photo 1).
- Exercices à deux ; le partenaire exerce une résistance : separate wrists, separate legs (photo 2), clap hands, etc.



- Travail nécessitant l'utilisation d'une poutre ou d'un espalier : chin-ups (photo 3), montées des jambes (photo 4), chins in half lever, etc.
- Travail avec cordes : exercices d'escalade, exercices d'escalade sans les pieds.
- Exercices contre un mur : wall-sit.

viii. Autres méthodes de renforcement musculaire

- Élastique.
- Câbles élastiques.



- Elastique pour travailler les biceps (photo 1), le service (photo 2), le coup droit (photo 3).
- Banc de musculation.
- Poids libres. Exemples d'exercices : fente avant avec haltères (photo 6), pull-over avec haltères (photo 4) et push press (photo 5).
- Serrer très fort une balle pour renforcer le poignet et les doigts.
- Utiliser une raquette dont la housse n'a pas été enlevée pour frapper des coups. Cet exercice permet d'avoir une prise plus ferme, en développant notamment la force du poignet et de l'avant-bras.

ix. Planification du travail de musculation

- Les joueurs doivent travailler cet aspect de la préparation physique tout au long de l'année. Néanmoins, c'est lors des périodes de préparation foncière et de préparation spécifique que le travail de renforcement musculaire sera le plus intense. Il sera ensuite progressivement réduit pendant la période de préparation précédant les compétitions, puis de nouveau pendant la période de compétition.
- Les séances de musculation doivent être espacées de 48 heures et ceci afin que les muscles aient suffisamment de temps pour récupérer.
- Les joueurs ne doivent pas effectuer plus de deux ou trois séances par semaine, sauf s'ils travaillent sous la surveillance d'un entraîneur compétent en la matière.
- Les niveaux de force et de puissance du joueur peuvent être maintenus en période de compétition à condition d'effectuer une séance de travail toutes les deux semaines environ.
- Lorsqu'il est en déplacement, le joueur peut travailler en utilisant des élastiques.

5. LA SOUPLESSE

i. Remarques générales

- La souplesse est spécifique à chaque articulation. Ainsi, un joueur peut être capable de réaliser des mouvements dans leur amplitude maximale au niveau de certaines parties du corps et n'avoir qu'une souplesse moyenne ou inférieure à la moyenne au niveau de certaines autres. C'est pourquoi le travail d'étirement des articulations doit se faire articulation par articulation.
- Les facteurs pouvant limiter l'amplitude des mouvements au niveau des différentes articulations sont les suivants : l'ossature, les tissus conjonctifs, la masse musculaire et l'épiderme.
- Il existe trois systèmes différents pour travailler la souplesse :

NOM	CARACTERISTIQUES
Ballistique	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvements d'étirements répétés, successifs et dynamiques. • Exercices qui ne sont pas vivement recommandés. • Ces exercices font subir aux muscles des contraintes excessives et occasionnent une rétraction musculaire pouvant entraîner des douleurs et des lésions dues à la déchirure microscopique des fibres musculaires.
Statique	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvements lents et réguliers pour allonger les muscles. • Il est conseillé de tenir la position pendant 10 à 30 secondes en fin de mouvement. • Il est important que les mouvements soient réalisés sans secousses ni à-coups. • Exercices qui ne provoquent pas de rétraction musculaire et n'occasionnent aucune douleur. • Exercices vivement recommandés pour un travail de la souplesse spécifique au tennis.
Proprioceptivité neuromusculaire (travail qui se réalise à deux)	<ul style="list-style-type: none"> • Dans ce type d'exercices, la résistance exercée par un partenaire permet au joueur de contracter un groupe musculaire de façon isométrique pendant 6 secondes. • Ce type d'exercices permet d'améliorer en même temps la force musculaire et la souplesse. • Exercices qui ne provoquent pas de rétraction musculaire et n'occasionnent aucune douleur. • Exercices vivement recommandés pour un travail de la souplesse spécifique au tennis.

- Quelques conseils pour le travail d'étirement :

CE QU'IL FAUT FAIRE	CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> • S'échauffer avant chaque séance et effectuer des exercices de récupération après chaque séance. • Effectuer des étirements chez soi et le soir. • Effectuer des étirements tous les jours. • Privilégier le travail de la souplesse des jambes, des cuisses, du tronc et des bras. • Mots clés de tout exercice d'étirement : doucement, régulièrement, sans difficulté. • Commencer par étirer les muscles tendus. • Essayer de respirer calmement et en rythme de façon à être plus relâché. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bondir. • Forcer lorsque l'on plie une articulation. • Effectuer des mouvements superflus ou exécuter les exercices trop vite. • Bloquer les articulations (en raison d'une extension excessive). • Espérer des résultats du jour au lendemain. • Continuer à s'étirer lorsque l'on est blessé ou que l'on ressent une douleur. • Cambrier le bas du dos ou le cou. • Retenir son souffle.

ii. Exercices pour travailler la souplesse



- **Cou :** Rotation de la tête ; position assise/debout. Pieds écartés. Tourner la tête à droite pour regarder par-dessus son épaule droite. Tenir la position pendant 7 secondes. Effectuer le même mouvement de l'autre côté. L'étirement se ressent des deux côtés du cou. Doit être effectué lentement (en rentrant le menton) (photo 1).



- **Incliner la tête sur le côté :** Position assise/debout. Pieds écartés. Pencher la tête à droite en ramenant l'oreille vers l'épaule droite. Continuer de regarder droit devant soi. Tenir la position pendant 7 secondes. L'étirement se ressent du côté gauche. Pendant le mouvement, veiller à ne pas relever l'épaule gauche. Répéter ensuite le mouvement de l'autre côté. Cet étirement doit être réalisé lentement (en rentrant le menton) (photo 2).



- **Baisser/lever la tête :** Regarder en bas - menton pointé vers la poitrine. Regarder en haut - relever le menton aussi haut que possible, puis pencher la tête en arrière le plus loin possible. Une fois la position extrême atteinte, revenir progressivement à la position initiale. Exercice à effectuer lentement et avec précaution (photos 3a et 3b).



- **Épaules :** Position assise/debout. Bras sur les côtés. Lever les épaules en direction des oreilles. Tenir la position pendant 7 secondes, puis relâcher lentement (photo 4).



- **Moulinets avec les bras :** Station debout. Bras droits. Commencer par lever le bras vers l'avant, puis vers le haut de sorte qu'il frôle l'oreille gauche. Ensuite, le redescendre vers l'arrière jusqu'à la position de départ de sorte à lui faire décrire un cercle. Effectuer le même mouvement avec le bras droit. Exécuter trois mouvements tournants avec chaque bras (photos 5a et 5b).



- **Étirement des pectoraux :** Position debout, bras droit étendu sur le côté, paume de la main reposant sur une porte ou un poteau. Laisser le haut du tronc pencher vers l'avant, tout en contrôlant la position de la main. L'étirement se ressent au niveau des muscles du haut de la poitrine. Tenir la position pendant 7 à 10 secondes. Effectuer le même mouvement de l'autre côté. Effectuer 3 à 5 mouvements avec chaque bras. Attention : ne pas forcer l'étirement (photo 6).

- **Étirement des triceps :** Position debout - lever le bras pour l'étirer et plier le coude. Saisir le coude à l'aide de la main de l'autre bras et tirer sur le côté et vers le bas jusqu'à ressentir l'étirement au niveau de la face postérieure du haut du bras. Tenir la position pendant 7 à 10 secondes. Même mouvement de l'autre côté (photo 7).

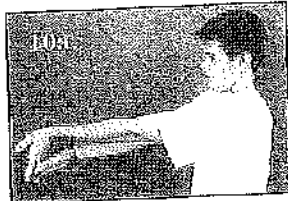
- **Étirement des biceps :** Position assise/debout. Joindre les mains derrière soi et les lever vers l'arrière en gardant les épaules bien droites.



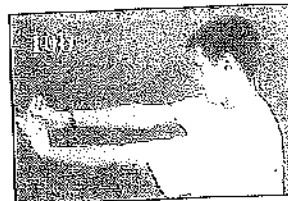
Tenir la position pendant 7 à 10 secondes. Veiller à ne pencher le corps en avant. L'étirement doit être ressenti au niveau de la face antérieure du haut du bras. Faire attention à ne pas forcer l'étirement (ne pas ramener les bras trop en arrière) (photo 8).



- **Adduction horizontale** : Position assise/debout. Étendre un bras le long du corps et par-dessus l'épaule opposée, en le poussant au niveau du coude à l'aide de l'autre main. Tenir la position pendant 7 à 10 secondes. Recommencer le même mouvement avec l'autre bras.



Variante : Allonger le bras le long du corps en lui faisant effectuer un mouvement de rotation interne de sorte que la paume de la main ne soit pas orientée vers le corps et que le pouce soit orienté en direction du sol. Pour effectuer ce mouvement, appuyer le bras au niveau du coude. Permet d'étirer la face postérieure de l'épaule. (photos 9a et 9b).

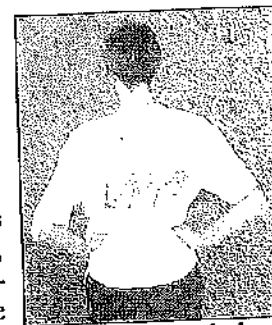
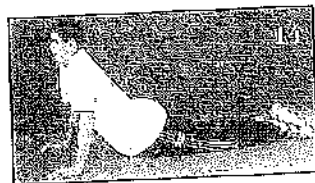


- **Bras** : Série de 2 exercices. Allonger les bras devant soi. Les paumes de la main doivent être orientées vers le haut. Avec la main opposée : tendre le poignet vers l'arrière/le bas et maintenir la position pendant 7-10 secondes. Répéter 3 fois. Tendre le poignet vers l'avant/le haut et maintenir la position pendant 7-10 secondes. Répéter 3 fois. Même mouvement avec l'autre bras (photos 10a et 10b).

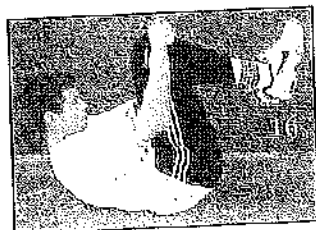


- **Bras** : Même exercice que ci-dessus, à cette différence près que les paumes doivent être orientées vers le bas. Avec la main opposée : tendre le poignet vers l'avant/le bas et maintenir la position pendant 7-10 secondes. Répéter 3 fois. Tendre le poignet vers l'arrière/le haut et maintenir la position pendant 7-10 secondes. Répéter 3 fois. (photos 11a et 11b).

- **Tronc** : Position assise ou debout, jambes écartées. Mains posées sur les hanches/épaules. Rotation : tourner complètement le haut du corps vers la gauche. Tenir la position pendant 7 secondes. Ensuite, même mouvement vers la droite. Répéter 3 fois. (photo 12).



- **Inclinaison latérale** : Station debout, jambes écartées. Lever le bras droit pour le poser sur la tête, puis placer la main gauche sur la hanche. Se pencher à gauche le plus loin possible. Effectuer le même mouvement de l'autre côté (bras gauche sur la tête, main droite sur la hanche). Tenir la position pendant 7 secondes. Répéter 3 fois (photo 13).



- **Colonne vertébrale** : Extension en position allongée. S'allonger sur le ventre et poser les mains sous les épaules et le haut du tronc aussi loin que possible. Veiller à ce que le bassin et les jambes restent bien relâchés. Les hanches doivent rester en contact avec le sol. Répéter 3 à 5 fois (photo 14).

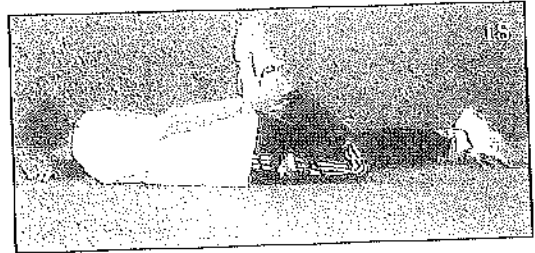
- **Colonne vertébrale** : Variante en station debout, jambes écartées. Poser les mains sur les hanches. Se pencher en arrière le plus loin possible en gardant les genoux bien droits et les hanches poussées vers l'avant. L'étirement doit être ressenti au niveau du bas du dos (photo 15).

- **Colonne vertébrale** : Flexion en position allongée. S'allonger sur le dos et en s'aidant des bras, ramener les genoux au niveau de la poitrine. Maintenir la position pendant 7 secondes, puis répéter le mouvement 3 fois. Variante : les effets de cet exercice peuvent également être obtenus en s'accroupissant à partir de la station debout. Pour bien réussir ce dernier mouvement, il peut être utile de se tenir à un poteau. Attention : toute personne souffrant du bas du dos doit consulter son kinésithérapeute.



avant d'effectuer ce mouvement (photo 16).

- **Quadriceps/cuisse** : Position debout en se tenant à un poteau/une porte/un portail, etc. Tirer la cheville en direction du fessier en s'assurant que les faces postérieures de la cuisse et du genou restent proches l'une de l'autre. Ramener ensuite la hanche en arrière (sans pour autant se pencher en avant). Le genou doit pointer en direction du sol. L'étirement doit être ressenti au niveau de la face antérieure de la cuisse. Tenir la position pendant 10 secondes. Répéter 3 fois. Même mouvement avec l'autre cuisse (photo 17).



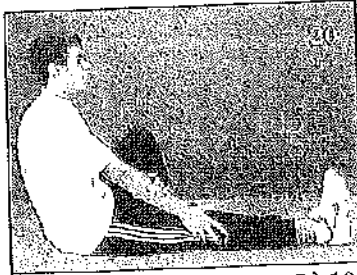
- **Quadriceps/cuisse** : Variante : en position allongée, ramener la cheville vers le fessier. L'étirement est ressenti au niveau de la face antérieure de la cuisse (photo 18).



- **Mollet/tendon d'Achille** : (a) Debout en position de marche, pieds pointés vers l'avant. Mettre une jambe en arrière et l'autre en avant. La jambe de derrière doit être droite, celle de devant doit être pliée. Porter tout le poids du corps sur la jambe avant. Le talon de la jambe arrière ne doit pas se soulever. L'étirement est ressenti au niveau du mollet. Maintenir la position pendant 10 secondes. Effectuer le même exercice en inversant la position des jambes. Répéter 3 fois.

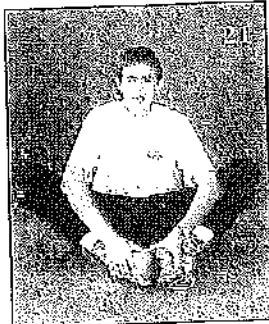


- (b) Même principe que ci-dessus. Détendre légèrement les muscles en laissant la jambe de derrière se plier. Le talon ne doit pas se lever du sol. Maintenir la flexion des genoux, poids du corps reposant sur la jambe avant, et ramener le fessier vers l'avant. L'étirement est ressenti au niveau du tendon d'Achille. Maintenir la position pendant 7 à 10 secondes. Effectuer le même exercice en inversant la position des jambes. Répéter 3 à 5 fois (photo 19).



- **Ischio-jambiers** : Assis par terre ou en travers d'un banc. Ramener une jambe vers soi en la pliant. Allonger l'autre jambe (sur le sol ou le banc) devant soi de sorte que le genou et les doigts de pied soient pointés vers le haut. Pour bien réussir cet étirement, il faut porter le bassin en avant et être assis en gardant le dos bien droit. Maintenir la position pendant 7 à 10 secondes. L'étirement doit être ressenti au niveau des ischio-jambiers (muscles qui se trouvent derrière la cuisse). Changer de côté. Répéter 3 fois (photo 20).

- **Adducteurs (face interne de la cuisse)** : Assis, les plantes des pieds collées l'une contre l'autre et ramenées le plus près possible de l'aîne. Pousser doucement sur les genoux pour les descendre vers le sol. L'étirement est ressenti au niveau de la face interne de la cuisse. Tenir la position 10 secondes, puis recommencer. Essayer de se grandir tout en étant assis (photo 21).



- **Adducteurs (face interne de la cuisse)** : Debout, pieds pointés vers l'avant, une jambe tendue sur le côté, l'autre pliée. Porter tout le poids du corps sur le genou fléchi et se pencher doucement vers le sol. Permet d'étirer les muscles de la face interne de la cuisse. Tenir la position pendant 7 à 10 secondes, 3 fois de suite. Changer de côté. Veiller à garder les pieds bien posés au sol pendant toute la durée du mouvement (ils ne doivent pas pivoter vers l'intérieur). Pour une exécution plus facile de l'exercice, il est possible de se tenir à un poteau, ce qui permet d'avoir une position plus stable (photo 22).

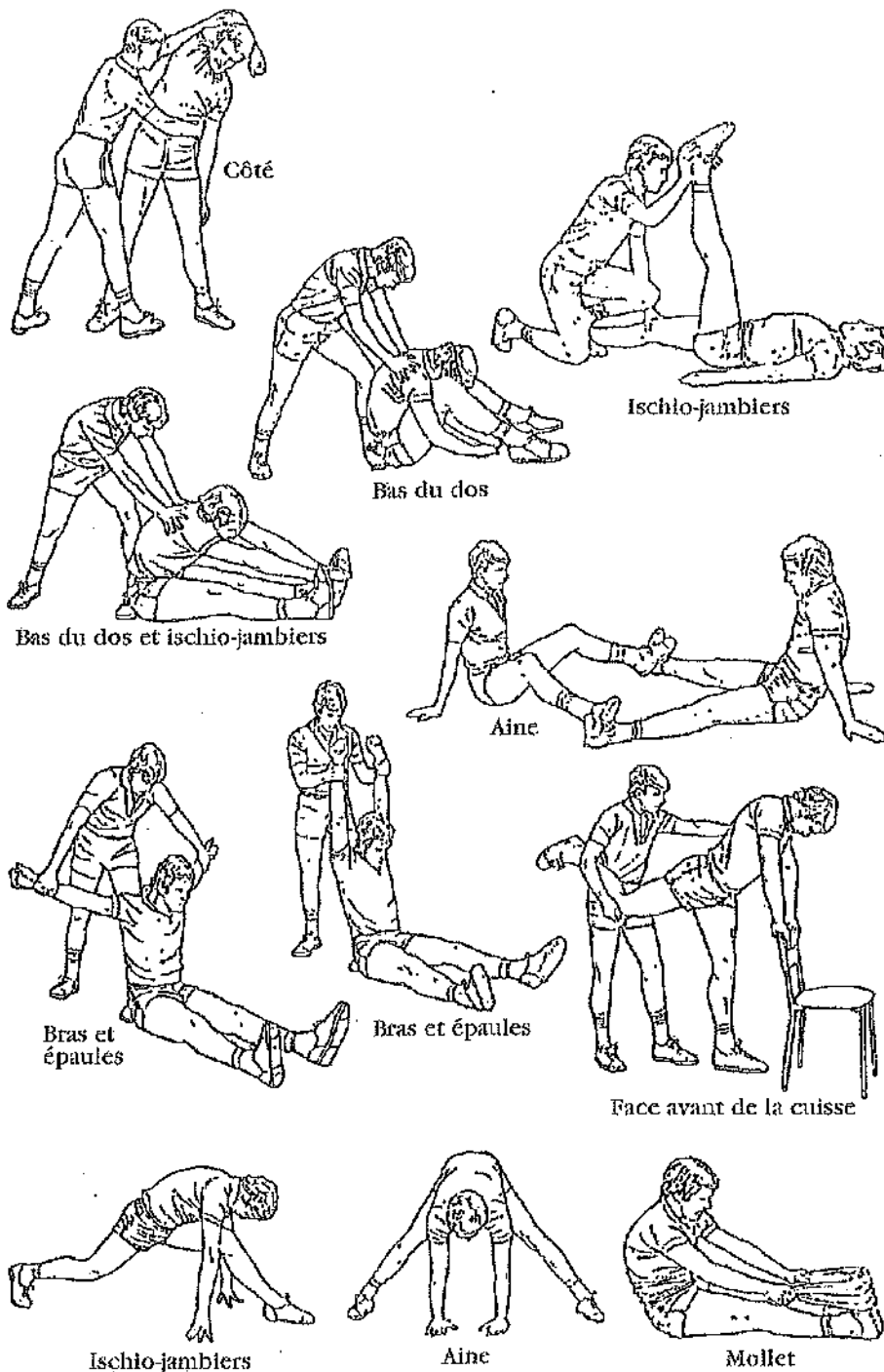


- **Face externe de la cuisse** : Debout, bras gauche tendu sur le côté (à hauteur des épaules) et main posée sur un poteau. Les hanches restent bien en ligne avec le reste du corps. Faire glisser la jambe gauche de sorte qu'elle se

trouve en retrait de la jambe droite, les deux jambes devant rester bien droites pendant ce mouvement. Ensuite, fléchir légèrement le genou droit et bouger doucement vers le poteau avec les hanches. L'étirement devrait être ressenti le long de la face externe de la cuisse gauche et de la hanche. Ajuster la position du pied droit pour bien ressentir l'étirement. Tenir la position pendant 7 à 10 secondes. Changer de côté. Effectuer l'exercice 3 fois (photo 23).

- Exercices de proprioceptivité neuromusculaire : (voir ci-dessous).

EXERCICES D'ETIREMENT UTILISANT LA PROPRIOCEPTIVITE NEUROMUSCULAIRE



6. LA COORDINATION

i. Remarques générales

- Il est important de réaliser des exercices spécifiques pour travailler la coordination. Le but principal du travail de coordination est d'améliorer le déplacement :
 - vers la balle,
 - autour de la balle,
 - à partir de la balle.
- Les exercices d'adresse et de vitesse demandent de la coordination.
- Le travail de coordination doit être réalisé lorsque les joueurs sont bien échauffés et reposés.
- Le travail de coordination doit être effectué avant les activités d'endurance et de renforcement musculaire.
- Les exercices de coordination entre les mains et la perception visuelle sont particulièrement adaptés au tennis étant donné qu'ils font travailler les caractéristiques propres à ce sport.
- Ne pas hésiter à utiliser tout un ensemble d'objets : balles (photos 1 et 2), cerceaux, ballons, plots, cordes, bancs, etc. pour réaliser le travail de coordination.



ii. Exercices de coordination spécifiques

- Jouer dans les carrés de service en se servant de la main gauche (pour les joueurs droitiers), et en ne frappant que des balles aux trajectoires hautes.
- **Jouer à l'échange avec une raquette dans chaque main** : Si le joueur est droitier, il doit frapper un revers de gaucher dans le vide en même temps qu'il joue la balle en coup droit. De l'autre côté, il doit jouer un revers tout en simulant un coup droit de gaucher.
- **Exercices dans le carré de service** : Exécuter à l'intérieur du carré de service des mouvements difficiles et représentant un véritable défi. Exemple : jouer un échange avec deux balles en même temps.
- **Exécution rapide de volées liftées** : Le joueur se tient sur le « T » de la ligne de service. L'entraîneur se tient également sur le « T », mais de l'autre côté du filet. Il envoie le plus vite possible 6 balles au joueur qui doit frapper des volées liftées.
- **Exécution de 5 frappes successives** : L'entraîneur envoie cinq balles de sorte que le joueur ait à exécuter l'enchaînement suivant : volée liftée, volée haute, volée amortie, smash de revers, smash de coup droit. La dernière balle, que le joueur doit frapper en smash de coup droit, doit être envoyée à n'importe quel endroit ; par exemple, sur le côté revers du joueur.
- **Enchaînement smash et volée amortie** : i) Le joueur exécute un smash de revers, puis une volée amortie de coup droit ; ii) le joueur frappe un smash de coup droit, suivi d'une volée amortie de revers ; iii) l'entraîneur envoie les balles au hasard.
- **Exercice de rapidité** : L'entraîneur se trouve à environ deux mètres du joueur, lequel se tient sur la ligne de fond de court. L'entraîneur envoie à la main (par en-dessous) 8 balles à la suite, en prenant soin de varier la direction, la longueur, la hauteur et la vitesse. Le but de l'exercice est de forcer le joueur à se déplacer rapidement et à changer de direction sur des distances très courtes.
- **Exercice dans le carré de service** : Le joueur renvoie la balle à l'entraîneur qui se tient au filet en enchaînant les frappes suivantes : coup droit, coup droit décroisé, revers. Répéter l'enchaînement.
- **Exécution de demi-volées à deux mains** : Exercice consistant à frapper des demi-volées dans le carré de service en utilisant les deux mains des deux côtés.
- **Exercice dans le couloir** : a) Alternier les frappes en coup droit et les frappes en revers ; b) alterner les volées de coup droit et les volées de revers.
- **Exercice dans le carré de service** : Coups croisés a) à partir du côté gauche, frapper uniquement des coups droits (joueurs droitiers) ; b) à partir du côté droit, frapper uniquement des revers.

- Exécution de demi-volées sur la ligne de service : a) Jouer des demi-volées près du corps en alternant coups droits et revers (l'entraîneur envoie les balles du bon côté) ; b) même exercice que ci-dessus, à cette différence près que les balles ne sont pas nécessairement envoyées du bon côté : par exemple, l'entraîneur peut envoyer deux balles successives sur le coup droit du joueur, mais celui-ci devra jouer la seconde balle en revers.
- Exécution de demi-volées (en coup droit) : a) Le joueur doit frapper toutes les balles sur le côté droit du corps, quel que soit l'endroit où la balle est envoyée ; b) même principe, mais cette fois les balles doivent être frappées sur le côté gauche du corps (c'est-à-dire derrière le dos) ; c) même principe, mais cette fois les balles doivent être jouées entre les jambes (comme une demi-volée) ; d) quel que soit l'endroit où la balle est envoyée, le joueur doit enchaîner les coups suivants : i) sur le côté droit du corps, ii) entre les jambes, iii) sur le côté gauche du corps (uniquement des demi-volées) (photo 3).
- Exécution de demi-volées : Même principe que l'exercice ci-dessus, mais cette fois les balles sont frappées avec l'autre côté du tamis (tourner la main).
- Exécution de volées : a) Sur le côté droit (quel que soit l'endroit où la balle est envoyée) ; b) entre les jambes ; c) sur le côté gauche du corps ; d) même séquence a, b, c, quel que soit l'endroit où la balle est envoyée.
- Le joueur est allongé sur le dos près du filet - l'entraîneur envoie rapidement des balles : a) Le joueur doit se protéger à l'aide de deux raquettes ; b) il doit se protéger avec une raquette.
- Lance-balles : L'entraîneur « mitraille » le joueur avec des balles de tennis. Le joueur doit se protéger.



7. L'ÉQUILIBRE

i. Remarques générales

- On appelle équilibre dynamique la capacité à garder le contrôle du corps et de la raquette tout en enchaînant les mouvements.
- Pour rester en équilibre dynamique, le joueur doit essayer de contrôler son centre de gravité autant que possible tout en jouant. Le centre de gravité pourrait être défini comme le point autour duquel le corps est en équilibre le plus parfait.
- Pour qu'il puisse avoir une base stable, le joueur doit positionner ses pieds sous le corps et les écarter approximativement de la largeur des épaules.
- L'équilibre dépend de l'adresse, de la vélocité, de la vitesse de réaction, du jeu de jambes et de la souplesse du joueur.
- Lorsqu'il observe ses élèves sur un court, l'entraîneur doit vérifier qu'ils respectent les principes suivants :
 - Reprendre la position d'attente entre les coups et entre les points.
 - Éviter de frapper des balles difficiles en bout de course lorsque cela n'est pas nécessaire.
 - Toujours se placer et être prêt à réagir à la balle qui approche.
- Il est possible d'améliorer l'équilibre dynamique en pratiquant d'autres sports ainsi que diverses activités gestuelles. Malgré tout, le meilleur moyen de se perfectionner dans ce domaine reste l'entraînement sur le court, raquette en main !

ii. Exercices d'ordre général

- Yeux ouverts/fermés.
- Marcher/courir sur une ligne.
- Sauts autour d'un hexagone.
- Saut et rotation de 360°.
- Course et arrêt sur un pied (échange, défense, attaque).
- Sauts en double triangle : Position de départ : pieds écartés de la largeur des épaules. Effectuer un saut en avant avec réception pieds joints. Effectuer un saut sur place avec réception pieds écartés. Effectuer un

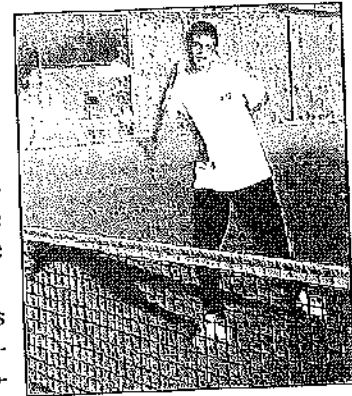


saut en arrière vers la position de départ avec réception pieds joints. Effectuer un saut sur place avec réception pieds écartés. Continuer à effectuer cet enchaînement de sauts.

- Faire des « 8 » avec sa jambe : Le joueur se tient sur une jambe et décrit le chiffre « 8 » avec l'autre jambe. Continuer l'exercice en changeant de jambe.
- Le combat de coqs (Cockerel fight) : Exercice qui se réalise à plusieurs. Chaque joueur saute à cloche-pied et tente de déséquilibrer son partenaire en le poussant de sorte qu'il soit obligé de mettre l'autre pied à terre. Variante : i) effectuer l'exercice mains libres ; ii) effectuer l'exercice en croisant les bras sur la poitrine.

III. Exercices spécifiques

- Jouer avec une main dans le dos : Permet de se concentrer sur la bonne exécution du geste. Exercice particulièrement utile pour travailler la volée.
- Passing en deux temps : L'entraîneur, qui se tient sur la ligne de service, envoie une balle très croisée. Le joueur doit frapper un passing-shot. Dès que le joueur a frappé la balle, l'entraîneur envoie une deuxième balle de l'autre côté. Le joueur termine le point sur cette seconde balle.
- Contre-attaque sur balle croisée : Même principe que ci-dessus, mais cette fois l'entraîneur se place sur la ligne de fond de court. Progression de l'exercice : 1) la 2^{ème} balle est envoyée dans la direction opposée au premier lancer ; 2) la deuxième balle est envoyée n'importe où : le joueur doit maintenant faire attention à ne pas être pris à contre-pied.
- Le contre-pied : A partir de la ligne de service, l'entraîneur envoie des balles sur le coup droit et le revers du joueur qui se tient sur la ligne de fond de court. L'entraîneur cherche à prendre l'élève à contre-pied, lequel doit frapper chaque balle comme un coup d'attaque.
- Enchaînement volée haute/volée basse : L'entraîneur envoie à son élève une balle haute sur le revers suivie d'une balle basse sur le coup droit. Le joueur doit frapper une volée haute de revers, puis une volée de coup droit amortie. Répéter l'exercice 6 à 8 fois en alternant à chaque fois le smash de revers et la volée basse de coup droit.



8. L'ENTRAÎNEMENT PAR CIRCUITS

Cette méthode d'entraînement est excellente pour développer toutes les qualités physiques nécessaires à la pratique du tennis. Elle consiste à exécuter (plusieurs fois) une série d'exercices le plus vite possible à des postes préétablis.

L'entraînement par circuits se présente sous forme d'exercices, choisis avec soin, qui doivent être effectués dans un certain ordre ou selon un circuit prédéfini. Les circuits peuvent être conçus pour alterner les exercices de renforcement musculaire du haut du corps, de souplesse, d'endurance musculaire, de renforcement musculaire du bas du corps et d'endurance cardio-vasculaire. L'idée est de réaliser la séance de travail le plus vite possible. Les joueurs peuvent effectuer un exercice, se reposer un court instant, puis aller au poste suivant.

Les qualités ESSENTIELLES de la condition physique qui sont améliorées au moyen de ce mode d'entraînement sont les suivantes :

- Force musculaire
- Endurance musculaire
- Endurance cardio-vasculaire
- Souplesse
- Vitesse
- Adresse

Les entraîneurs doivent utiliser des circuits conçus spécifiquement pour les joueurs de tennis. Les exercices composant un circuit peuvent être réalisés sur un court de tennis. En règle générale, ils ne nécessitent pas de matériel particulier, si ce n'est quelques balles de tennis et des raquettes. Ce système permet une utilisation efficace de l'espace, étant donné qu'il est possible de faire travailler 20 personnes ou plus sur un court. Par ailleurs, ce mode d'entraînement est à la fois rapide et efficace dans la mesure où il permet de travailler tous les groupes musculaires en 30 minutes. Enfin, il est également adapté pour le travail de la condition physique lorsque le joueur est en déplacement sur des tournois.

- i. Les aspects à prendre en considération avant de mettre au point un circuit
- Utiliser des exercices simples qui permettent de travailler les groupes musculaires de grande taille. Exemple : abdominaux, tractions, montées de marches, courses, etc.
 - Les exercices doivent être réalisés dans le bon ordre. Exemples : tronc, bras, jambes.
 - S'assurer que les exercices font travailler les différents groupes musculaires les uns après les autres.
 - Préférer les exercices simples (risque de blessure plus faible).
 - La durée de travail doit être fixée en fonction de l'âge du joueur (notamment en termes de croissance) et de sa forme physique.
 - S'assurer que la durée des intervalles de récupération prévoit également un temps de repos entre chaque circuit.
 - Prévoir des postes de récupération active, surtout pour les joueurs plus jeunes.
 - Le circuit doit rester simple jusqu'à ce que les joueurs acquièrent de l'expérience.
 - Donner des consignes claires à propos de l'organisation du circuit.
 - Tenir compte du niveau de forme des joueurs ainsi que des exigences de leur style de jeu.
 - La musique peut être utilisée pour motiver les joueurs.
 - Expliquer clairement dans quel ordre les exercices doivent être accomplis.
 - Vérifier que les joueurs expirent lors de la phase d'effort, puis inspirent sur le retour à la position initiale, lors de la phase de relaxation.
 - La phase de récupération doit inclure des exercices d'assouplissement.
- ii. Entraînement par circuits adapté aux 11-13 ans dans le cadre de la préparation générale des joueurs

Exemple

Redressements assis courts

Sauts latéraux

Simulation coup droit/revers

Navette

Étirements

Imiter les mouvements d'un partenaire

Reprises d'appuis consécutives (ouverts/fermés)

Tractions contre un mur

Montées des genoux

Partie(s) du corps travaillée(s)

abdominaux, tronc

partie inférieure des jambes/équilibre

jambes et renforcement technique

cœur et poumons

zone - spécifiée par la récupération active et la souplesse

déplacements spécifiques

face interne et externe de la cuisse

haut du corps, tronc

jambes, tête, poumons

Programme :

20 secondes d'effort

40 secondes de récupération

2 minutes entre les circuits

2 à 3 circuits - suivis de 15 minutes d'étirements et de jeux.

iii. Exemple d'un circuit spécifique au tennis visant à développer la capacité anaérobie

Ce type de circuit a pour but de se rapprocher de la réalité du jeu en match, que ce soit sur le plan de la durée de l'effort par rapport aux temps de repos ou sur celui des actions de jeu effectives. Ainsi, la durée de l'effort sera de 7 secondes (durée moyenne d'un point en match) et le temps de récupération de 25 secondes, intervalle pendant lequel les joueurs devront ramasser leur raquette et « jouer » avec le cordage comme ils le feraient en match.

Le circuit comprendra 8 exercices différents, spécifiques au tennis, devant être effectués à 12 postes différents. Lors du premier circuit, les joueurs réaliseront la totalité des 8 exercices, puis répéteront les 4 pre-

nières activités afin d'évoluer aux 12 endroits différents. Lors du second circuit, ils effectueront les 8 exercices et recommenceront les 4 dernières activités. Le nombre de postes représente le nombre moyen de points joués au cours de deux jeux (12). Entre chaque circuit, les joueurs bénéficieront d'une période de repos de 90 secondes, qui correspond au temps de récupération alloué aux joueurs pendant un changement de côté.

Les exercices sont les suivants :

1. **COUPS DE FOND DE COURT ET DEPLACEMENTS EN « V »** : Position de départ : la marque centrale sur la ligne de fond. Effectuer une course de 3 mètres vers la gauche (en avançant de biais) et simuler un revers. Reculer vers la position initiale, puis effectuer une course de 3 mètres vers la droite. Frapper un coup droit dans le vide avant de revenir à la position de départ. Répéter le plus grand nombre de fois possible en 7 secondes.
2. **COURSE EN PAS DE COTE** : Position de départ : juste devant le « T » de la ligne de service. Effectuer des pas de côté en direction de la ligne de côté de la moitié droite du terrain de simple (en restant toujours face au filet), toucher la ligne avec la raquette, puis repartir le plus vite possible (toujours en pas de côté) vers la ligne de côté de la moitié gauche du terrain de simple. Répéter le plus grand nombre de fois possible en 7 secondes.
3. **SMASH SUIVI D'UNE VOLÉE BASSE** : Position de départ : le joueur se trouve dans le coin avant droit d'un des carrés de service, une balle de tennis en mousse à la main. Il doit reculer vers le coin arrière gauche du carré, lancer la balle le plus loin possible tout en effectuant un saut pour simuler l'action nécessaire à l'exécution d'un smash de coup droit décroisé. Ensuite, le joueur doit se déplacer rapidement vers l'avant pour essayer d'attraper la balle avant qu'elle ne rebondisse deux fois. Il doit saisir la balle avec la main dont il se sert habituellement (main droite pour un droitier). Répéter l'exercice le plus grand nombre de fois possible en 7 secondes.
4. **SAUTS D'UNE LIGNE DE COULOIR A L'AUTRE** : Ce mouvement a pour but de simuler le pas de replacement. Se tenir d'un côté du couloir et effectuer le plus grand nombre de sauts possible, en sautant d'une ligne de couloir à l'autre. A la réception sur une ligne, effectuer une mise en action explosive dans l'autre sens (sur la jambe extérieure) pour atterrir sur l'autre ligne. Répéter l'exercice le plus grand nombre de fois possible en 7 secondes.
5. **COURSE DE L'APPROCHE AU FILET** : Effectuer une course de 4 mètres et un pas de tango tout en simulant une approche slicée de revers. A la fin de la course de 4 mètres, effectuer un saut d'allègement pour retrouver une position d'équilibre. Ensuite, faire le tour d'un plot pour repartir vers la position de départ tout en simulant un coup d'approche en coup droit slicé. Répéter l'exercice le plus grand nombre de fois possible en 7 secondes.
6. **FENTES** : Placer deux médecine-balls (plots ou sacs de tennis) sur le court en les séparant d'environ 4 mètres. Raquette à la main, effectuer une fente à droite pour toucher avec la raquette le premier ballon. Se déplacer ensuite de façon explosive vers la gauche pour toucher avec la raquette l'autre ballon. Répéter l'exercice le plus grand nombre de fois possible en 7 secondes.
7. **ENCHAINEMENT DE DEPLACEMENTS SUR LES VOLÉES BASSES** : Se déplacer de biais vers l'avant pour jouer une volée basse de coup droit, puis entamer immédiatement un autre déplacement en diagonale vers la gauche pour simuler une volée basse de revers. Retourner le plus vite possible au point de départ en pas chassés, puis répéter l'exercice le plus grand nombre de fois possible en 7 secondes.
8. **COUP DROIT DECROISE DE STEFFI GRAF** : Position de départ : ligne de fond de court. Effectuer une course en forme de « C » en direction d'un plot situé à 3 mètres de la ligne de fond. Simuler un coup droit décroisé. A l'aide de pas chassés, retourner le plus rapidement possible en direction de la position initiale tout en restant face au filet. Répéter l'exercice le plus grand nombre de fois possible en 7 secondes.

iv. **Exemple d'un circuit spécifique visant à développer la capacité anaérobie**

Dans ce circuit, le joueur ne passe environ que 15 % du temps en actions effectives. Ainsi, les efforts durent 10 secondes et les temps de récupération 60 secondes. Par ailleurs, la récupération est active et il est possible de faire réaliser par les joueurs certains exercices pendant les temps de repos. Commencer par un circuit, puis passer progressivement à 2 ou 3 circuits en octroyant des périodes de récupération active de 2 minutes entre chaque circuit. Le circuit suivant, dont le but est de travailler la condition physique, est conçu pour développer les capacités explosives sur des durées brèves (résistance, vitesse, coordination et adresse).

1. **COURSES D'ADRESSE DE 3 OU 4 METRES EN PAS CHASSES** : Aligner 3 plots sur le court en laissant un espace d'environ 1 mètre entre deux plots. Le joueur doit zigzaguer entre les plots le plus grand nombre de fois possible en l'espace de 10 secondes.
2. **TRACTIONS** : Mains bien écartées, effectuer le plus grand nombre possible de tractions en 10 secondes. Intensité maximum.
3. **EXERCICE DANS LE CARRE DE SERVICE** : Démarrer l'exercice dans un coin d'un carré de service. Effectuer le plus grand nombre possible de tours du carré en 10 secondes, en restant face au filet pendant toute la durée de l'exercice.
4. **POUSSEES EXPLOSIVES EN SQUAT**
5. **RENOYER DES BALLEES** : L'entraîneur ou le partenaire se trouve à environ 3 mètres du joueur avec un stock de balles de tennis. L'entraîneur (ou le partenaire) fait rouler ou rebondir une balle en direction d'un côté ou de l'autre du joueur, lequel doit l'attraper et la renvoyer. L'entraîneur continue à envoyer des balles au hasard et le joueur doit essayer d'en renvoyer le plus grand nombre possible en 10 secondes.
6. **LANCER D'UN MEDECINE-BALL EN SIMULANT LES COUPS DE FOND DE COURT** : Le joueur se trouve à environ 2 mètres d'un mur ou d'un partenaire. Il doit lancer un médecine-ball (d'un poids de 1 à 1,2 kg) en simulant un coup droit. Le partenaire renvoie la balle au joueur, lequel la relance le plus rapidement possible en simulant cette fois un revers. Pour ce lancer, il doit utiliser ses deux mains. Répéter l'exercice le plus grand nombre de fois possible en 10 secondes.
7. **Position de départ** : la marque centrale de la ligne de fond de court. Reculer en diagonale vers la droite jusqu'à un point qui se situerait environ 3 mètres derrière la ligne de côté du terrain de simple sur le prolongement imaginaire de cette ligne. Simuler alors le coup approprié tout en effectuant une poussée sur le pied arrière et en reprenant appui par le même pied. Retourner en courant à la position de départ. Effectuer le même enchaînement de mouvements dans l'autre sens, mais cette fois la poussée et la reprise d'appui se fait sur l'autre pied. Retourner en courant à la position de départ. Répéter l'exercice le plus grand nombre de fois possible en 10 secondes.

Récupération active : Pour ce type d'entraînement, il est particulièrement important que la récupération se fasse de manière active. En effet, cela permet d'améliorer la resynthétisation de la phosphocréatine et de faciliter l'élimination du lactate qui a pu être produit pendant l'effort. Les exercices de récupération suivants doivent être réalisés à rythme peu soutenu, le but du jeu étant de récupérer et non pas de fournir des efforts supplémentaires !

FOOTING SUR LE COURT : Léger footing dans une moitié de court en utilisant des pas différents. Exemple : avancer le long de la ligne de fond de court en partant de la ligne de côté de la moitié gauche du terrain de simple. Déplacement latéral le long de la ligne de côté de la moitié droite du terrain de simple. Pas de tango le long de la ligne de service, puis pas de recul en direction de la position de départ. Durée totale : 1 minute. L'exécution de ces différents pas permet de travailler la coordination du joueur.

PETITS SAUTS SUR DES BALLEES DE TENNIS : Le joueur saute doucement sur une ou deux balles de tennis, en utilisant la plante des pieds pour déplacer les balles. (Etant donné le facteur risque que comporte cet exercice, sa réalisation doit être l'objet de la plus grande des attentions).

SAUTA LA CORDE : Effectuer une minute de saut à la corde. Intensité faible. Cette activité permet d'améliorer la coordination du joueur.

v. Entraînement par circuits sur le court de tennis : travail de la force et de la vitesse

Un circuit peut être modifié pour répondre à des besoins individuels en matière d'entraînement. Le circuit ci-dessous, qui a lieu sur un terrain de tennis, est conçu pour être une méthode d'entraînement rapide et efficace, particulièrement adaptée aux besoins des joueurs de tennis. Progression : effectuer chaque exercice pendant 30 secondes, récupérer pendant 15 secondes entre chaque exercice. Le circuit doit être accompli trois fois de suite. L'échauffement, la réalisation des trois circuits et la récupération devraient nécessiter 30 à 45 minutes.

Poste 1 - Tractions... Les mains doivent être écartées de la largeur des épaules. Les bras doivent être allongés au départ de l'exercice. Baisser le corps jusqu'à ce que la partie supérieure des bras soit parallèle au sol. Veiller à garder le corps bien droit pendant toute la durée de l'exercice.

Poste 2 - Saut d'allègement... Le joueur doit réaliser une série de sauts d'allègement sur place comme s'il s'apprêtait à riposter à un coup (avec ou sans raquette).

Poste 3 - Demi-squat... De la station debout, plier les deux genoux à 45° puis se relever. Garder le dos bien droit.

Poste 4 - Pas chassés... Effectuer des pas chassés d'un côté à l'autre du court, le long de la ligne de service. Garder le regard fixé devant soi pendant toute la durée de l'exercice (avec ou sans raquette).

Poste 5 - Curls de bras... Fléchir les bras au niveau du coude, puis revenir à la position allongée. Utiliser une charge faible.

Poste 6 - Redressements assis... Mettre les mains sur la tête. Se redresser, puis revenir à la position de départ. Veiller à ce que la flexion des genoux fasse un angle de 90°. Les pieds doivent rester bien à plat contre le sol.

Poste 7 - Exécution de services avec haltère au poignet... Servir avec une haltère de faible poids autour du poignet. Vitesse d'exécution : 75 % de la vitesse normale.

Poste 8 - Fentes avant... Effectuer un grand pas en avant. Le genou et le pied de la jambe avant doivent être bien en ligne. Le genou de la jambe arrière doit toucher le sol. Effectuer le même mouvement avec l'autre jambe. Exercice qui peut également être effectué avec des haltères.

Poste 9 - Crunches latéraux... Redressements assis, le coude droit doit venir toucher le genou gauche et inversement.

Poste 10 - Fentes latérales... Même technique que pour les fentes en avant. Le joueur doit tourner les épaules et pivoter tout en tournant d'un côté ou de l'autre (avec ou sans raquette).

Poste 11 - Frappes de fond de court avec haltère au poignet... Simuler coups droits et revers avec une haltère de faible poids autour du bras. Vitesse d'exécution : 75 % de la vitesse normale.

Poste 12 - Montées sur la pointe des pieds... Commencer par poser les pieds bien à plat contre le sol. Soulever le poids du corps en se mettant sur la pointe des pieds. Revenir à la position initiale. Se tenir au filet pour un meilleur équilibre.

vi. Répartition des séances d'entraînement par circuits

- Programmer trois séances hebdomadaires d'entraînement par circuits pendant les périodes de préparation générale et de préparation spécifique, en prévoyant toujours une journée de repos entre deux séances de travail.

9. L'ADRESSE

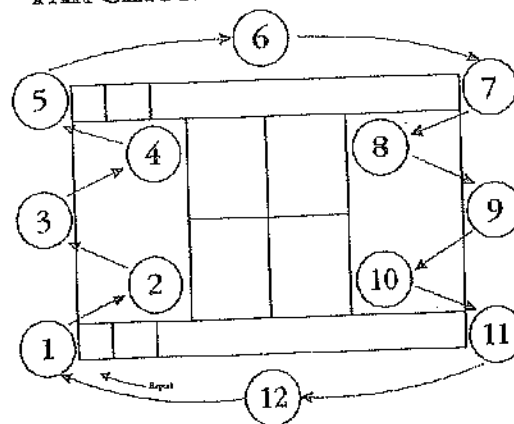
i. Considérations générales

- Le travail de l'explosion sur les deux premiers pas et de l'adresse est indispensable pour atteindre un excellent niveau dans le milieu du tennis professionnel.
- Le déplacement s'enseigne en créant à l'entraînement des situations de jeu qui permettent au joueur d'acquies facilement et de façon naturelle les différents mouvements du tennis.
- Les déplacements doivent être des actions brèves et explosives, similaires à celles qui se produisent sur le court en match.
- Les exercices doivent reproduire les mêmes temps d'effort et de repos qu'en match : 5 à 15 secondes de déplacements suivies de 15 à 25 secondes de récupération.
- Pour d'autres exercices d'adresse, se référer au chapitre 8, *Le déplacement*, et à la section sur l'entraînement par circuits ci-dessus.

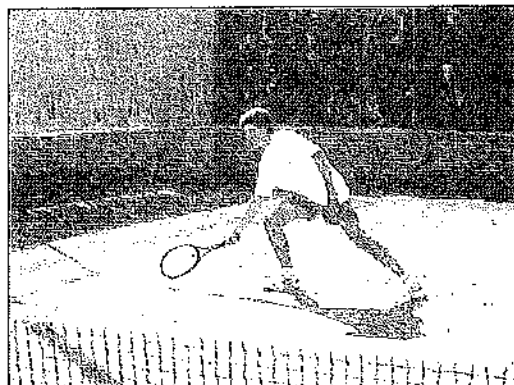
ii. Exercices d'adresse

- Sautillements rapides :** Sautiller à ras du sol en montant à peine les genoux, en s'aidant activement des bras et en utilisant des petits pas. Chaque réception doit se faire sur la pointe des pieds. Accélérer le mouvement jusqu'à perdre l'équilibre, ralentir un peu, puis accélérer de nouveau le mouvement jusqu'à perdre l'équilibre et ainsi de suite.

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT PAR CIRCUITS SUR LE COURT



- Courses sur place jambes tendues : Commencer par effectuer une course normale sur place. Il faut courir sur la pointe des pieds, aussi vite que possible, et utiliser les bras de manière énergique. Ensuite, effectuer des courses vers l'avant jambes tendues. Se tenir 30 cm derrière une ligne parallèle aux hanches. Courir sur place et tendre la jambe en avant tous les trois pas pour franchir la ligne. Gauche, droite, allonger. Droite, gauche, allonger, etc. Enfin, faire un tour sur soi et répéter la même séquence en allongeant la jambe vers l'arrière.
- Franchissement rapide de haies : Disposer des mini-haies tous les mètres environ. Enjamber les haies en allant très vite.
- Impulsions & cyclisme sur un banc : Utiliser une boîte ou un banc de 30 à 45 cm de hauteur. Poser un pied sur le dessus du banc et l'autre au sol. Donner rapidement une impulsion verticale au genou comme pour « monter une marche », puis se soulever sur la pointe des pieds. Ensuite, en partant de la même position, effectuer avec les jambes les mêmes mouvements que pour pédaler. Garder une posture avancée de sorte que la tête se trouve en avant des pieds. Enfin, « courir » dans cette position un pied sur le banc, un pied au sol.
- Sauts latéraux de haies : Le joueur se place au milieu de trois micro-haies. Les micro-haies sont disposées de la façon suivante : une est placée au centre et les deux autres sont séparées d'environ huit pas, une se trouvant sur la gauche du joueur et l'autre sur sa droite. Le joueur doit partir à gauche ou à droite, en fonction de la micro-haie que lui montre l'entraîneur. Pour atteindre la micro-haie, le joueur doit la franchir.
- Autres sauts pour le travail en pliométrie : Utiliser des objets de petite taille et sans danger, tels que des micro-haies en plastique, pour les exercices simples de sauts et sauts à cloche-pied.
- Agility discs drills : Utiliser deux agility discs qui se touchent pour rester en équilibre et garantir un bon contrôle pour le remplacement.
- Flex drill : Disposer sur le sol deux rangées de trois balles de tennis, en les espaçant d'un peu plus de la largeur des épaules. Laisser un intervalle d'une foulée et demie entre deux balles. Se positionner entre les deux lignes et effectuer une fente avant. Toucher la première balle sur la gauche, se relever et effectuer lentement une nouvelle fente avant avec l'autre jambe pour pouvoir toucher la balle suivante sur la droite. Continuer ainsi jusqu'au bout du « couloir ». Effectuer cet exercice trois à quatre fois par jour.
- Exercice de simulation du jeu de jambes : Exercice pour trois joueurs. Disposer sur le court trois paires de plots rouges. Pour cela, placer trois plots rouges sur chacune des lignes de côté du terrain de simple, en veillant à les poser au même niveau. Chacun des trois joueurs, raquette à la main, doit se positionner au centre du court entre deux plots. Au signal de l'entraîneur, ils doivent effectuer un saut d'allègement et se déplacer en direction d'un plot. Tout en se rapprochant du plot, les joueurs doivent ramener la raquette en arrière (préparation). Ensuite, ils exécutent le geste de frappe dans le vide, puis entament la phase de remplacement au centre du terrain. Une fois à cet endroit, ils effectuent un nouveau saut d'allègement avant de partir de l'autre côté (dans la direction du second plot).
- Course en pas de côté : Position de départ : juste devant le « T » de la ligne de service. Effectuer des pas de côté en direction de la ligne de côté de la moitié droite du terrain de simple (en restant toujours face au filet), toucher la ligne avec la raquette, puis repartir le plus vite possible (toujours en pas de côté) vers la ligne de côté de la moitié gauche du terrain de simple. Répéter le plus grand nombre de fois possible en 7 secondes.



iii. Autres exercices d'adresse

- Courses sur terrain de tennis : courses dans toutes les directions, courses en ligne droite (marche avant/marche arrière), courses sur la largeur du court, courses en pas chassés, courses en diagonale, etc.
- Exercices consistant à faire rouler une balle.
- Exercices de récupération de balles.

10. CONSEILS POUR UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

L'entraîneur doit être capable de coordonner le travail des différentes composantes des processus énergétiques dans le cadre d'un programme d'entraînement général. Le plan suivant peut aider l'entraîneur à avoir quelques lignes directrices.

Nous partons du principe qu'il s'agit d'un cycle d'entraînement de trois mois avant une compétition importante. Les joueurs auront au préalable entrepris un travail de récupération active de deux semaines et acquis un solide potentiel physique de base lors des cycles d'entraînement précédents.

i. Semaines 1-5/6 : amélioration de la capacité aérobie

Pendant cette période, le but de l'entraînement est d'améliorer l'efficacité du processus énergétique aérobie. Le programme hebdomadaire doit comprendre 3 à 4 courses de 5-6 km effectuées à 70-80 % de la fréquence cardiaque maximale. Pendant ces 5 à 6 semaines, il est préférable d'améliorer son temps sur 5-6 km plutôt que d'augmenter la distance à parcourir.

ii. Semaines 6-8 : travail de transition

Il s'agit d'une période de préparation au travail d'intensité maximum qui va suivre. Cette période est également conçue pour améliorer la capacité de récupération entre les points. Pendant cette phase, une course de fond est progressivement remplacée par une séance d'entraînement par intervalles chaque semaine. La première séance de travail par intervalles consiste en une course fartlek de 5 à 6 km. Durant cette épreuve, il faut alterner les sprints d'une durée de 30 à 60 secondes avec des courses plus lentes de même durée en guise de récupération. Pendant les deuxième et troisième semaines, les séances supplémentaires d'entraînement par intervalles se déroulent sur un court de tennis.

Le travail sur le court consiste à exécuter des enchaînements de mouvements spécifiques au tennis à une intensité élevée. Les temps de travail durent 15 à 45 secondes, à raison d'un intervalle de travail pour deux ou trois intervalles de repos de façon à ce que la récupération soit incomplète. Une séance peut se composer de 2 à 3 séries de 4-5 répétitions.

iii. Semaines 9-12 : travail de l'adresse, de la vitesse de pointe et de la puissance

Dans l'optique de la compétition, l'accent doit être mis pendant cette période sur des activités spécifiques visant à travailler l'adresse, l'accélération et la puissance et réalisées sur le court de tennis. L'entraîneur doit s'assurer que les enchaînements gestuels et les séquences de mouvements sont corrects. Par ailleurs, il convient d'inclure des activités à réaliser avec la raquette ainsi que des exercices de simulation.

Le travail consiste à exécuter à intensité maximale des enchaînements de mouvements spécifiques au tennis. Les temps de travail durent 5 à 10 secondes, à raison d'un intervalle de travail pour quatre à six intervalles de repos de façon à ce que la récupération soit totale. Les meilleurs chronos doivent être enregistrés et améliorés. Une séance peut se composer de 2 à 3 séries de 5-6 répétitions.

En règle générale, lorsqu'il travaille avec des joueurs de haut niveau ou des joueurs professionnels, l'entraîneur dispose de beaucoup moins de temps (7 semaines ou moins) pour mettre sur pied un programme de travail physique. Cela s'explique, entre autres, par un calendrier de tournois beaucoup plus chargé. Dans ce cas, l'entraîneur doit prendre conscience que le travail physique doit être effectué tout au long de la saison, d'une part pour que le joueur garde la meilleure condition physique possible, d'autre part pour l'aider à atteindre son pic de forme au bon moment en fonction des objectifs qui ont été fixés en début de saison.

Dans cette situation, il est possible que le joueur ne dispose que de deux à sept semaines pour sa préparation physique. Durant cette période, les doses d'entraînement devront être suffisamment élevées pour que le travail des différentes qualités physiques (endurance et résistance, puissance et vitesse) soit intense. Pendant les périodes de compétition, il est important de travailler le physique (puissance et endurance par exemple) les jours où il n'y a aucun match officiel. Par ailleurs, le travail de transition est très souvent effectué à l'occasion des quelques journées de libre dont le joueur de tennis professionnel dispose entre les tournois ainsi que pendant une semaine ou deux lors de la trêve hivernale (généralement en décembre).

VI. L'évaluation de la condition physique

1. INTRODUCTION

Avant de commencer un programme d'entraînement, le joueur devra subir des tests qui renseigneront sur son niveau de condition physique. Ce bilan permettra en effet de connaître ses forces et ses faiblesses et d'établir le programme d'entraînement en conséquence.

Plus le joueur atteint un haut niveau, plus il devient important d'évaluer avec précision son niveau de condition physique. Alors qu'il est difficile d'apprécier un grand nombre de facteurs indispensables pour réussir dans le tennis (compétences techniques et aptitudes sur le plan tactique), il est en revanche possible d'évaluer la condition physique au moyen de tests standards qui peuvent apporter un complément d'information utile.

L'entraîneur doit recourir à toute une batterie de tests qui lui permettront de suivre de près les progrès accomplis par le joueur et constitueront pour ce dernier une source de motivation pour l'entraînement. Le passage de ces tests aura lieu au début de chaque saison, puis sera renouvelé tous les trois mois environ. Les résultats pourront être utilisés pour modifier ou adapter les programmes d'entraînement individuels.

2. VITESSE

Sprint de 20 mètres: On mesure en secondes le temps qu'il faut à un joueur pour parcourir une distance de 20 mètres. Départ debout.

Procédure: A l'aide de ruban de masquage, tracer une ligne de 20 mètres sur un court de tennis. Chronométrer trois essais et prendre le meilleur. Le chronométreur se tient sur la ligne d'arrivée, bras en l'air. A son signal, le joueur doit s'élancer.

Score: Garder le meilleur temps des trois essais chronométrés.

Temps moyen - hommes : 3,16 secondes, femmes : 3,58 secondes.

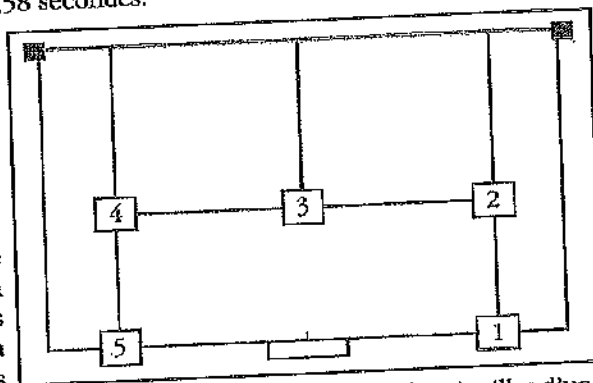
3. ADRESSE

Test de l'araignée: On mesure en secondes le temps qu'il faut à un joueur pour ramasser cinq balles de tennis, puis les remettre une par une à des endroits spécifiques du terrain.

Procédure: Avec du ruban masquant, tracer un rectangle de 30 cm x 45 cm derrière la marque centrale en utilisant la ligne de fond pour représenter l'un des côtés. Poser cinq balles sur le court aux endroits indiqués sur le schéma. En partant du milieu de la ligne de fond, le joueur doit ramasser chacune des balles et les replacer dans le rectangle une par une, en se déplaçant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. (end of line deleted) rectangle pour empêcher le joueur de marcher dessus. Le temps sera chronométré une fois le signal de départ donné. Arrêter le chronomètre dès que la dernière balle a été posée dans le rectangle. Le joueur dispose de trois essais.

Score: Garder le meilleur temps des trois essais chronométrés.

Temps moyen - hommes : 17,4 secondes, femmes : 18,0 secondes.

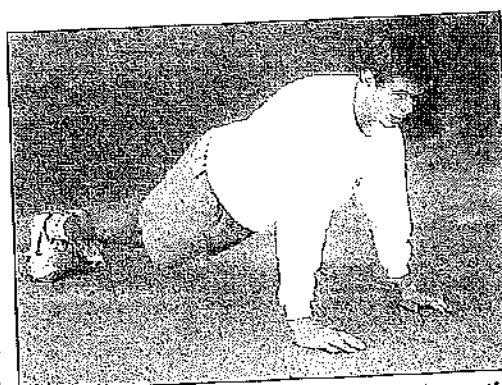


4. FORCE ET ENDURANCE MUSCULAIRE : HAUT DU CORPS ET ABDOMINAUX

Tractions: Les tractions servent à évaluer la force et l'endurance musculaire du haut du corps. Le score correspond au nombre de tractions que le joueur est capable d'effectuer en une minute.

Procédure: Le joueur se met en position, mains écartées de la largeur des épaules et poids du bas du corps reposant sur la pointe des pieds. Au départ du test, le joueur doit tendre ses bras et veiller à ce que la tête, les épaules, le dos, les hanches, les genoux et les pieds soient bien alignés. Compter le nombre de tractions que le joueur est capable d'exécuter en 60 secondes. Pour qu'une traction puisse compter, il faut baisser le corps jusqu'à ce que la partie supérieure des bras soit parallèle au sol, puis étendre complètement les bras et garder le corps bien droit.

Score: Garder le meilleur score.



Moyenne - hommes : 34-38 tractions, femmes : 26-29 tractions.

Abdominaux : Les abdominaux permettent d'évaluer la force et l'endurance musculaire des muscles de l'abdomen. Le score correspond au nombre d'abdominaux que le joueur est capable d'effectuer en une minute.

Procédure : Le joueur s'allonge sur le dos sur un tapis de mousse, mains croisées derrière la nuque. Les pieds sont posés bien à plat et les genoux sont fléchis de sorte à former un angle d'environ 90°. Un partenaire doit s'agenouiller et tenir fermement les chevilles du joueur. (A n'effectuer que pour les besoins du test car cette action fait subir une contrainte excessive au muscle psoas-iliaque). On considère qu'un mouvement a été réalisé en entier lorsque le joueur a redressé le buste, touché les genoux avec les coudes, puis est revenu à la position initiale. A chaque fois qu'il revient à la position initiale, il doit veiller à ce que les doigts touchent le sol. Le joueur doit répéter ce mouvement le plus de fois possible en une minute.

Score : Garder le meilleur score.

Moyenne - hommes : 45, femmes : 42.

5. ENDURANCE

Le test de Cooper : La course d'une durée de 12 minutes est un bon moyen d'évaluer avec précision la capacité aérobie d'une personne. Le test consiste à mesurer la distance parcourue en douze minutes par un joueur.

Procédure : Au signal de départ, le joueur entame une course de douze minutes sur une piste plane de 400 mètres. Il est préférable que le joueur court sur une piste cendrée ou en tartan. Par ailleurs, ce test d'endurance ne doit pas être effectué le même jour que les autres tests de condition physique. (Le test peut être effectué sur un tapis de jogging à condition de veiller à son bon déroulement).

Score : Le meilleur temps chronométré.

Temps moyen - hommes : 3,000 mètres, femmes : 2,700 mètres.

6. SOUPLESSE

Test de souplesse (Allonger les bras en position assise) : Ce test permet de mesurer la flexion du tronc et d'évaluer l'aptitude à étirer les muscles du dos et les ischio-jambiers.

Procédure : Le joueur s'assied sur le sol, jambes tendues devant lui et pieds bien à plat contre un support (une caisse ou une boîte par exemple) posé contre le mur. Il doit allonger les bras et les mains le plus loin possible devant lui et rester dans cette position pendant au moins trois secondes. Les genoux doivent rester en extension totale pendant toute la durée du test. Utiliser une règle pour mesurer la distance entre l'extrémité des mains et le bord du support.

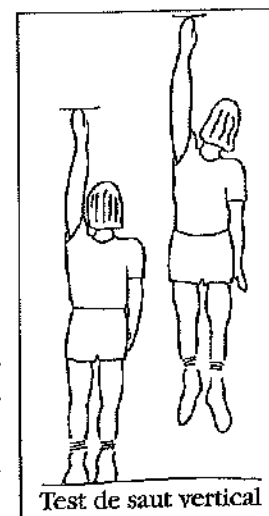
Score : Si le joueur n'arrive pas à atteindre le bout de ses pieds (et par conséquent le bord du support), la mesure est négative. En revanche, la mesure est positive s'il parvient à dépasser le bord du support.

7. PUISSANCE DU BAS DU CORPS

Détente verticale : Ce test permet de mesurer la puissance des jambes lors d'un saut vertical.

Procédure : Le joueur doit commencer par se mettre de la craie sur le bout des doigts (main la plus proche du mur). Puis il se place de profil par rapport au mur, pieds joints et posés bien à plat, allonge son bras le plus haut possible et appuie ses doigts recouverts de craie sur le mur. La marque laissée permet de mesurer la hauteur bras tendus. Ensuite, sans bouger ses pieds, il s'accroupit avant de sauter le plus haut possible et de laisser ainsi une nouvelle marque sur le mur correspondant à la hauteur de son saut.

Score : Le score correspond à la différence entre la hauteur bras tendus et la marque la plus haute après le saut. Moyenne - hommes : 52,5 centimètres, femmes : 39,0 centimètres.



8. AUTRES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

- Adresse, équilibre dynamique et temps de réaction : le test d'agilité de Quinn, le test d'équilibre dynamique et le test de temps de réaction.
- Adresse : le test de l'hexagone.
- Vitesse et temps de réaction : sprint ligne de fond-ligne de service.
- Endurance cardio-vasculaire : test de Luc Léger
- Souplesse : test de l'extension du tronc.
- Force : test de la force de préhension.
- Caractéristiques physiques : hauteur, poids, test de l'épaisseur du pli de la peau (pour mesurer l'épaisseur de graisse).

Enregistrer les résultats des tests de condition physique

NOM : _____

	<u>SCORE DU JOUEUR</u>	<u>SCORE MOYEN DES PROFESSIONNELS</u>
FORCE DE PREHENSION	_____	_____
TEST DE L'HEXAGONE	_____	_____
20 METRES	_____	_____
TEST DE L'ARAIGNEE	_____	_____
DETENTE VERTICALE	_____	_____
TRACTIONS	_____	_____
ABDOMINAUX	_____	_____
TEST DE SOUPLESSE	_____	_____

COMPOSITION DU CORPS

	<u>HOMMES</u>	<u>FEMMES</u>
POITRINE :	_____	TRICEPS : _____
ABDOMEN :	_____	ILION : _____
CUISSE :	_____	CUISSE : _____
TOTAL :	_____	TOTAL : _____

VII. Applications pratiques

- La condition physique est essentielle au tennis. En effet, plus un joueur sera en forme, meilleures seront ses performances.
- La condition physique joue un rôle plus important après l'âge de 12 ans pour devenir progressivement, après les qualités mentales, l'élément qui a le plus d'impact sur les performances du joueur.
- Les entraîneurs doivent savoir comment améliorer les différentes composantes de la condition physique : endurance, force, vitesse, souplesse, coordination, équilibre, puissance, habileté et adresse.
- Le tennis est un sport comprenant des efforts intenses de courte durée entrecoupés de brèves périodes de récupération entre les frappes et de périodes de repos plus longues entre les échanges et lors des changements de côté. Le programme d'entraînement physique doit par conséquent être conçu de façon à refléter cette réalité.
- Au tennis, l'approvisionnement en énergie se fait au moyen de la mise en œuvre des trois systèmes de production d'énergie : la filière anaérobie alactique (70 % du temps lorsque la balle est en jeu), la filière anaérobie lactique (20 % du temps lorsque la balle est en jeu) et la filière aérobie (10 % du temps lorsque la balle est en jeu). Par conséquent, le programme d'entraînement physique doit être conçu pour refléter cette réalité.
- La coordination, l'adresse, la vitesse et la puissance sont considérées comme les éléments les plus importants de la condition physique et les joueurs doivent par conséquent axer leur préparation physique sur le travail de ces qualités.
- Il existe un certain nombre de principes dont il faut tenir compte pour mettre au point un programme d'entraînement physique efficace. Ces principes sont les suivants : progression, réversibilité, surcharge, variété, particularités, spécificité, adaptation, planification à long terme et récupération.
- Les différentes composantes de la condition physique ne se travaillent pas à n'importe quel âge. Il existe en effet une période appropriée (ou favorable) pour le travail de chacune des qualités physiques. Il appartient à chaque entraîneur de connaître ces différentes périodes afin que le travail entrepris soit le plus bénéfique possible.
- L'échauffement (mouvements légers, étirements brefs, footing, etc.) doit toujours être effectué avant l'entraînement tandis que les exercices de récupération doivent toujours être réalisés après la séance d'entraînement.
- Quelques méthodes de travail pour développer l'endurance : course de fond ou footing, course fartlek, entraînement par intervalles, course dans les escaliers, saut à la corde, etc.
- Trois séances hebdomadaires de 30-40 minutes pendant 6 semaines de suite permettent de donner au joueur une bonne base d'endurance. Pendant les périodes de compétition, il suffit de courir pendant 30 à 40 minutes au moins une fois par semaine pour maintenir cette base.
- Quelques méthodes de travail pour améliorer la vitesse : courses sur place, travail de course assisté et travail de course avec résistance, sprints (accélération), sprints à répétition, exercices de vitesse d'endurance, courses dans les escaliers, éducatifs de vitesse, etc.
- Les séances de vitesse peuvent être programmées jusqu'à deux fois par semaine pendant la période de préparation et doivent être effectuées avant les séances d'endurance et de renforcement musculaire.
- Quelques méthodes de travail pour développer la force et la puissance : musculation, exercices de renforcement des abdominaux, travail en pliométrie, exercices avec médecine-balls, travail isocinétique, exercices avec utilisation du poids du corps, exercices avec élastiques, etc.
- Les séances de renforcement musculaire peuvent être effectuées pendant toute l'année, à raison de 2-3 séances hebdomadaires pendant la période de préparation et d'une séance tous les quinze jours pendant la période de compétition.
- Pour le travail de musculation sur des appareils à résistance, il est préférable de demander conseil auprès d'un spécialiste.
- Quelques méthodes de travail pour développer la souplesse : travail statique de la souplesse et proprioceptivité neuromusculaire.

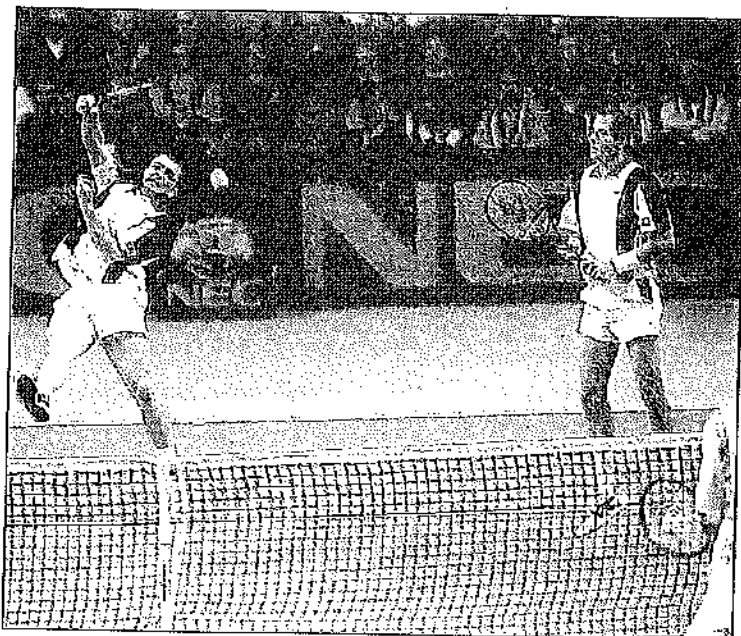
- Les séances d'entraînement doivent être précédées et suivies d'un travail d'étirement, quelle que soit la période de l'année.
- Toujours échauffer les muscles avant d'effectuer les étirements.
- Un travail général et spécifique de la coordination doit être entrepris tout au long de l'année dans le cadre du programme d'entraînement physique ou technique.
- Un travail général et spécifique de l'équilibre doit être entrepris tout au long de l'année dans le cadre du programme d'entraînement physique ou technique.
- L'entraînement par circuits est une méthode idéale pour développer toutes les qualités physiques nécessaires à la pratique du tennis.
- Lorsque l'entraîneur organise un circuit, il doit veiller à ce que les exercices soient effectués dans le bon ordre afin que les différents groupes musculaires soient travaillés à tour de rôle. Prévoir un temps de travail pour un ou deux temps de repos.
- En règle générale, un programme de travail physique doit commencer par le renforcement de la capacité aérobie du joueur (au moyen de courses de fond), puis se poursuivre par l'amélioration de la résistance (au moyen de l'entraînement par intervalles) avant de s'achever par l'amélioration de l'adresse, de la pointe de vitesse, de la vitesse et de la puissance (au moyen d'exercices et d'éducatifs spécifiques).
- Avant de commencer un programme d'entraînement, le joueur devra subir des tests de condition physique spécifiques au tennis qui renseigneront sur son état de forme. Le passage de ces tests devra être renouvelé régulièrement (tous les trois mois) afin de motiver le joueur et d'évaluer les progrès accomplis.

Chapitre 10

Le jeu de double en compétition

*« Tous ceux qui pratiquent le fantastique jeu
de double savent à quel point ce sport est
l'un des plus beaux qui existent »*

W.F. Talbert & B.S. Old



- I. Introduction
- II. Stratégie et tactique en double
- III. L'état d'esprit à avoir pour le jeu de double en compétition

I. Introduction

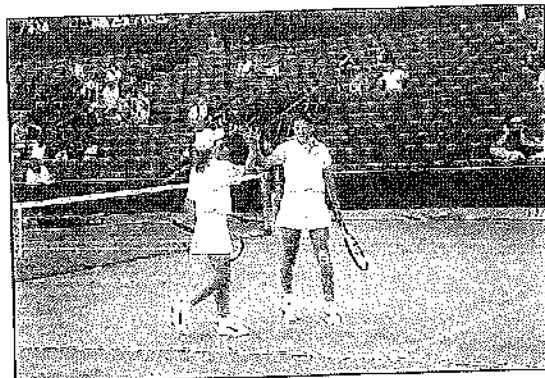
(Barclay, 1995 ; Cayer, 1991 ; Tennis Canada, 1994)

1. CONSIDERATIONS GENERALES

i. Avantages du jeu de double pour les jeunes

Le jeu de double présente les avantages suivants pour l'évolution du jeu des jeunes joueurs (ITA, 1993 ; Tennis Canada, 1994) :

- Met l'accent sur l'acquisition d'un jeu complet.
- Donne aux joueurs la confiance nécessaire pour jouer au filet dans la mesure où ils ne doivent couvrir que la moitié du court.
- Encourage les joueurs à pratiquer un jeu offensif, notamment le jeu de service-volée.
- Offre aux joueurs la possibilité d'utiliser des angles plus importants qu'en simple.
- Permet d'acquérir un retour de service solide et précis.
- Permet d'améliorer sa vitesse de réaction et ses réflexes.
- Encourage le travail d'équipe et la communication. Oblige les joueurs à coopérer.
- Permet d'acquérir la technique et l'utilisation tactique du lob, notamment en ce qui concerne le lob lifté.
- Les joueurs ressentent moins de pression, étant donné qu'ils la partagent avec leur partenaire. Il s'ensuit qu'ils s'amuse souvent davantage qu'en simple.
- De bons résultats en double peuvent amener plus de confiance pour les matches de simple.



ii. Avantages du jeu de double pour les joueurs professionnels

Le jeu de double présente les avantages suivants pour les joueurs professionnels (Tennis Canada, 1994) :

- Dans les épreuves par équipe (telles que la Coupe Davis), l'issue de la rencontre se joue souvent sur le résultat du match de double.
- Apporte un supplément d'entraînement et de gains.
- Un classement élevé en double peut permettre d'économiser de l'argent dans la mesure où les joueurs qui entrent directement dans le tableau principal de l'épreuve de double sont logés gratuitement, même s'ils ne parviennent pas à se qualifier pour l'épreuve de simple.
- De bons résultats en double (par exemple, des victoires sur des équipes composées de joueurs très bien classés en simple) peuvent donner aux joueurs la confiance qui leur manque pour percer en simple.

iii. Formation de l'équipe de double

Il y a plusieurs principes à respecter lorsque l'on forme une équipe de double :

- Si l'équipe se compose d'un joueur fort, celui-ci doit généralement jouer du côté avantage étant donné qu'il s'agit du côté où se joue le plus de balles de jeu.
- S'il y a un gaucher dans l'équipe, il doit se placer du côté avantage, sauf si les deux joueurs ont un revers meilleur que leur coup droit.
- S'il y a dans l'équipe un joueur qui joue bien du côté droit (ou du côté gauche), il doit évidemment se placer de ce côté.

iv. La préparation en double

Lorsqu'ils se préparent pour le jeu de double, les joueurs doivent adapter leur tactique aux :

- Adversaires inconnus : il faut rassembler le maximum d'informations sur l'équipe adverse en un minimum de temps, puis concevoir un plan tactique.

- Adversaires connus : il faut identifier à l'avance les forces et les faiblesses techniques et tactiques de l'équipe adverse, puis mettre au point un plan de jeu en fonction de ces données.

Le tableau suivant met en relief les aspects importants à prendre en compte pour la préparation des matches de double :

Situation	Questions servant à l'analyse
Tirage au sort : quels sont les choix à faire ?	<ul style="list-style-type: none"> • Un côté est-il préférable à l'autre (en fonction du vent, du soleil, etc.) ? Qui doit servir en premier (joueur le plus confiant, leader de l'équipe, prendre en considération l'environnement et la tactique) ? Si vous gagnez le tirage au sort et souhaitez que l'un des joueurs de l'équipe serve d'un certain côté en premier (par exemple, le gaucher), laissez alors la décision à l'autre équipe.
Les retours de l'équipe adverse	<ul style="list-style-type: none"> • Quels genres de retour (direction, puissance, précision, croisé, dans les angles, le long de la ligne sur le joueur au filet, lob, dans le couloir, bas, haut, rapide, moyennement rapide) devons nous attendre sur notre service (plat, slicé, lifté, croisé, sur le corps, au centre) ? • Variations pour le côté avantage, pour les seconds services. • Position qu'ils risquent d'adopter en retour (latérale, normale, à droite, à gauche).
Partenaire du serveur	<ul style="list-style-type: none"> • Y a-t-il un retour sur lequel je puisse intercepter ? L'interception ou la permutation des positions peut-elle être utile ? • Dois-je utiliser des signes ?
Notre plan au service	<ul style="list-style-type: none"> • Quels types de premiers et seconds services allons-nous utiliser pendant le match ?
Notre plan sur la première volée	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles sont la position et la combinaison habituelles des relanceurs (l'un au filet et l'autre en fond de court, l'interception, les deux en fond de court, la montée chopée, le rapprochement de l'adversaire au filet) ? • Quels types de premières volées allons-nous utiliser pendant le match ? • Pouvons-nous modifier notre formation, notre service ou notre combinaison ?
Nous suivons tous les deux notre service au filet	<ul style="list-style-type: none"> • L'un des adversaires est au filet, l'autre en fond de court : Où jouent-ils habituellement leurs coups (au centre, croisé, le long de la ligne) ? A quels endroits jouent-ils avec précision (au centre, dans les angles, dans le couloir, lob) ? • Ils se tiennent tous les deux en fond de court : Y a-t-il un côté plus faible que l'autre ? Avons-nous intérêt à isoler un joueur ? Le lob peut-il être anticipé ? • Ils sont tous les deux au filet : Se tiennent-ils trop près du filet ? Devons-nous jouer plus sur un joueur que sur l'autre ?
Nous retournons le service adverse	<ul style="list-style-type: none"> • Types et directions des services adverses (puissance, précision, plat, slicé, lifté, très croisé, sur le corps, au centre). Est-il possible d'anticiper le placement et l'effet du service adverse ? • Quelles combinaisons utilisent-ils (l'interception, les deux joueurs au filet, l'un au filet et l'autre en fond de court, les deux en fond de court) ? • Quelles combinaisons devons-nous utiliser (l'interception, les deux joueurs au filet, l'un au filet et l'autre en fond de court, les deux en fond de court) ?
Notre plan en retour	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'allons-nous essayer de faire sur le retour (puissance, précision, croisé, dans les angles, le long de la ligne sur le joueur au filet, lob, dans le couloir, bas, haut) ? • Qu'allons-nous faire s'ils changent leur formation ? • Où dois-je me mettre pour retourner le service adverse (dois-je varier) ?
Notre tactique sur le deuxième coup	<ul style="list-style-type: none"> • Lequel des deux est le plus lent ? • Est-il préférable de jouer un coup de fond de court ou une volée ? De quel type ?
Pendant le match	<ul style="list-style-type: none"> • Il est très important d'observer les coups et les positions des adversaires, leurs schémas de jeu préférés. Les joueurs doivent être constamment en train d'examiner, d'anticiper et de discuter de ce qu'ils voient. Modifier le plan si nécessaire.



II. Stratégie et tactique en double

1. POSITIONNEMENT ET DEPLACEMENT DE CHAQUE EQUIPE ET DE CHAQUE JOUEUR

Les tableaux suivants récapitulent les principes essentiels relatifs à la position, aux coups et aux déplacements de chaque équipe et de chaque joueur :

Serveur

Position	<ul style="list-style-type: none"> Le serveur se tient plus près de la ligne de côté du terrain de simple que lorsqu'il joue en simple : il doit se trouver à mi-chemin entre la ligne médiane de service et la ligne de côté du terrain de double. Le positionnement vers l'avant après le service dépend de l'emplacement occupé par son partenaire.
Coups	<ul style="list-style-type: none"> Passer 80 % de premiers services (privilégier la précision et les effets). Garder une bonne longueur au service. Varié le service pour maintenir le doute dans l'esprit du camp adverse. Avant chaque point, se mettre d'accord avec son partenaire sur l'endroit où placer le service. Essayer de faire service-volée sur chaque service. Il est important de passer la 1^{ère} volée (de préférence, la placer au centre du terrain ou la croiser dans les pieds du relanceur).
Déplacement	<ul style="list-style-type: none"> Reprendre contact avec le sol à l'intérieur du terrain. Effectuer plusieurs pas explosifs en direction du filet suivis d'un sursaut (au moment où l'adversaire frappe la balle) afin de freiner la course vers l'avant en préparation du pas de placement pour la première volée. Rester à l'attaque. Se déplacer rapidement pour volleyer à l'intérieur de la ligne de service. Se déplacer vers l'avant jusqu'au centre de sa propre moitié de terrain. Si la première volée est croisée, partir vers le centre pour couvrir les angles des coups possibles. Sur les autres volées, se déplacer dans la direction de la balle.

Le partenaire du serveur

Position	<ul style="list-style-type: none"> Ne pas couvrir excessivement le côté le long de la ligne. Se tenir au milieu du carré de service. Position dynamique : se pencher en avant, être actif, être prêt à bouger pour aider son partenaire. Impulsion vers l'avant en fonction du service de son partenaire.
Coups	<ul style="list-style-type: none"> Obliger les adversaires à jouer des volées qui montent. Ne pas chercher les angles compliqués qui risquent de condamner son partenaire sur le coup suivant. Placer la volée au centre, entre les adversaires. Intercepter au filet dès que l'occasion de le faire se présente (si le joueur ne le fait pas maintenant, il ne le fera jamais !) Utiliser les trois formes d'interception (réaction, anticipation et signal). Le serveur doit répondre verbalement au signal pour signifier son accord.
Déplacement	<ul style="list-style-type: none"> Entamer son déplacement vers l'avant dès que l'on entend le bruit du service. Se déplacer en fonction de la direction du service (que l'on doit connaître à l'avance). Se déplacer pour couvrir le côté le long de la ligne si le service déporte le relanceur vers l'extérieur. Si le retour est croisé, le joueur peut tenter l'interception. Si le retour part en direction du serveur, le joueur doit reculer un peu. Feinter l'interception de temps en temps pour semer le trouble dans l'équipe adverse.

N.B. : La paire au service doit absolument éviter les situations obligeant le serveur à jouer une « volée intérieure » (par exemple, une volée de revers après avoir servi sur le côté coup droit du court). Effectuer une première volée à partir de cette position met le serveur dans une situation de défense. Le partenaire du serveur doit au contraire chercher à prendre tous les retours frappés au centre.

Les deux joueurs de l'équipe au service sont au filet : mouvements de l'équipe

Position	<ul style="list-style-type: none"> • Couvrir les angles en réponse à des coups puissants. • Rester le plus proche possible du filet. • Se placer en fonction des coups possibles de l'adversaire.
Coups	<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur qui joue croisé doit couvrir le milieu. • Chaque joueur doit couvrir sa propre moitié du terrain sur les lobs. • Si un lob part en direction du centre du terrain, c'est au joueur qui retourne côté coup droit (sur son point fort) de le jouer pendant que son partenaire se décale sur le côté pour permettre à son coéquipier de frapper le smash. • Si le relanceur reste en fond de court, il faut jouer une volée profonde. En revanche, s'il suit son retour au filet, il faut jouer une volée courte.
Déplacement	<ul style="list-style-type: none"> • Être très mobile pour exécuter des coups en touchant : coups dans les angles, amorties, lobs, etc. • Se déplacer à la façon « d'essuie-glaces ». Les joueurs doivent se déplacer à gauche ou à droite en ne faisant qu'un, comme s'ils étaient reliés par une corde longue d'environ 2,5 m. • Ne pas effectuer de déplacement latéral individuel : il faut que les deux joueurs soient prêts à avancer vers le filet ou à reculer sur un lob en même temps. • Lorsqu'un joueur doit courir après un lob derrière son partenaire, celui-ci doit également se reculer vers la ligne de fond de court.

Relanceur

Position	<ul style="list-style-type: none"> • A proximité de la ligne de fond de court pour prendre la balle tôt. • Position avancée ou reculée en fonction de la qualité du premier ou du second service. • Le joueur peut modifier sa position de relance s'il est en mesure d'anticiper le service (par exemple, tourner autour du revers pour intimider le serveur). • Se rapprocher de la ligne de service lorsque l'on souhaite suivre son retour au filet.
Coups	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre chacun de ses retours en jeu. • Le jeu de double moderne : frapper des retours puissants (dominer la balle). • Options : retours croisés (en force ou en angle), retours le long de la ligne (en force), retours le long du couloir (avec précision), lobs (au centre ou le long de la ligne). • Les mêmes options sont valables pour le coup suivant. • Essayer de se frayer un chemin vers le filet lorsque le retour est bien frappé. • Retour croisé si l'on monte à la volée. • Retour long si l'on reste en fond de court. • Varier ses retours. • Essayer d'obliger les adversaires à exécuter des volées basses. • La zone la plus payante se situe au milieu du terrain, entre les deux adversaires (le filet est plus bas à cet endroit, cela peut jeter la confusion dans l'équipe adverse, les adversaires ont moins la possibilité de trouver des angles pour jouer les volées). • Pour empêcher le partenaire du serveur d'intercepter le retour au filet, il ne faut pas hésiter à jouer sur lui ou le long de la ligne très tôt dans le match et assez souvent pour maintenir le doute dans le camp adverse. • Lorsque le service met le relanceur en difficulté, celui-ci doit jouer un lob haut et long au centre du court.
Déplacement	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer et effectuer un saut d'allègement. • Le relanceur doit être mobile sur les services qui le déportent vers l'extérieur, en se rappelant que le remplacement ne revêt pas la même importance qu'en simple. • Se déplacer vers le milieu du carré de service, si l'on monte au filet. • Il est préférable que le relanceur et son partenaire restent en fond de court dans les cas suivants : le relanceur ne retourne pas bien, l'équipe au service réussit de bonnes interceptions au filet, le serveur monte vite au filet et effectue de très bonnes volées le long de la ligne.



Le partenaire du relanceur

Position	<ul style="list-style-type: none"> • Ce joueur doit jouer un rôle très offensif après le retour en mettant de la pression sur la première volée du serveur. • Il se tient juste à l'intérieur de la ligne de service sur le premier service et un peu plus en avant sur le second service.
Coups	<ul style="list-style-type: none"> • Intercepter la première volée ou défendre si le retour est mauvais. • Ne jamais jouer la première volée trop courte, mais l'attaquer. • Si un lob part au-dessus de sa tête, il faut absolument l'atteindre et finir le point sur un smash gagnant ou une volée haute gagnante. • Il est fondamental de volleyer devant soi et non pas derrière soi. • Éviter de jouer une amortie ou une volée amortie sur l'interception. • Lorsque le smash est difficile à négocier, il faut le jouer long et au centre.
Déplacement	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer lorsque le partenaire a frappé un bon retour. • Passer devant son partenaire pour intercepter la balle (le partenaire doit se décaler pour couvrir la riposte possible). • Feindre de temps en temps l'interception au filet pour obliger le serveur à jouer sa volée le long de la ligne. • Lorsque le partenaire du relanceur décide de quitter sa position pour effectuer une interception, il doit se déplacer en diagonale vers le filet, et non pas parallèlement au filet ou en s'éloignant de celui-ci. • Lorsque le partenaire court après un lob, l'autre joueur doit également se replier vers la ligne de fond de court. • Lorsque le partenaire est sorti du court, l'autre joueur doit alors se placer comme s'il jouait en simple pour le coup suivant. • Lorsque le retour n'est pas performant, le partenaire du relanceur doit reculer ou ajuster sa position au moyen de quelques pas / Réagir quoi qu'il en soit !

III. L'état d'esprit à avoir pour le jeu de double en compétition

(Loehr, 1990, 1991)

1. COMMENT CHOISIR SON PARTENAIRE DE DOUBLE

Le choix d'un partenaire de double n'est pas une décision que l'on prend à la légère. Il faut plus que des qualités techniques et tactiques pour constituer une bonne équipe de double. En effet, les efforts que le jeu de double demande sur le plan psychologique sont totalement différents de ceux qu'il faut fournir en simple.

Il est important qu'un joueur de double complète la personnalité de son partenaire sur le court, étant donné qu'une harmonie doit s'installer au sein de l'équipe sur le plan émotionnel. Lorsqu'une paire de double se forme, l'idéal est que les deux joueurs se connaissent parfaitement. Chacun doit en particulier connaître le type de réactions et de comportements de l'autre dans les situations de stress.

Les équipes de double qui obtiennent de brillants résultats se composent souvent de deux personnalités contrastées mais complémentaires. La plupart du temps, ces différences de personnalité font la force de l'équipe, et non pas sa faiblesse. Il est essentiel que chacun prenne le temps de connaître l'autre ainsi que sa manière de réagir à la pression. Lorsque des situations stressantes se font jour, il faut être capable d'épauler son partenaire et de redonner un équilibre et une direction à l'équipe.



Pour toutes ces raisons, il peut être nécessaire de jouer à titre d'essai avec plusieurs partenaires (ayant des styles et des personnalités différentes) afin de déterminer le type de joueurs avec lequel on « fusionne » le mieux.

2. COMMUNICATION

La clé de la réussite d'une équipe de double passe par une bonne communication entre les deux partenaires. Pour pouvoir parvenir à un état émotionnel stable, il est indispensable que les deux joueurs communiquent, se respectent, se comprennent, s'apprécient, s'épaulent et s'acceptent.

Pendant un match, mieux vaut parler trop que pas assez. Les joueurs doivent faire l'effort de dire quelque chose de positif après chaque point.

i. Questions pour les partenaires de double (Weinberg, 1988)

Il est bon que les joueurs se posent certaines questions afin de mieux se connaître, de mieux connaître l'autre et d'établir une bonne communication au sein de l'équipe :

- Ai-je besoin de beaucoup d'encouragements ?
- Est-ce que j'aime beaucoup parler ?
- A quels moments es-tu le plus tendu ?
- Comment réagis-tu à la critique ?
- Que faut-il que je te dise lorsque tu fais une faute ?
- Qu'est-ce qui t'aide à accroître ta confiance ?
- Quels genres de comportements ne supportes-tu pas ?

ii. Situations de communication verbale en double (Loehr, 1990)

On peut dégager tout un ensemble de situations dans lesquelles il est fondamental de communiquer pour obtenir de bons résultats. Nous avons repris ces différentes situations dans le tableau suivant ainsi que les réactions possibles :

Situation	Communication inefficace	Communication efficace
Le partenaire commet une grosse faute sur un point important	<ul style="list-style-type: none"> • Ne rien dire. • Se placer immédiatement pour le point suivant sans tenir compte du partenaire. • « Tu joues mal sur les points importants ». • « C'était pas compliqué de passer ton retour. C'était un point important ! » 	<ul style="list-style-type: none"> • « OK, c'est pas grave ». • « Allez, le point suivant ». • « Tu le réussiras la prochaine fois. Ça ne fait rien ! »
Avant un point important	<ul style="list-style-type: none"> • « Il faut que tu réussisses ton retour ». • « Tout dépend de toi ! » • « Pas de double faute » ou « passe ton retour, s'il te plaît ! » 	<ul style="list-style-type: none"> • « C'est le moment ! », « Tu peux le faire ». • « On négocie très bien ce genre de points ». • « Allez ! »
Le partenaire joue mal	<ul style="list-style-type: none"> • « Un effort, plie un peu plus les genoux ! » • (cynique) « Qu'est-ce que tu joues bien aujourd'hui ! » • « Je ne sais pas pourquoi je fais équipe avec toi ». 	<ul style="list-style-type: none"> • « Allez, tu peux y arriver ! » • « Ne t'inquiète pas, ça va venir ! » • « Accroche-toi ! »
Le partenaire est nerveux	<ul style="list-style-type: none"> • « Arrête, tu me rends fou, je t'en prie détends-toi ! » • « C'est pas le moment d'avoir la trouille ! » 	<ul style="list-style-type: none"> • « Allez, prends ton temps ! » • Faire de l'humour pour détendre le partenaire.
Le partenaire se met en colère	<ul style="list-style-type: none"> • « Je ne supporte pas ton comportement ! » • « Je me fiche de ce que tu fais ! » 	<ul style="list-style-type: none"> • « Bon, on oublie, c'est fini ». • « On se concentre sur le point suivant ». • Faire preuve d'humour.
Le partenaire n'est pas motivé	<ul style="list-style-type: none"> • « Je cours comme un malade, et toi ? » • « Est-ce que je dois faire tout le travail ? » 	<ul style="list-style-type: none"> • « Allez, on se motive ! » • « C'est le moment !, On y croit ! »

iii. Situations de communication non verbale en double (Loehr, 1990)

La communication non verbale (ce que les joueurs véhiculent par leurs mouvements corporels) a bien souvent plus d'impact que les paroles. Le langage du corps des joueurs de double est essentiel à la réussite de leur équipe.

Les équipes de double qui ont des résultats utilisent des schémas de communication positifs entre les points. On remarque par ailleurs que les équipes professionnelles ont plus souvent une communication constructive entre les points que les équipes de joueurs amateurs ou universitaires. Les équipes de double ont plus souvent tendance à communiquer lorsqu'elles servent que lorsqu'elles retournent.

Quelques schémas de communication non verbale ont été repris dans le tableau ci-dessous :

Communication efficace	Communication inefficace
Se tourner l'un vers l'autre dès la fin du point.	Se détourner du partenaire.
Marcher côte à côte au même rythme (les épaules doivent se toucher).	Refuser de marcher côte à côte.
Se faire des signes de la main pour améliorer la communication non verbale.	Ne rien dire et éviter toute communication.
Les contacts corporels (se taper dans les mains, dans le dos).	Refuser tout contact corporel.
Sourire, être constructif.	Ne montrer aucune émotion, être cynique et très négatif.
Contacts visuels fréquents / Témoiner son approbation par des signes de tête.	Aucun contact visuel / Lever les yeux au ciel.

iv. Cohésion de l'équipe en double (Weinberg, 1988)

Quelques points à prendre en compte pour optimiser la cohésion de l'équipe :

- Être franc, tout en étant compréhensif et d'un grand soutien.
- Aider le partenaire à accroître sa confiance en lui.
- Féliciter le partenaire lorsqu'il réussit de bons coups.
- Ne pas présenter ses excuses pour les erreurs que l'on commet.
- Connaître les préférences de son partenaire.
- Être conscient des possibilités de communication non verbale négative.

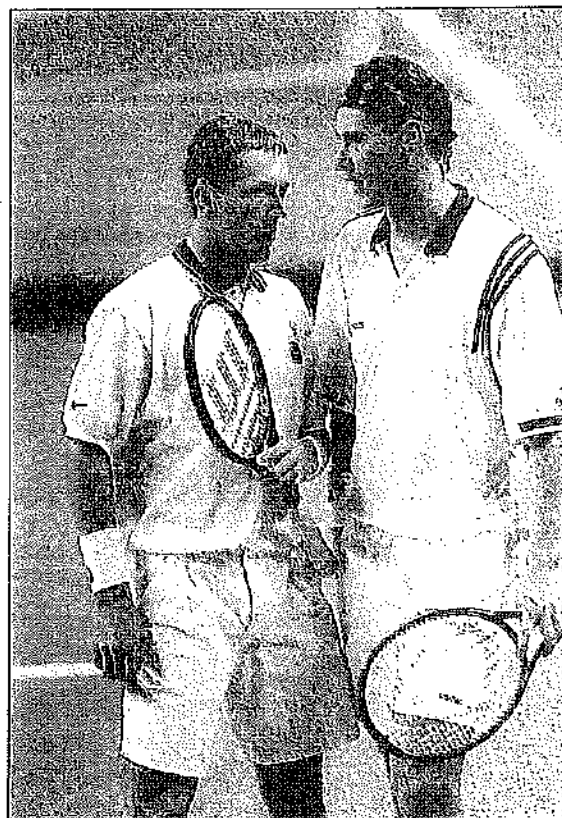
3. CE QU'IL FAUT FAIRE PENDANT UN MATCH DE DOUBLE

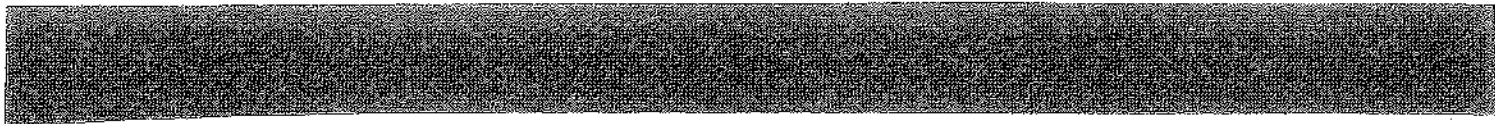
Le système des différentes phases comportementales qui est utilisé en simple peut également être appliqué en double.

	Physique	Relaxation	Préparation	Gestes rituels
Durée	3-5 secondes.	5-10 secondes.	4-8 secondes.	5-8 secondes.
Ce qu'il faut faire avec les gestes	<ul style="list-style-type: none"> Se retourner rapidement vers le partenaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Marcher épaule contre épaule. Regarder le partenaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Marcher côte à côte vers le fond du court. Signes de la main au serveur. 	<ul style="list-style-type: none"> Service : faire rebondir la balle. Retour : se balancer d'arrière en avant. Au filet : visualiser la volée ou l'interception.
Ce qu'il faut penser ou dire	<ul style="list-style-type: none"> Se taper dans les mains. « Pas de problème ». « On y va ! » 	<ul style="list-style-type: none"> « Prends ton temps ». « On se motive, encore un effort ». 	<ul style="list-style-type: none"> Discuter de la stratégie à appliquer sur le point suivant (service au centre !). Dire quelque chose de positif. 	<ul style="list-style-type: none"> Répéter son geste. Visualiser la zone que l'on souhaite atteindre.

4. AUTRES CONSEILS POUR OBTENIR DES RESULTATS EN DOUBLE

- Profiter des changements de côté pour communiquer avec son partenaire.
- Utiliser pleinement les 90 secondes pour s'asseoir.
- Toujours discuter de la stratégie à mettre en place pour les jeux suivants.
- Avoir conscience des actions à entreprendre sur le plan physique (s'éponger, boire, etc.), émotionnel (se détendre, se motiver) et tactique (mettre au point un plan de jeu, etc.).
- Les joueurs doivent se lever en même temps et marcher côte à côte vers leurs positions respectives sur le court.
- Rappel : les deux partenaires forment une équipe !





Vertical text or barcode on the right edge of the page.

Chapitre 11

Prise de conscience des niveaux et analyse des joueurs

*« Considérons que l'arbre symbolise le tennis et que les racines représentent la structure -
Plus les racines s'étendent, plus le jeu sera solide »*

John Newcombe



- I. Planification à long terme pour le joueur de tennis
- II. Profil du joueur de tennis
- III. Applications pratiques

I. Planification à long terme pour le joueur de tennis

1. INTRODUCTION

La planification à long terme consiste à organiser tout spécialement la carrière d'un joueur de tennis en fonction des différents stades de sa croissance et du développement de son jeu. L'objectif de la planification à long terme est que le joueur atteigne un niveau de jeu optimal. Elle devrait permettre aux jeunes joueurs talentueux d'atteindre leur potentiel au bon moment et d'avoir une longue carrière dans ce sport.

L'entraîneur doit organiser la carrière tennistique d'un joueur selon des périodes de plusieurs années et des plans annuels. La planification ne concerne pas uniquement le contenu de l'entraînement suivant les années, mais aussi l'utilisation des installations et des moyens d'entraînement disponibles. En d'autres termes, il s'agit de faire en sorte que des ressources limitées soient utilisées efficacement.



i. Pourquoi la planification à long terme est-elle importante ? (Dent, 1994)

- Etant donné que dans le tennis de haut niveau les marges de progression au sommet sont très étroites, la préparation et l'entraînement doivent être très spécifiques et planifiés longtemps à l'avance.
- Il est important de prévoir suffisamment de périodes de récupération afin d'éviter une usure précoce du joueur ou de graves blessures dues à une surcharge de travail.

ii. Quels sont les facteurs concernant le joueur de tennis qui ont de l'importance pour la planification à long terme ?

- Stade de développement du joueur sur le plan physiologique et psychologique.
- Le niveau de motivation du joueur.
- Le développement neurologique : par exemple, la coordination.
- Les phases de réceptivité ou les périodes critiques de la vie d'un joueur qui sont les plus propices au travail de certains aspects.

Aspect le plus propice à être développé	Années approximatives de la phase
Facultés de coordination	De 4 à 11/13 ans
Technique tennistique	De 6 à 12/13 ans
Souplesse	De 4 à 12 ans
Vitesse de réaction, vitesse d'exécution des répétitions	De 8 à 14/15 ans
Puissance / Force	A partir de 13 / 14 ans
Endurance / Résistance	A partir de 13 / 14 ans

iii. Quels sont les facteurs liés au tennis lui-même qui sont importants dans la planification à long terme ? (Unierzyski, 1994)

- Entre 7 à 10 années d'entraînement systématique sont nécessaires pour atteindre des performances de haut niveau au tennis.
- L'âge moyen auquel on atteint des performances de haut niveau au tennis se situe entre 16 et 19 ans chez les femmes et entre 18 et 21 ans chez les hommes.
- Une fois que les aptitudes initiales du joueur potentiel ont été estimées, il est important de définir clairement ce qui doit être accompli à chacun des stades de son développement.
- L'âge idéal auquel un entraînement spécifique doit être mis en place se situe entre 12 et 14 ans chez les femmes et entre 13 et 14 ans chez les hommes.

iv. Composantes du développement du joueur (Schonborn, 1990)

La progression d'un joueur ne se fait pas selon une ligne droite. Il n'y a pas deux joueurs qui aient la même

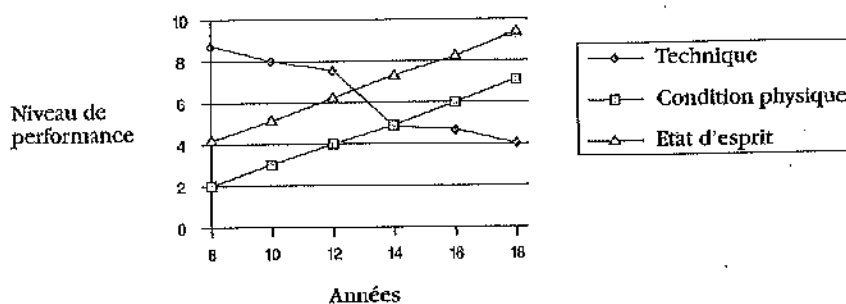
progression. Etant donné que les joueurs évoluent à des rythmes différents, le développement de leurs compétences tennistiques n'est pas en parfaite concordance avec leur catégorie d'âge.

Les joueurs doivent se familiariser et apprendre certaines compétences et aptitudes aux stades adéquats de leur développement afin d'en retirer le maximum de fruits et de prendre conscience de leur véritable potentiel.

Si un joueur s'entraîne trop dans les premières années de son développement, son meilleur niveau - qu'il atteindra plus tôt - sera plus bas et il risque d'abandonner le tennis plus vite. Le joueur construit sa réussite en jouant bien et en ayant de bons résultats sur le long terme plutôt qu'en gagnant à court terme.

Le graphique ci-dessous montre l'importance des différents éléments (technique, conditions physique, état d'esprit) du développement du joueur sur sa prestation à des âges différents.

Comme l'indique le graphique, le travail technique est le facteur le plus important jusqu'à l'âge de 13 ans, après quoi il devient progressivement le facteur le moins important. A partir de l'âge de 14 ans, l'état d'esprit du joueur est l'aspect qui prévaut. La condition physique est le facteur le moins important à l'âge de 8 ans, mais elle prend petit à petit de l'importance pour devenir, après l'état d'esprit, l'élément qui a le plus d'impact sur la performance du joueur après l'âge de 14 ans.



D'autres études montrent que lors des premières années d'entraînement, les résultats du joueur dépendent principalement de l'expérience et du nombre d'années de pratique du sport (compétences techniques). A mesure que le joueur mûrit, d'autres facteurs tels que la condition physique, la morphologie et les facultés psychologiques influent de plus en plus sur ses performances. Lorsque l'on organise la vie tennistique d'un joueur sur le long terme, que l'on établit son profil ou que l'on tente d'évaluer son talent, l'erreur souvent commise consiste à ne se fonder que sur les performances / résultats du joueur. L'entraîneur doit au contraire tenir compte de tous les autres facteurs (le mental, le physique, etc.) afin de déterminer le potentiel du joueur.

2. LES PHASES DU JEU

La carrière de chaque joueur doit être organisée selon un plan. Grâce aux progrès de la science du sport, un plan commun a été mis au point et accepté pour toutes les disciplines sportives. Les entraîneurs doivent respecter certaines règles pour établir un plan de carrière permettant au joueur d'atteindre un niveau de jeu optimal. Dans l'idéal, l'évolution du joueur de tennis doit être organisée étape par étape dès ses premiers pas dans ce sport.

Le tableau suivant (adapté des travaux de Schonborn, 1990) reprend les différentes étapes de l'évolution tennistique d'un joueur. Il convient de noter que les noms des périodes et les groupes d'âges sont donnés à titre indicatif et n'ont par conséquent pas valeur de norme absolue.

Nom de la période	Nom de la sous-période	Caractéristiques approx.	Age
Phase préparatoire	Initiation	Développement général des facultés motrices de base, communes à tous les sports	6-8 ans
Acquisition des bases	Pédagogique	Travail polyvalent des principes de base communs à tous les sports	9-10 ans
Phase d'entraînement polyvalent spécifique au tennis	Développement	Entraînement centré sur la consolidation des acquis	11-12 ans
	Performance	Entraînement centré sur la performance	13-15 ans
	Performance de haut niveau	Entraînement centré sur la performance de haut niveau	16-18 ans et +

Etant donné que les filles atteignent leur maturité physique plus tôt que les garçons, il est possible d'augmenter davantage les charges d'entraînement chez les filles âgées de 9 à 14 ans que chez les garçons du même âge.

3. CADRE DE TRAVAIL GENERAL POUR LE DEVELOPPEMENT A LONG TERME DU JOUEUR DE TENNIS

Il existe plusieurs compétences que les joueurs doivent développer pour acquérir leur indépendance et obtenir des résultats dans le tennis de compétition. Le tableau suivant récapitule les principales caractéristiques des différentes phases de développement du joueur (Dent, 1994).

Phase	Age approx.	% Tennis / autres activités	Travail de la condition physique... Développement général, développement de la coordination / des mouvements	Développement des facultés psychologiques	Développement des compétences tactiques-techniques	Entraînement à la compétition	Rôle de l'entraîneur
Initiation	6-8 ans	30 / 70	<ul style="list-style-type: none"> Pratique de nombreux sports différents. Exercices en musique pour l'acquisition du rythme. Encourager la pratique de la gymnastique, de la danse classique, etc. Essayer de développer l'adresse et une bonne coordination générale. Environ 2 1/2 heures par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> Période d'amusement et d'apprentissage. Accent sur la liberté et l'effort. S'assurer que l'enfant a un sentiment de réussite. Féliciter souvent l'enfant. 	<ul style="list-style-type: none"> Coopérer avec le partenaire. Garder la balle en jeu. Environ 1 1/2 heures par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> Peu de compétitions. Compétition pour soi-même. Compétition de mini-tennis par équipes. Les garçons et les filles peuvent jouer ensemble en compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> Doit veiller à ce que les exercices soient très variés et amusants. Doit permettre à l'enfant d'avoir une certaine liberté et une certaine créativité.
Pédagogique	9-10 ans	50 / 50	<ul style="list-style-type: none"> Pratique de sports de balle (football, basket-ball, tennis de table, etc.) Continuer le développement de l'adresse et de la coordination. Travail du jeu de jambes et des déplacements. Environ 4 1/2 heures par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> Encourager et développer le respect de soi. Relativiser l'importance de la victoire / défaite. Commencer à fixer des objectifs de façon informelle. Défi optimal. 	<ul style="list-style-type: none"> Enseigner les rudiments de tous les gestes de frappe. Familiariser l'enfant avec toutes les phases tactiques du jeu. Accent sur des prises et un jeu de jambes corrects. Insister sur l'accélération de la raquette et la souplesse des gestes. Inciter l'enfant à rester en fond de court et à attaquer sur les balles courtes (attaquer avec précision). Développer chez l'enfant le sens de la créativité. Environ 4 1/2 par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> Environ 15 simples et 30 doubles par an. Tournois en poules. Compétitions ludiques pour commencer. Les garçons et les filles peuvent jouer ensemble en compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> Nécessité de démonstrations très claires. Période où l'enfant est le plus réceptif pour le travail des facultés motrices, car sa croissance est moins importante pendant ces années.

Phase	Age approx.	% Tennis / autres activités	Travail de la condition physique... Développement général, développement de la coordination / des mouvements	Développement des facultés psychologiques	Développement des compétences tactiques-techniques	Entraînement à la compétition	Rôle de l'entraîneur
Développement	11-12 ans	55 / 45	<ul style="list-style-type: none"> Développer la vitesse de réaction du haut et du bas du corps. Jeux de vitesse. Mise au point de la coordination et de l'adresse. Développement de la souplesse. Renforcement musculaire par des exercices utilisant le poids du corps. Pratique de sports complémentaires. Environ 5 heures par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> Accent sur l'apprentissage et la prestation plutôt que sur la victoire. Insister sur le fait de donner le meilleur de soi-même. Encourager l'enfant à « aimer le combat ». 	<ul style="list-style-type: none"> Insister sur l'accélération de la raquette et la souplesse des gestes. Développer la stratégie sur le jeu d'arraque. Peaufiner les coups et la technique. Travailler la régularité de tous les coups. L'entraînement doit commencer à reproduire les situations de compétition. Consacrer environ 6 heures par jour au travail des cinq situations de jeu. 	<ul style="list-style-type: none"> 50 simples et 30 doubles par an. Privilégier les tournois sur terre battue si possible. Compétitions régionales et nationales. Deux périodes de compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> L'entraîneur doit insister sur les objectifs concernant la performance et la méthode plutôt que sur les objectifs en matière de résultats.
Performance	13-15 ans	65 / 35	<ul style="list-style-type: none"> Développement de l'endurance. Renforcement musculaire à l'aide de médecine-balls et de poids légers. Pratique de sports complémentaires. Environ 8 heures par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> Encourager l'enfant à se fixer des objectifs et à se prendre en mains. Continuer à mettre l'accent sur l'importance de donner le meilleur de soi. 	<ul style="list-style-type: none"> Développer la puissance au service et sur les coups de fond de court. Développer un style de jeu personnel et flexible. Environ 12 heures par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> 70 simples et 35 doubles par an. Epreuves nationales et internationales. Deux périodes de compétition. Tournois sur différentes surfaces. Rapport victoire/défaite de 2/1. 	<ul style="list-style-type: none"> L'entraîneur doit veiller à ce que l'accent soit mis sur la responsabilisation de l'enfant par rapport à son tennis.
Performance de haut niveau	16-18 ans	70 / 30	<ul style="list-style-type: none"> Développement complet l'endurance. Exercices de musculation avec des poids. Augmentation du travail en pliométrie. Environ 8 heures par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> Développer le sens de l'autonomie chez le joueur : l'indépendance et la prise en charge de son propre entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> Valoriser pleinement le style de jeu personnel du joueur. Continuer à développer la puissance, la profondeur et la direction sur les coups de fond de court. Environ 15-20 heures par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> 80-100 simples et 40-50 doubles par an. Charge de compétition maximale. Rapport victoire/défaite de 2/1. 	<ul style="list-style-type: none"> L'entraîneur doit davantage être un organisateur pour le joueur.

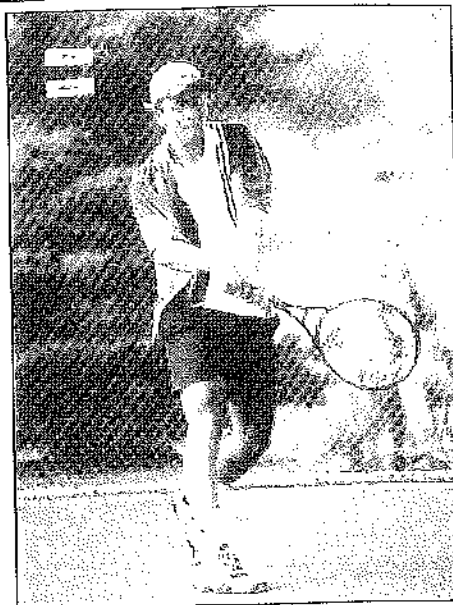
II. Profil du joueur de tennis

1. ETABLIR LE PROFIL D'UN JOUEUR

Pour établir le profil d'un joueur, l'entraîneur doit en général procéder à l'évaluation des forces et des faiblesses de ce dernier. Le résultat de cette analyse servira principalement à faire prendre conscience au joueur de son potentiel réel et à l'aider à se fixer des objectifs pour qu'il puisse progresser.

Le joueur qui aspire à réussir dans le tennis de compétition doit demander à son entraîneur qu'il établisse son profil. Etant donné qu'une analyse n'est valable que pour un moment donné, il est indispensable de réévaluer régulièrement le joueur à mesure de sa progression.

Vous trouverez dans le tableau suivant des exemples des facteurs qui doivent être pris en compte lorsque l'on établit le profil d'un joueur de tennis (LTA, 1995).



FACTEURS	DESCRIPTION
Informations générales	<ul style="list-style-type: none"> • Age • Expérience dans le tennis et expérience dans d'autres sports. • Morphologie, taille et croissance. • Type de joueur. • Traits généraux de la personnalité : négatif ou positif, sur la défense ou agressif, fantasque ou cohérent, etc. • Profil psychologique en termes de motivation, d'intérêt, etc.
Méthode de jeu préférée	<ul style="list-style-type: none"> • Style de jeu (joueur sur lequel l'élève prend exemple). • Aptitudes à manier la raquette. • Prises de raquette utilisées. • Palette de coups et utilisation des variations de jeu.
Connaissances tactiques	<ul style="list-style-type: none"> • Compréhension générale du jeu. • Séquences de jeu utilisées. • Faculté à utiliser les changements de rythme, etc. pour modifier le jeu. • Intelligence du jeu. • Anticipation.
Aptitudes physiques	<ul style="list-style-type: none"> • Coordination-adresse (coordination mains/yeux, réactions, timing, contrôle, vitesse de coordination), équilibre et jeu de jambes. • Qualités athlétiques (vitesse, souplesse, agilité). • Déplacement et couverture du terrain. • Replacement et placement sur les balles.
Attitude par rapport au jeu	<ul style="list-style-type: none"> • Désir de jouer au tennis plutôt qu'à d'autres sports. • Esprit de compétition. • Engagement personnel dans le tennis. • Pression : faculté à relever et à apprécier les défis. • Entraînement : plaisir de s'entraîner et de travailler dur. • Apprentissage : désir d'apprendre. • Aptitude à apprendre. • Potentiel.

Les composantes ou compétences suivantes peuvent être analysées selon plusieurs tests :

COMPETENCES DU JOUEUR	COMPOSANTES SPECIFIQUES ET TESTS OU PROCEDURES ADEQUATS POUR LES EVALUER
Composantes physiques et anthropométriques	Hauteur, poids, masse corporelle, graisse corporelle, indice de minceur, vitesse (sprints sur le court, courses sur environ 18 mètres (20 yards)), adresse et coordination (exercice de l'éventail, test de l'hexagone), adresse et vitesse (test de l'araignée), vitesse spécifique au tennis (exercice de la boussole), puissance explosive (un pas en avant avec poussée maximale), puissance du bas du corps (détente verticale), puissance du bras qui sert (lancer de la balle de tennis), coordination mains-yeux (tennis handball), souplesse (sit and reach - test de souplesse), force abdominale (redressements assis), force et endurance du haut du corps (tractions), endurance (course de 1 ^{1/2} mile, test de Cooper, test de Luc Léger).
Composantes mentales	Motivation (TEOSQ, PMCSQ), concentration (TAIS), angoisse (SCAT), états de l'humeur (POMS), attribution (CO), visualisation, quotient intellectuel, personnalité (16PF).
Composantes techniques/tactiques	Observations par l'entraîneur de ce qu'est capable de faire le joueur (technique) et de ce qu'il réalise effectivement (tactique). Analyse des matches de tennis par écrit ou sur ordinateur.
Composantes relatives à la compétition	Années d'entraînement comme outil d'évaluation de l'expérience, comparaison des résultats obtenus dans des tournois officiels joués dans sa catégorie d'âge.
Composantes externes	Questionnaire sur des aspects généraux.

- Profil du joueur : vous trouverez à la fin du chapitre une feuille d'évaluation du joueur qui peut être remplie tous les trimestres par l'entraîneur.
- Auto-analyse :

Il est également important de connaître le jugement que porte un joueur sur son propre jeu et de savoir si cette analyse est différente de la réalité. L'auto-analyse permet au joueur d'évaluer ses caractéristiques, ses forces et ses faiblesses ainsi que les progrès à accomplir pour jouer en compétition. De plus, elle peut être utile pour se fixer des objectifs. A la fin du chapitre se trouve un exemple de feuille d'auto-analyse (Fraayenhoven, 1994 ; ITF, 1995), qui peut également être complétée par l'entraîneur pour analyser son joueur.

2. CARACTERISTIQUES/COMPETENCES A CHAQUE NIVEAU ET CONSEILS POUR L'ENTRAINEMENT SELON LA CATEGORIE D'AGE

Il est important que tous les entraîneurs adoptent la même ligne de conduite en ce qui concerne l'évolution des jeunes joueurs de tennis. Les conseils donnés ci-dessous ont pour simple vocation de servir de point de référence à l'élaboration et à la comparaison de programmes d'entraînement. Toutes ces indications ne sont valables que pour certaines catégories d'âge. Il appartient à l'entraîneur de ne pas oublier que la maturité intervient à un âge différent selon les joueurs et de toujours tenir compte des caractéristiques individuelles (LTA, 1995 ; USTA, 1996).



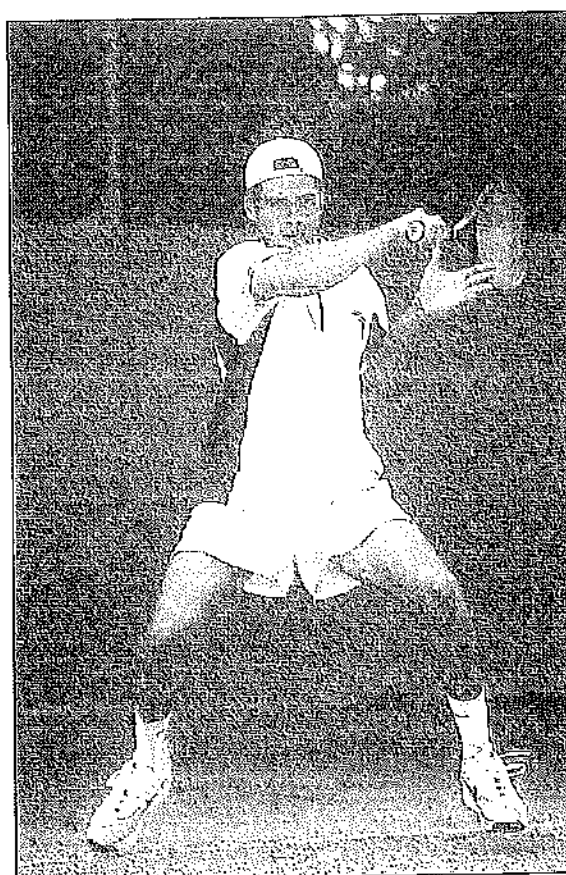
ENFANTS AGES DE 6 A 10 ANS

DEVELOPPEMENT PHYSIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<p><u>Acquisition de la coordination et de l'adresse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibre statique et dynamique : 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordination mains-yeux : lancers, jeux consistant à attraper un ballon, jonglerie et autres sports de raquette. • Coordination pieds-yeux : autres sports, courses d'adresse, courses d'obstacles. • Travail de la mobilité en musique. • Prise de conscience du corps : gymnastique. • Séquences de déplacement spécifiques au tennis. • Courses autour de plots pour le travail de l'adresse, jeu du chat, courir puis s'arrêter subitement sur une jambe, rester en équilibre sur une jambe les yeux fermés.
<p><u>Acquisition de la vitesse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitesse de réaction : • Vitesse de déplacement (haut et bas du corps) : 	<ul style="list-style-type: none"> • L'acquisition de la vitesse de réaction est primordiale à cet âge. Réaction à des stimuli audiovisuels. • Courses de relais et autres exercices amusants pour travailler la vitesse.
<p><u>Développement de la force</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Renforcement musculaire : • Vitesse - puissance : 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices utilisant le poids du corps : monter à la corde, faire la brouette, pompes, redressements assis, exercices de poussée et de traction. • Jeux ludiques comprenant des sauts, du saut à la corde, des lancers, etc.
<p><u>Développement de l'endurance</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique d'autres sports : netball, football, basket-ball, danse, etc.
<p><u>Développement de la souplesse</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Familiariser les enfants aux principes de base par des étirements amusants : représenter les lettres de l'alphabet avec la cheville, mime du chat en colère, du chien amical, etc. Faire comprendre aux enfants les bienfaits de l'échauffement et de la récupération.

DEVELOPPEMENT DE LA TACTIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> • Jouer l'échange seul, puis jouer l'échange en coopération avec un partenaire, puis jouer en compétition. • Familiarisation avec les cinq situations de jeu : au service en retour de service les deux joueurs en fond de court l'adversaire monte ou est au filet le joueur monte ou est au filet • Familiariser l'enfant avec le jeu à l'échange, le jeu d'attaque, le jeu de contre, le jeu de défense : • Insister sur les avantages de la régularité et de la longueur de balle : • Familiarisation avec le jeu de service-volée : 	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer des jeux en commençant les points par des envois de balle reproduisant les cinq situations de jeu. • Mettre en place des exercices qui permettent de passer en revue les différentes façons de réagir pendant un point. Par exemple, envoi de balles courtes pour pousser les enfants à attaquer les balles courtes, etc. • Jouer des jeux dont le but est d'obtenir de bons résultats dans ces deux domaines en imposant certaines conditions (par exemple, deux points remportés pour un point réalisé au filet). • Jouer des matches de double.

DEVELOPPEMENT DE LA TECHNIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> • Familiariser l'enfant avec tous les coups du tennis (notamment le slice de revers à une main, la volée de revers à une main, le smash, la demi-volée, etc.) : • Veiller à ce que l'enfant adopte des prises correctes : • Veiller à ce que le point d'impact soit convenable pour toutes les frappes : • Insister sur l'importance d'un bon jeu de jambes, d'un bon équilibre et d'un bon transfert du poids du corps (vers l'avant) : 	<ul style="list-style-type: none"> • Inclure des exercices de mouvements spécifiques au tennis : exercices sur balles très croisées, exercices pour travailler les coups d'approche, circuit de coordination spécifique au tennis. • Mini-tennis. • Quelques leçons individuelles.

DEVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	
<ul style="list-style-type: none"> • Insister tout le temps sur l'importance de l'effort et du travail. • Amener l'enfant à jouer pour lui-même. • Acquisition de coups dans lesquels l'enfant a confiance. • Objectifs doivent porter sur la manière, pas sur les résultats. 	
COMMENT LE FAIRE	
<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement principal / Objectif de match. • Encourager l'enfant à « courir sur toutes les balles ». • Garantir la réussite - le défi optimal. • Familiariser l'enfant avec des objectifs simples. Fixer des objectifs en séance d'entraînement et en match. • Renforcement positif par l'entraîneur, régulièrement et fréquemment (au bon moment). • Essayer de donner à l'enfant le goût du « record personnel ». • Alternier les félicitations et les critiques (principe du « sandwich positif »). • Se concentrer sur le joueur, pas sur la balle. • Se concentrer sur la manière, pas sur le résultat. 	



ENFANTS AGES DE 11 A 13 ANS

DEVELOPPEMENT PHYSIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<p><u>Acquisition de la coordination et de l'adresse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibre statique et dynamique : <p><u>Acquisition de la vitesse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Renforcement musculaire : • Vitesse - puissance : <p><u>Développement de l'endurance</u></p> <p><u>Développement de la souplesse</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique de sports complémentaires : tennis de table, badminton, basket-ball, etc. Initier l'enfant à de nouvelles compétences, générales et spécifique au tennis. • Autres exercices de mouvements sportifs et de mouvements spécifiques au tennis. • Sprints de 5 à 10 mètres visant à travailler l'agilité. Commencer à développer la vitesse latérale : exercice de la boussole, sprints entre les lignes de côté du terrain de simple. • Exercices utilisant le poids du corps : entraînement par circuits. Utilisation de médecine-balls de 1,5-2 kg. • Mouvements généraux et spécifiques. Mise en place d'exercices légers en pliométrie utilisant un médecine-ball et d'exercices de sauts légers. • Travail d'endurance spécifique au tennis et à d'autres sports. • Mise au point d'un programme de travail de la souplesse, comprenant de « nouveaux » étirements.

DEVELOPPEMENT DE LA TACTIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> • Créer des problèmes à l'adversaire grâce au service. • Familiariser l'enfant avec les différents styles de jeu. • Développer le jeu de défense contre différents styles de jeu. • Continuer de travailler sur les cinq situations de jeu. • Développer le jeu d'attaque à mi-court et aux trois-quarts du court, notamment sur les balles à hauteur d'épaule. • Apprendre à l'enfant à maintenir sa position sur la ligne de fond. • Développer le sens de la contre-attaque. • Améliorer les facultés d'anticipation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre l'accent à l'entraînement sur la variété et la précision des services. • Analyse des joueurs par la vidéo. • Observation des autres joueurs. • Exercices de jeu de rôle ; jouer des points dans certaines conditions. • Concevoir des exercices pertinents. Utilisation d'exercices spécifiques pour travailler la tactique (l'enfant doit être amené à choisir entre plusieurs solutions). • Jouer sur des surfaces différentes. • Concevoir des exercices : par exemple, jouer des point contre un adversaire, mais sans balle !

DEVELOPPEMENT DE LA TECHNIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> • Veiller à ce qu'il n'y ait aucune grosse faiblesse dans les coups de base. • Vérifier que la technique de l'enfant lui permettra d'évoluer vers des frappes de balle puissantes. • Continuer le travail des coups en toucher : l'amorti, le lob lifté, la demi-volée, etc. • Vérifier que le jeu de jambes et les séquences de mouvements de l'enfant sont corrects. • La technique de l'enfant sur les coups de fond de court doit lui permettre de prendre la balle avant le sommet du rebond. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se référer à la feuille d'évaluation technique. • Fixer des objectifs en matière de technique, entretien avec l'entraîneur personnel pour une évaluation technique. • Inclure dans les séances d'entraînement des exercices spécifiques au tennis pour travailler les déplacements.

DEVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> • Veiller à ce que l'accent soit toujours mis sur l'apprentissage, le fait de bien jouer et l'effort plutôt que sur la victoire. • Donner à l'enfant les outils pour mieux faire face aux erreurs. • Continuer à développer la confiance en soi. • La concentration est une qualité mentale essentielle qu'il convient de développer. • L'enfant doit avoir une meilleure compréhension de ce que l'engagement dans le tennis implique comme efforts. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'utilisation de jeux conditionnés et d'exercices, de même que le comportement de l'entraîneur doivent renforcer ces qualités. • Présentation des gestes, des comportements habituels permettant de gérer les erreurs (remettre les cordes en place, donner une image positive, se parler de façon positive, etc.) • Travailler à l'entraînement le langage du corps positif et la réflexion positive. Se fixer comme objectif un rapport victoires/défaites de 2/1. • Inciter l'enfant à avoir des gestes rituels. • Encourager l'enfant à suivre une préparation d'avant-match (exemple, échauffement). Respecter le programme d'entraînement hebdomadaire qui a été convenu entre l'enfant et l'entraîneur.

ENFANTS AGES DE 14 A 16 ANS

DEVELOPPEMENT PHYSIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<p><u>Acquisition de la coordination et de l'adresse</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation d'exercices et de jeux de coordination lors de l'échauffement du joueur. • Exercices rythmiques avec et sans musique (exemple, aérobic).
<ul style="list-style-type: none"> • Equilibre statique et dynamique : 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices spécifiques au tennis consistant à jouer en plaçant la main libre dans sa poche ou derrière son dos. Ceci a pour effet de déséquilibrer le joueur, obligeant ainsi le reste du corps à être plus équilibré que d'ordinaire. Tête fixe, épaules et tronc droits.
<p><u>Acquisition de la vitesse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitesse de réaction • Vitesse de déplacement (haut et bas du corps) • Vitesse - puissance 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuer de travailler cet aspect, mais avec des exercices spécifiques au tennis. Exemple : échanges de volées au filet, réagir à des passings, retourner des services en étant à l'intérieur du court. • Le serveur se place sur la ligne de service. • Exercices spécifiques au tennis à partir du panier. • Augmenter le travail en pliométrie. Les exercices doivent commencer à être spécifiques au tennis. ETRE PRUDENT !
<p><u>Développement de l'endurance :</u></p> <p><u>Renforcement musculaire :</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique d'autres sports, notamment le basket-ball. • Travail d'endurance spécifique au tennis. Exemple : courses Fartlek. • Initiation pédagogique aux poids. Utilisation de faibles charges. Insister sur la bonne exécution des exercices de musculation.
<p><u>Travail de la vitesse d'endurance</u> (à utiliser avec modération étant donné que le tennis n'est pas un sport d'endurance)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Travail par intervalles, vitesse d'endurance. Inclure du travail d'endurance à des jeux ludiques et à des exercices de tennis.
<p><u>Développement de la souplesse</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mise au point d'un programme de travail de la souplesse, les séances devant comprendre plus d'étirements effectués avec l'aide d'un partenaire.

DEVELOPPEMENT DE LA TACTIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Développer le jeu de service-volée. ◦ Développer la séquence de jeu consistant à frapper un coup de fond de court puissant derrière son service. ◦ Accroître la pression sur l'adversaire par une accélération du rythme à l'échange. ◦ Travailler les contre-attaques agressives sur les retours de service. ◦ Attaquer les seconds services. ◦ Développer l'utilisation tactique de la puissance. ◦ Développer davantage le sens de l'anticipation grâce à une meilleure compréhension de la géométrie du court et des options qui se présentent à l'adversaire suivant sa position sur le court. ◦ Anticiper en raison des « limites techniques » de l'adversaire. ◦ Amener le joueur à élargir sa palette de coups. ◦ Encourager un style de jeu personnel. ◦ Développer l'utilisation d'un lob lifté d'attaque et d'un smash d'attaque solide. ◦ Prendre la balle « avant le sommet du rebond » et jouer à l'intérieur du court. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Concevoir des exercices appropriés. ◦ Jeu de rôle dans le cadre de sets joués dans les conditions de compétition. ◦ Analyse du jeu en match et des joueurs au moyen de la vidéo. ◦ Travailler des moments précis survenant dans un set. ◦ Utiliser des exercices d'anticipation suivis par des questions pertinentes posées aux joueurs. ◦ Organiser des sets d'entraînement contre des adversaires différents. ◦ Jeu de rôle et points joués en respectant certaines conditions. ◦ Modifier le système de décompte des points pour récompenser les choix tactiques. ◦ Recourir à la vidéo pour analyser les jeux joués. Utiliser les méthodes d'analyse pour juger de la variété des coups. ◦ Concevoir des exercices d'anticipation : par exemple, jouer des points contre un adversaire, mais sans balle !

DEVELOPPEMENT DE LA TECHNIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Acquérir les différents effets sur tous les coups. ◦ Acquérir un jeu de jambes et une frappe de balle efficaces pour contrer les balles très croisées et les services puissants. ◦ Développer la faculté d'attaquer à partir de tous les endroits du terrain avec au moins un coup de fond de court puissant, notamment sur les balles à hauteur d'épaule. ◦ Continuer de travailler la puissance au service. ◦ Mettre l'accent sur la technique qui correspond au style de jeu. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Le joueur doit bénéficier des conseils d'un entraîneur personnel. ◦ Analyse des techniques au moyen de la vidéo. Utilisation de vidéos pédagogiques. ◦ Exercices pour travailler le déplacement.

DEVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Encourager l'enfant à se prendre en charge et à être responsable. ◦ Faire prendre conscience au joueur de son niveau de performance idéal. ◦ Développer l'esprit de compétition. ◦ Continuer de travailler la confiance en soi. ◦ Travailler les facultés de concentration. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Développer l'autonomie du joueur. Il doit être totalement responsable de ses actes. ◦ Le joueur définit lui-même ses objectifs. ◦ Mettre au point des techniques pour maîtriser sa nervosité. ◦ Environnement de compétition optimum. ◦ Mettre au point des techniques pour travailler la force mentale. ◦ Donner au joueur des techniques permettant de renforcer sa confiance sur le court. ◦ Donner au joueur des outils pour qu'il puisse se concentrer sur le court.

JOUEURS AGES DE 17 ANS ET PLUS

DEVELOPPEMENT PHYSIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
Acquisition de la coordination et de l'adresse	<ul style="list-style-type: none"> Travail spécifique de séquences de déplacements.
Acquisition de la vitesse <ul style="list-style-type: none"> Vitesse de déplacement (haut et bas du corps) 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices spécifiques au tennis sur le court et en dehors. Utilisation de méthodes d'entraînement assisté et de méthodes d'entraînement avec résistance à la vitesse.
Renforcement musculaire : <ul style="list-style-type: none"> Force musculaire : haut du corps (pour recevoir et générer plus de puissance) et bas du corps : Vitesse - puissance : 	<ul style="list-style-type: none"> Musculation. Exercices sur appareil de musculation multifonctions et avec haltères. Augmentation du travail en pliométrie, la charge de travail maximale devant être atteinte à la fin de cette tranche d'âge. Exécution rapide des répétitions sur l'appareil de musculation. Utiliser également des médecine-balls de 2-3 kg à vitesse maximale pour travailler la puissance explosive. Courses en côte.
Développement de l'endurance :	<ul style="list-style-type: none"> Travail maximum de l'endurance : courses Fartlek et courses sur place, saut à la corde et de circuits de travail en phase aérobie.
Travail de la résistance :	<ul style="list-style-type: none"> Travail en phase anaérobie de forte intensité : entraînement par intervalles, courses en côte et travail de courses de forte intensité sur des petites distances (sur le court). Exemple : exercice de l'éventail, exercices de simulation de jeu.
Développement de la souplesse :	<ul style="list-style-type: none"> Continuer le programme de travail de la souplesse.

DEVELOPPEMENT DE LA TACTIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> Mettre pleinement en valeur le style de jeu du joueur et ses intentions tactiques dans les 5 situations de jeu. Attaquer dès que possible. Avoir pour principe de ne pas donner de points gratuits (l'adversaire doit mériter le point). Travailler l'anticipation à partir de la connaissance des séquences de jeu préférées de l'adversaire, surtout sur les points importants. Travailler les coups de contre sur les balles très croisées (qui sortent le joueur du court). 	<ul style="list-style-type: none"> Jouer des points en respectant des conditions préétablies. Frapper la balle avant le sommet du rebond, jouer à l'intérieur du court, frapper avec plus de puissance. Séances d'entraînement intensif avec les mots d'ordre suivants : « être sur toutes les balles », « donner le meilleur de soi », « rester dans l'échange », etc. Observer ses adversaires. Jouer des points en commençant par l'envoi d'une balle récréant les conditions de jeu désirées.

DEVELOPPEMENT DE LA TECHNIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> • Travailler le lob lifté en bout de course, à la fois côté coup droit et côté revers. • Continuer le travail pour acquérir une seconde balle agressive. • Meilleure couverture au filet. • Continuer de développer la technique permettant d'accélérer le rythme à l'échange et de contrer de manière efficace. • Travailler l'amélioration de la couverture du terrain par une plus grande vitesse de déplacement et de placement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice au panier, puis jouer des points en commençant par l'envoi d'une balle très croisée. Le joueur frappe un lob lifté au-dessus du joueur qui se trouve au filet. • Concevoir des exercices appropriés pour travailler la vitesse, l'agressivité. • Exercices de travail du déplacement. <ul style="list-style-type: none"> • Analyse du déplacement au moyen de la vidéo.

DEVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE	
CE QU'IL FAUT FAIRE	COMMENT LE FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> • Encourager l'adolescent à se fixer des objectifs très spécifiques. • Continuer de travailler l'esprit de compétition. • Continuer de travailler la maîtrise des émotions. • Le joueur doit prendre pleinement conscience du niveau de nervosité - et être capable de le contrôler - lui permettant d'obtenir ses meilleurs résultats. 	<ul style="list-style-type: none"> • Donner au joueur les moyens de se fixer des objectifs personnels. • L'entraînement doit reproduire le plus fidèlement possible les conditions de jeu rencontrées en compétition. • Les gestes et comportements permettant de gérer les erreurs doivent être renforcés lors de toutes les séances d'entraînement afin de devenir des automatismes. • Enseigner des techniques pour se motiver et se calmer et les travailler à l'entraînement. • Donner au joueur des outils pour qu'il puisse se concentrer sur le court.



Profil du joueur

Nom du joueur : _____ Nom de l'entraîneur : _____
 Entraîne le joueur depuis le : _____ Fait le : _____

TECHNIQUE/TACTIQUE	POINTS FORTS	POINTS A AMELIORER
Lorsqu'il est au service (1^{ère} et 2^{ème} balles) Rituel Effet & puissance Equilibre Attaque sur les points faibles Lancer de balle Service-volée Chaîne cinétique Dissimulation, variété Régularité Service et attaque de fond de court Direction Carrés de service droit/gauche		
Lorsqu'il relance le service adverse (coup droit et revers) Préparation Retour chopé suivi au filet Sur un service puissant Sur un service avec effet Remise de la balle en jeu Sur un service-volée Sur un service faible Carrés de service droit/gauche Lorsqu'il doit s'allonger Premier/second service Contre-attaque/prise de balle précoce		
Lorsque les deux joueurs sont en fond de court (coup droit et revers) Régularité En bout de course Placement de la balle Aptitude à attaquer/défendre Longueur Rythme, changement de rythme Variété & vitesse de balle Prise de balle précoce & à l'intérieur du court Utilisation des effets Puissance Exploitation des faiblesses Replacement lorsqu'il est sous pression		
Lorsqu'il monte ou se trouve au filet (coup droit et revers) Perçoit bien les occasions Réagit vite Equilibre Jeu de jambes vers le filet Placement de la volée Faculté à conclure au filet Position au filet Toucher de balle Volée & smash (variations), coups d'approche		
Lorsque l'adversaire monte ou se trouve au filet (coup droit et revers) Diversité des passings Frappe de balle précoce Lobs (d'attaque/de défense) En bout de course Passings dans les pieds Faculté à contre-attaquer		
PHYSIQUE	POINTS FORTS	POINTS A AMELIORER
Vitesse Force & puissance Souplesse Endurance / Résistance Adresse « Scrambling » Réaction Equilibre Déplacement explosif Coordination Récupération Jeu de jambes		
PSYCHOLOGIQUE	POINTS FORTS	POINTS A AMELIORER
Concentration Gestes, comportements rituels Niveau d'engagement Se parle de façon positive Esprit de compétition Motivation Réactions sous pression : maîtrise des émotions Plaisir de jouer Façon de réagir à l'environnement « Image » projetée sur le court : confiance Se donne à 100 % Air décidé sur le court Aptitude à apprendre Comportement général Intelligence Amour de l'entraînement Personnalité Désir de devenir professionnel		
JEU EN MATCH	POINTS FORTS	POINTS A AMELIORER
Style de jeu Schémas de jeu utilisés Palette de coups Variation du jeu Préparation du match (technique, tactique, physique) Stratégie, modifications & adaptations Anticipation, ascendant, choix des coups Compréhension générale du jeu Tactique en double		
Autres commentaires / Remarques :		

Feuille d'autoanalyse

Nom : _____

Adresse : _____

Age : _____ Date de naissance : _____

Classement actuel :

Chez les jeunes : _____ Chez les professionnels : _____

1. Décris ton style de jeu (jeu de fond de court, service-volée, etc.)
2. Quelle est ta surface préférée ? (1, 2, 3, 4)
1 = surface préférée, 4 = surface le moins appréciée
Terre battue _____ Gazon _____
Indoor _____ Dur _____
- 3a. Évalue tes coups en donnant des notes de 1 à 10 (1 = très mauvais, 10 = excellent). Les notes sont subjectives, elles doivent toutefois refléter la valeur relative du coup pour ton jeu (ainsi, donne une note de 10 à ton coup droit s'il s'agit de ton meilleur coup).

Coups (techniques)	Note (1 à 10)	Coups (techniques)	Note (1 à 10)
Coup droit		Lob de coup droit	
Revers		Lob de revers	
Premier service		Amortie	
Second service		Coup droit lifté	
Retour sur première balle		Revers lifté	
Retour sur deuxième balle		Coup droit slicé	
Volée de coup droit		Revers slicé	
Volée de revers		Passing de coup droit	
Smash		Passing de revers	

- 3b. Quel est ton coup le plus sûr (le plus régulier) ?
- 3c. Quel est le coup dans lequel tu as le plus confiance pour frapper des coups gagnants ?
- 3d. Quel(s) est (sont) le(s) coup(s) que tu travailles actuellement ?
4. Gagnes-tu plus de points
(a) en frappant des coups gagnants ?
(b) grâce aux fautes de l'adversaire ?

5. Quels sont les domaines dans lesquels tu es le plus fort / le plus faible ? Utilise des notes de 1 à 10 (1 = très faible, 10 = très fort).

DOMAINE	NOTE
Technique	
Tactique	
Condition physique	
Mental	

6. Évalue la qualité des aspects suivants de ton jeu, en utilisant des notes de 1 à 10 (1 = très mauvais, 10 = ton meilleur coup). Les notes sont subjectives, elles doivent toutefois refléter la valeur relative de cet aspect pour ton jeu.

SITUATION DE JEU	NOTE
Service	
Retour de service	
Jeu de fond de court	
Jeu d'approche et jeu au filet	
Jeu contre un spécialiste du jeu au filet	

7. Comment juges-tu ta condition physique ? Évalue les qualités physiques suivantes :

QUALITÉS PHYSIQUES	NOTE
Force	
Vitesse	
Endurance	
Souplesse	

8. Quelle note donnerais-tu à ton jeu de jambes/ton déplacement sur le court (note de 1 à 10) ? _____

9. Évalue les qualités mentales suivantes :

QUALITÉS MENTALES	NOTE
Concentration	
Gérer les erreurs	
Persévérance/effort	
Plaisir du jeu	
Sportivité	
Stabilité émotionnelle	
Confiance en soi	

10. Évalue aussi les aspects tactiques suivants :

ASPECTS TACTIQUES	NOTE
Modifier ton style de jeu	
Attaquer	
Défendre	
Ralentir le jeu	
Casser le rythme de l'adversaire	
Accélérer le jeu	
Anticiper	

11. Quels sont tes objectifs à court terme dans les domaines suivants ?

Technique : _____

Tactique : _____

Physique : _____

Jeu en match/compétition : _____

12. Quels sont tes objectifs à long terme dans les domaines suivants ?

Technique : _____

Tactique : _____

Physique : _____

Jeu en match/compétition : _____

III. Applications pratiques

- L'entraîneur doit essayer de planifier la carrière des joueurs dont il s'occupe en ayant pour optique de maximaliser les effets de l'entraînement tout en évitant une usure prématurée.
- L'entraîneur doit avoir une connaissance des différents stades de croissance et de développement du joueur afin d'organiser le travail en conséquence.
- Certaines périodes sont plus propices au travail d'aspects spécifiques que d'autres (par exemple, la période de 7 à 12 ans pour la technique).
- Éviter le travail de certains aspects (comme l'endurance) avant que l'enfant ne soit prêt à en bénéficier (c'est-à-dire avant qu'il n'ait atteint l'âge propice).
- L'entraînement spécialisé ne doit pas commencer avant l'âge de 12-13 ans chez les filles et de 13-14 chez les garçons.
- La technique est l'aspect du jeu le plus important jusqu'à l'âge de 13 ans.
- Entre 13 et 14 ans, le mental et la condition physique deviennent progressivement plus importants que la technique pour la performance du joueur.
- Les entraîneurs doivent prendre conscience que dans les premiers temps du processus d'apprentissage, les compétences que l'enfant peut maîtriser sont limitées et qu'ils doivent par conséquent en tenir compte pour préparer leurs cours.
- Il est conseillé de faire établir le profil du joueur (par le joueur lui-même ou par l'entraîneur) pour évaluer ses forces et ses faiblesses.

Chapitre 12

Fixer des objectifs pour les joueurs de compétition

*« Difficile d'organiser son voyage
lorsque l'on ne sait pas où l'on va... »*



- I. Introduction
- II. Exemples d'objectifs appliqués au tennis
- III. Applications pratiques

I. Introduction

1. DEFINITION ET IMPORTANCE

(Locke & Latham, 1985 ; LTA, 1994 ; Spargo, 1990)

Un objectif peut être défini comme le but ou la finalité d'une action. Cela implique de savoir dans quelle direction on souhaite aller et de connaître les démarches à entreprendre pour y parvenir. En décidant des objectifs à atteindre, le joueur et l'entraîneur définissent ensemble des « cibles » pour le processus d'apprentissage. Les objectifs donnent un cadre de travail précis et incite les joueurs à faire face aux défis et à les relever.

Les études ont prouvé que le fait d'assigner des objectifs au joueur se traduisait par de meilleures performances sur le court. En effet, les objectifs fixés aident le joueur à définir ses priorités, à maintenir et renforcer sa motivation, à être plus persévérant, à fournir plus d'efforts, à focaliser son attention sur les aspects qui peuvent lui permettre d'accroître ses performances, à mieux utiliser son temps et enfin à renforcer sa confiance lorsque les objectifs sont atteints.

Il est important que les objectifs soient définis de manière individuelle. En effet, les buts doivent être fixés dans l'optique de convenir à la personnalité du joueur. Ainsi, il est illusoire d'assigner les mêmes objectifs à plusieurs joueurs différents.

Dans un premier temps, l'entraîneur doit informer les joueurs du processus consistant à définir des objectifs et leur présenter les avantages qu'ils peuvent en retirer. L'entraîneur doit faire comprendre aux joueurs la signification et l'importance de cette démarche pour leur propre évolution en tant que joueur de tennis et en tant qu'être humain.

Avant de fixer les objectifs, l'entraîneur doit connaître les réponses aux questions suivantes :

- Quelles sont les principales faiblesses / forces du joueur de tennis ? (c'est-à-dire son niveau d'aptitudes).
- Quels sont les aspects du jeu que le joueur apprécie le plus ?
- Combien de temps le joueur est-il prêt à consacrer à l'entraînement ?
- Le joueur travaille-t-il dur ?
- Quel est le niveau que le joueur souhaite atteindre ?

2. POURQUOI FAUT-IL FIXER DES OBJECTIFS

(Harwood, 1996 ; Weinberg, 1992)

Les études montrent que les joueurs ayant des objectifs précis et stimulants réalisent de meilleures performances que ceux qui se sont fixés des objectifs faciles ou des objectifs du style « fais de ton mieux » ou que ceux qui n'ont absolument aucun but à atteindre. Les joueurs ayant adopté une bonne démarche pour fixer leurs objectifs ont réussi à augmenter leur motivation intrinsèque et à améliorer leurs performances.

A la question : « Quel type d'objectifs préférez-vous ? », les entraîneurs et les joueurs universitaires donnent les réponses suivantes : améliorer les performances (36 %), gagner (24 %), se faire plaisir (20 %). Concernant le degré de difficulté souhaitable de l'objectif, les entraîneurs et les joueurs universitaires apportent les réponses suivantes : moyennement difficile (60 %), très difficile (20 %), normal (20 %).

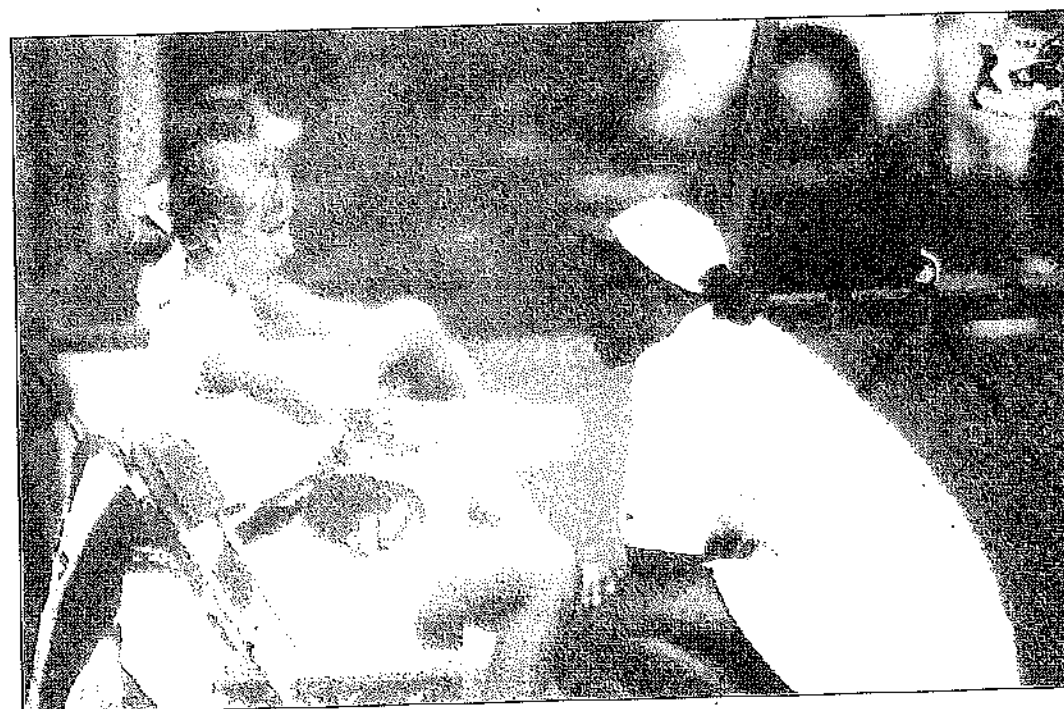
D'autre part, selon des études, l'utilisation d'objectifs donne des résultats dans 70 à 90 % des cas. Toutefois, cette approche ne prétend pas apporter une réponse définitive à tous les problèmes. D'ailleurs, on estime généralement que cela ne permet d'accroître les performances que de 5 %. Mais au plus haut niveau, c'est ce qui peut faire la différence entre réussir et échouer. Il est évident que la réalisation des objectifs dépendra de la motivation et de l'attitude générale du joueur, étant entendu qu'aucun objectif ne parviendra jamais à faire table rase d'une attitude négative envers le tennis.



3. TYPES D'OBJECTIFS (ITA, 1994)

Au moment de fixer des objectifs, il est important de savoir qu'il existe plusieurs types d'objectifs. Vous trouverez dans le tableau suivant les types d'objectifs les plus courants, leurs caractéristiques ainsi que leur application au tennis au moyen de quelques exemples.

Types d'objectifs	Caractéristiques	Exemples
Objectif / subjectif	O : Concernent des aspects extérieurs au joueur et sont faciles à observer et à évaluer. S : Concernent des aspects internes au joueur et sont difficiles à observer et à évaluer.	O : « Passer 70 % de premières balles dans un match ». S : « Améliorer la coordination de la chaîne du corps ».
Général / Précis	G : Objectifs vagues concernant des aspects non mesurables. P : Touchent à des aspects mesurables.	G : « Améliorer le niveau de jeu ». P : « Améliorer la profondeur et la hauteur du deuxième service lifté (côté avantage) avant le 20 avril ».
Résultat / Performance	R : Objectifs centrés sur le résultat final. Dangereux s'ils mettent de la pression sur les épaules du joueur. P : Objectifs centrés sur les progrès à accomplir par rapport à la manière de jouer du joueur. Permettent d'atteindre les objectifs fixés en matière de résultat.	R : « Être champion national chez les juniors ». P : « Améliorer mon retour de revers sur balles hautes ».
Court terme / Moyen terme / Long terme	C : Portent sur une séance, un jour, une semaine ou un mois. Aident à réaliser les objectifs à moyen et long terme. M : Portent sur plusieurs mois. L : Portent sur 1 à 2 années, voire plus.	C : « Nous allons aujourd'hui travailler le passing le long de la ligne ». M : « Améliorer l'endurance pendant la période de préparation ». L : « Être classé parmi les 10 meilleurs joueurs du pays avant la fin de l'année ».



4. FIXER DES OBJECTIFS : PRINCIPES

(Weinberg, 1988)

Les principes exposés dans le tableau suivant doivent être suivis au moment de fixer les objectifs à atteindre par le joueur (SMARTER) (LTA, 1994)

Principes des objectifs	Caractéristiques	Exemples
Spécific (Spécifique)	Fixer des objectifs qui soient aussi spécifiques que possible en évitant les intitulés vagues. Les objectifs précis, quantifiables aident le joueur à focaliser son attention et à prévoir le cheminement à suivre pour aboutir au résultat escompté.	« Je veux courir 2,5 km en 8 minutes » plutôt que « Je veux avoir des bases plus solides en phase aérobie ».
Mesurable (Mesurables)	Fixer des objectifs qui soient mesurables et contrôlables. Le joueur peut ainsi facilement déterminer s'il les a atteints ou pas.	« Je veux frapper 8 seconds services liftés sur 10 dans le carré de service », plutôt que « Je veux améliorer mon second service lifté ».
Agreed (Fixés d'un commun accord)	Les objectifs concernent le joueur. Ils doivent donc résulter d'un commun accord entre le joueur et l'entraîneur. Les objectifs communs ou partagés aident le joueur à s'investir davantage et à être plus motivé.	« Je suis d'accord pour frapper mes retours de revers balle montante sur tous les seconds services ».
Realistic (Réalistes)	Fixer des objectifs qui soient stimulants, palpitants, difficiles, mais qui n'en soient pas moins réalistes. Les objectifs trop faciles n'offrent que trop peu de motifs de satisfaction et ne sont pas motivants. Les objectifs au contraire trop difficiles sont une source de frustration pour le joueur qui risque de perdre sa confiance. En revanche, les objectifs réalistes aident le joueur à être plus motivé et à avoir davantage confiance en lui.	« J'ai 14 ans et je veux remporter cette année le titre national chez les minimes », plutôt que « Je veux gagner Wimbledon cette année ».
Time phased (Datés et progressifs)	Il faut dater la réalisation des objectifs. Ils doivent par conséquent être assortis d'une date limite. Prévoir par ailleurs une progression par étapes (objectifs à moyen et à long terme). La réalisation de ce genre d'objectifs peut ainsi être évaluée avec précision.	« Je veux que mon amorti joué à mi-court soit plus performante d'ici à la fin de cette semaine », plutôt que « Je veux perfectionner mon amortie ».
Evaluated (Évalués)	Prévoir d'évaluer régulièrement les objectifs. S'ils ont déjà été atteints ou s'il apparaît comme peu probable qu'ils soient réalisés avant la date prévue, les objectifs doivent être réévalués ou reformulés.	« L'évaluation de cet objectif aura lieu les 22 mars, 20 avril et 21 juin ».
Recorded (Notés par écrit)	Il est important de noter les objectifs par écrit. Établir en quelque sorte un contrat. Les objectifs écrits aident le joueur à accroître son engagement personnel.	« Je mets mes objectifs par écrit », plutôt que « bla...bla...bla... ».

Autres aspects importants (Harrison, 1994 ; Unesthal, 1988) :

Aspect	Caractéristiques
Comment fixer les objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Poser des questions au joueur pour l'aider à déterminer le domaine pour lequel il doit se fixer des objectifs. • Fixer des objectifs concernant des domaines qui sont de la responsabilité du joueur. Les objectifs ne doivent pas toucher à des aspects qui sont du ressort de personnes tierces. • Les objectifs doivent être dynamiques. Il convient donc de les modifier si les progrès ne correspondent pas à ce qui était prévu. • L'entraîneur doit avoir l'esprit ouvert et comprendre que certains problèmes peuvent avoir des origines psychologiques (exemple, manque de confiance, angoisse, etc.) • Surveiller la progression et reformuler les objectifs si nécessaire. Prendre 5 à 10 minutes à la fin de chaque séance d'entraînement pour faire le point sur les progrès réalisés et décider de ce qu'il faut faire lors de la séance suivante.
Mélange des objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer des objectifs à court terme (objectifs d'une journée de travail) en complément des objectifs à long terme (objectifs d'une saison) comme autant « d'étapes » à suivre. Cette technique permet de maintenir l'effort et la motivation chez le joueur. • Fixer des objectifs individuels (joueur) et de groupe (équipe) afin de contrôler toutes les possibilités de performance. • Etablir des priorités. Déterminer quels objectifs doivent être réalisés en premier. Prendre en considération les domaines qui auront le plus d'impact sur le jeu du joueur et la structure de l'entraînement.
Fixer des objectifs pour l'entraînement et les matches bonne	<ul style="list-style-type: none"> • Il est très important de se donner un objectif précis pour chaque séance d'entraînement. Cela permet de donner une direction au travail effectué lors de chaque entraînement, surtout pendant les périodes qui précèdent les compétitions ou lors des périodes de transition. • Les joueurs doivent se fixer des buts très précis pour leurs matches officiels. Ainsi, le principal objectif n'est pas toujours de gagner, mais peut consister à réaliser une prestation (par exemple, j'attaquerai toutes les balles courtes à mi-court).
Stratégies pour atteindre les objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur et le joueur doivent déterminer les stratégies qui leur permettront d'atteindre leurs buts : entraînements quotidiens, matches, plans pour la saison, sous-objectifs, autant de tremplins devant les aider à réaliser leurs objectifs à long terme.
Engagement personnel et soutien extérieur	<ul style="list-style-type: none"> • L'engagement personnel du joueur et le soutien de personnes clés (les parents, l'entraîneur, les amis, les pairs) sont indispensables pour atteindre les objectifs fixés. • Cela responsabilise le joueur. • Cela aide l'entraîneur et le joueur à prendre conscience du fait qu'ils travaillent en équipe. • Cela offre les conditions idéales pour atteindre les objectifs. • Cela permet d'évaluer les efforts consentis par le joueur pour réaliser son but.
Quels types d'objectifs doivent être fixés ?	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer des objectifs à court terme : Donnent une indication par rapport à la progression vers les objectifs à long terme. La réalisation d'objectifs à court terme motive le joueur dans la mesure où il peut immédiatement constater les améliorations de son jeu. • Fixer des objectifs en termes de performances plutôt qu'en termes de résultats : Les objectifs en termes de performances sont faciles à contrôler et sont plus efficaces. Les objectifs en termes de résultats ne peuvent pas être contrôlés à 100 % et ne sont pas aussi flexibles. • Fixer des objectifs positifs plutôt que négatifs : Les objectifs positifs permettent d'améliorer la motivation intrinsèque et aident les joueurs axés sur la réussite à mûrir. En revanche, les objectifs négatifs privilégient les efforts du joueur pour éviter l'échec. • Fixer des objectifs efficaces et ayant un sens : pour le joueur et pour l'entraîneur. • Fixer des objectifs axés sur soi-même : (amélioration personnelle) plutôt que des objectifs axés sur les autres (vaincre ses adversaires, gagner un tournoi ou un match de tennis). • Fixer des objectifs précis pour le joueur : L'accent doit être mis sur la qualité et non pas sur la quantité des objectifs.

Le tableau suivant donne quelques exemples de la démarche à suivre (sous la forme d'une conversation entre l'entraîneur et le joueur) pour fixer des objectifs.

DEFINIR DES OBJECTIFS : EXEMPLES DE METHODES

Méthode	Définir des objectifs par rapport à la technique	Définir des objectifs par rapport à la tactique	Définir des objectifs par rapport au physique	Définir des objectifs par rapport au mental
Démarche	<p>L'entraîneur : Es-tu satisfait de ta deuxième balle de service ?</p> <p>Le joueur : Non, je sens que j'ai besoin d'autre chose.</p> <p>E : Que veux-tu dire ?</p> <p>J : Mm. J'ai des problèmes quand je sens dans certaines situations.</p> <p>E : Quand est-ce que cela se produit ?</p> <p>J : Généralement sur les points où il y a de la pression ou quand je dois servir dans le carré du côté avantage.</p> <p>E : Comment servs-tu dans ces cas là ?</p> <p>J : La plupart du temps, je frappe une petite deuxième balle.</p> <p>E : Pourquoi est-elle si faible ?</p> <p>J : Le service manque de longueur.</p> <p>E : D'après toi, quelles en sont les raisons ?</p> <p>J : Peut-être que je ne traverse pas assez la balle, je crois que j'ai besoin de mettre plus de lift.</p>	<p>Le joueur : J'ai du mal à jouer contre les joueurs de volée.</p> <p>L'entraîneur : Vraiment ?</p> <p>Pourquoi d'après toi ?</p> <p>J : Je ne suis pas très à l'aise quand l'adversaire me met trop de pression, j'ai l'impression d'être bousculé.</p> <p>E : A quels moments ressens-tu cela ?</p> <p>J : Dans des situations différentes. Quand l'adversaire n'arrive pas de faire service-volée ou quand il suit ses retours sur des montées chopées.</p> <p>E : Comment penses-tu pouvoir surmonter le problème ?</p> <p>J : Euh, peut-être faut-il que je monte moi-même plus souvent contre ce genre de joueurs ou que j'améliore mon passing ou mon lob dans les situations délicates.</p>	<p>Le joueur : J'ai l'impression d'être lent quand je cours sur un amordi.</p> <p>L'entraîneur : Est-ce un problème d'anticipation, vois-tu le coup venir ?</p> <p>J : Non, j'arrive bien à « lire » les intentions de l'adversaire, c'est juste que je n'arrive jamais à temps sur la balle.</p> <p>E : Penses-tu que tu dois améliorer ton pas de démarrage ?</p> <p>J : Je crois surtout qu'il faut que je sois plus rapide.</p>	<p>L'entraîneur : Comment te sens-tu au début du match ?</p> <p>Le joueur : Je me sens très lent au départ. Je sens qu'il me faut plus de temps pour me concentrer sur ce qui se passe, pour rentrer dans le match.</p> <p>E : Comment est-ce que cela se traduit ?</p> <p>J : Je me sens perdu.</p> <p>E : Quelles conséquences cela a-t-il sur le déroulement du match ?</p> <p>J : Généralement, je perds rapidement les premiers jeux de la partie et je dois combler ce déficit.</p>
Objectifs à long terme	<p>Etre capable de frapper un second service lourd, agressif, long et avec du lift sur certains points (quand il y a de la pression) dans le carré côté avantage.</p> <ul style="list-style-type: none"> Acquérir un bon enchaînement des mouvements. Employer des mots servant de « déclic », tels que « vers le haut », « traverser », « cambrer », etc. Plus de vitesse de raquette. Effectuer des services liftés avec une corde installée à 2 m au-dessus du filet. Jouer des points en ne servant que des deuxième balles. 	<p>Etre capable de jouer un jeu de contre régulier (passings, lobs, montées occasionnelles) contre certains adversaires.</p> <ul style="list-style-type: none"> Travailler l'utilisation des armes de contre (lob, passing, etc.). Utiliser un jeu d'attaque au filet (service-volée / coup d'approche et volée). Jouer des points : un passing gagnant compte pour 2 points. Jouer des points : monter au moins deux fois au filet par jeu. 	<p>Etre capable de courir plus vite sur la balle (meilleur jeu de jambes / meilleure technique de course).</p> <ul style="list-style-type: none"> Apprendre à courir raquette en main. Se mettre dans la position de frappe idéale. Exercices pour travailler le jeu de jambes. Exercices de travail en pliométrie. 	<p>Développer des habitudes d'avant-match permettant de travailler les aspects de la concentration.</p> <ul style="list-style-type: none"> Techniques de concentration hors du court. Techniques de concentration sur le court. Habitudes de match (sur papier). Exercices de concentration sur le court et technique de concentration de Jim Loehr entre les points.
Objectifs à court terme				
Exercices				

5. LES DOMAINES A TRAVAILLER DANS LE CADRE D'OBJECTIFS SPECIFIQUES AU TENNIS

Domaines	Aspects spécifiques
Compétences techniques	Prises, coups, geste de frappe, jeu de jambes, corrections techniques, analyse biomécanique, etc.
Composantes tactiques	Phases de jeu, styles de jeu, schémas tactiques et indices, conception de plans de match, analyse tactique et évaluation dans les situations de jeu. Régularité, précision, vitesse de balle, effet, rythme, variation du jeu, jeu dans les conditions de pression, dissimulation des intentions, couverture du court, anticipation, etc.
Aptitudes physiques	Endurance, vitesse, puissance, force, coordination, habileté, adresse, souplesse, etc.
Qualités mentales	Motivation, concentration, maîtrise des émotions, relaxation, préparation d'avant-match, discipline, communication, esprit de lutte, etc.

6. FIXER DES OBJECTIFS : LES CLES DU SUCCES POUR L'ENTRAINEUR (Weinberg, 1988)

Phase	Clés du succès
Phase de la planification	<ul style="list-style-type: none"> • Penser à la saison à venir. • Identifier les besoins et les possibilités du joueur dans tous les domaines. • Transformer les besoins en objectifs précis. • Définir des objectifs prioritaires. • Identifier des stratégies possibles pour faciliter la réalisation de ces objectifs. • S'investir énormément.
Phase de la rencontre	<ul style="list-style-type: none"> • Première rencontre : exposer aux joueurs l'importance de fixer des objectifs. • Demander aux joueurs de fixer leurs propres objectifs (leur laisser quelques jours de réflexion). • Expliquer la théorie aux joueurs. • Seconde réunion : discuter les objectifs des joueurs. • Autres réunions : face-à-face pour parler des objectifs personnels du joueur. • Les objectifs précis doivent faire l'objet d'un accord signé entre le joueur et l'entraîneur.
Phase de l'évaluation / du suivi	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir des réunions régulières pour évaluer les objectifs. • Constamment rappeler les objectifs aux joueurs. • Apporter par écrit un retour d'information aux joueurs. • Montrer aux joueurs les statistiques des matches ou les fiches d'évaluation des objectifs.

7. LES JOUEURS ET LES OBJECTIFS (LTA, 1994)

Les joueurs de tennis ont dans la vie des objectifs personnels qui influencent leur attitude vis-à-vis du tennis. A chaque fois qu'ils s'entraînent ou qu'ils jouent en compétition, les joueurs évoluent dans un environnement créé par l'entraîneur, les parents, les pairs, etc., dans lequel des objectifs ont été fixés. Le comportement d'un joueur de tennis en termes de motivation est un bon indicateur de la direction qu'il donne à ses objectifs dans la vie et dans le tennis. Le tableau suivant définit les différents types de joueurs en fonction des objectifs qu'ils se donnent (Van Aken, 1994) :

Type de joueur	Caractéristiques	Objectifs
Axé sur la performance	<ul style="list-style-type: none"> • Ils désirent apprendre, s'améliorer, devenir de meilleurs joueurs. • Ils aiment jouer au tennis parce qu'ils apprécient le jeu. Ils acceptent le défi du combat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ils sont leur propre point de référence. • Ils préfèrent les objectifs stimulants, mesurables, personnalisés et les objectifs à long terme.
Axé sur la réussite	<ul style="list-style-type: none"> • Ils veulent gagner, battre les autres et être champions. • Ils n'aiment le tennis que lorsqu'ils gagnent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ils se servent des autres joueurs comme point de référence. • Ils préfèrent les objectifs plutôt difficiles, généraux, personnalisés et les objectifs à court terme.

Type de joueur	Caractéristiques	Objectifs
Axé sur la défaite	<ul style="list-style-type: none"> • Ils ont peur de perdre, ils ne veulent pas être comparés à d'autres. • Ils n'aiment pas jouer au tennis parce qu'ils n'ont pas confiance en eux. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ils se servent des autres joueurs comme point de référence. • Ils préfèrent les objectifs faciles ou très difficiles, les objectifs vagues, les objectifs d'équipe et les objectifs à court terme.

Exemple d'une bonne démarche que le joueur pourrait adopter pour fixer ses objectifs :

- Fixer l'objectif à long terme :
 - Dans quelle direction est-ce que je souhaite aller ?
 - Où est-ce que je me trouve à l'heure actuelle ?
 - De quoi ai-je besoin pour y arriver ?
- Définir un cadre temporel : Combien de temps cela prendra-t-il raisonnablement ?
- Déterminer les domaines qu'il faut travailler.
- Evaluer le niveau d'aptitudes actuel et le niveau d'aptitudes futur.
- Concevoir les mesures à prendre (objectifs à moyen et court terme) : définir quelques points de repère pour aider le joueur à noter la progression vers l'objectif.
- Surveiller et évaluer les progrès accomplis.



8. PROBLEMES ET OBSTACLES LIES A LA DEFINITION D'OBJECTIFS

(Harwood, 1996 ; Weinberg, 1988)

- Trop d'objectifs en même temps.
- Omettre de réévaluer les objectifs : le joueur a souvent peur de réévaluer les objectifs.
- Fixer des objectifs qui ne sont pas mesurables ou qui ont une portée trop générale.
- N'avoir aucun objectif ou se donner pour objectif de « faire se son mieux ».
- Aucune stratégie pour accomplir les objectifs n'est prévue.
- N'avoir aucun objectif pour les séances d'entraînement individuel.
- Aucune adaptation des stratégies lorsque des imprévus se produisent (par exemple, des blessures).
- Intérêt que pour les objectifs ayant trait au résultat.
- Liens étroits entres les objectifs : « Si je joue bien, je vais gagner. Si je gagne, j'apprécierai de jouer au tennis ».
- Excuses avancées pour ne pas se fixer d'objectifs :
 - « Ça prend trop de temps ».
 - « C'est trop de paperasserie ».
- Le joueur ou l'entraîneur ne croient pas dans les vertus des objectifs parce qu'ils pensent :
 - qu'ils limitent les performances des joueurs,
 - que les objectifs en matière de performances rendent les joueurs moins compétitifs,
 - que les objectifs en matière de résultats mettent trop de pression sur les joueurs,
 - que les objectifs sont quelque chose d'inné chez les joueurs. Si le joueur n'a pas encore d'objectifs, c'est une perte de temps que de travailler à la définition d'objectifs.
- Les joueurs font souvent référence à des problèmes liés à leur scolarité (ils ne parviennent pas à atteindre les objectifs scolaires et tennistiques en même temps) et à un manque de confiance.

II. Exemples d'objectifs appliqués au tennis

1. FEUILLES DE DEFINITION DES OBJECTIFS

(Martin, 1995)

Les fiches suivantes peuvent servir de modèle au moment de fixer les objectifs avec le joueur.

Fiche du joueur pour la définition d'objectifs

(Présentation générale)

Je soussigné(e) _____ déclare m'engager à donner le meilleur de moi-même afin d'atteindre les objectifs suivants dans un délai de trois mois.
Cet accord avec moi-même prend effet le _____.

Objectifs sur le plan technique

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Objectifs sur le plan tactique

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Objectifs sur le plan physique

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Objectifs sur le plan mental

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Objectifs relatifs au jeu en match / à la compétition

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Obstacles qui pourraient m'empêcher d'atteindre ces objectifs :

J'essayerai par conséquent de les surmonter de la façon suivante :

Fiche du joueur pour la définition d'objectifs

(Objectifs de carrière)

OBJECTIFS DE MES REVES (Quelles sont les choses que j'aimerais réaliser en tant que joueur de tennis ?) (par ordre d'importance)

1. _____
2. _____
3. _____

OBJECTIFS A LONG TERME (de 1 à 3 ans)

DATES DE REALISATION

- | | | |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |

OBJECTIFS A MOYEN TERME (4 à 9 mois)

DATES DE REALISATION

- | | | |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |

OBJECTIFS A COURT TERME (de 1 à 12 semaines)

DATES DE REALISATION

- | | | |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |

MESURES A PRENDRE POUR LES OBJECTIFS A COURT TERME

1. _____
2. _____
3. _____

Signature (joueur) _____

Signature (entraîneur) _____

Date _____

III. Applications pratiques

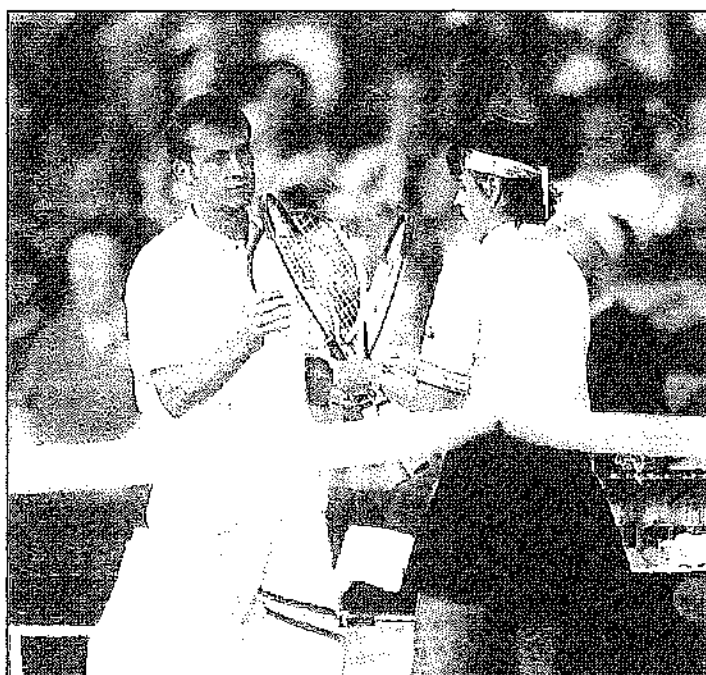
- Des études ont montré que le fait de se fixer des objectifs précis et stimulants permettait d'accroître ses performances.
- Avant de fixer les objectifs, l'entraîneur doit chercher à connaître les forces et les faiblesses du joueur, les aspects du jeu qu'il apprécie le plus, la quantité de temps et d'efforts qu'il est prêt à consacrer à l'entraînement, ainsi que le niveau qu'il souhaite atteindre.
- Les objectifs doivent être précis, mesurables, fixés d'un commun accord entre le joueur et l'entraîneur, réalistes, datés et progressifs, évalués et notés par écrit.
- Il faut privilégier les objectifs à court terme, axés sur la performance du joueur, efficaces, ayant un sens et axés sur le joueur dans la mesure où ce sont ceux qui donnent les meilleurs résultats.
- Les objectifs peuvent concerner les aspects techniques, tactiques, physiques et psychologiques.
- Entraîneurs et joueurs doivent fixer et atteindre les objectifs ensemble.
- Il est conseillé de déterminer à l'avance les problèmes et les obstacles qui peuvent entraver la réalisation des objectifs, puis de les surmonter.

Chapitre 13

Organiser l'entraînement

*« Premier jour : travail de faible intensité,
Deuxième jour : travail de forte intensité,
Troisième jour : exercices et jeux généraux,
Quatrième jour : travail d'intensité moyenne ».*

Programme d'entraînement d'un athlète olympique grec en 1776 av. J.-C.



- I. Introduction à la programmation de l'entraînement par périodes
- II. Organiser l'entraînement
- III. Conseils sur l'entraînement pour les différentes phases du programme annuel
- IV. Autres phases de programmation de l'entraînement
- V. Applications pratiques

I. Introduction à la programmation de l'entraînement par périodes

(Chandler, 1988 ; Groppe, 1989, 1992 ; Loehr, 1993 ; LTA, 1993 ; Roetert, 1994 ; Schonborn, 1992, 1994)

1. DEFINITION

Bien que l'idée de « décomposer » l'entraînement fut utilisée par les athlètes grecs qui prenaient part aux Jeux olympiques de la Grèce antique, la version moderne de ce concept trouve son origine en Russie au début des années 1960. La « décomposition » de l'entraînement consiste à diviser le programme annuel en plusieurs périodes. Cette fragmentation de l'année en unités plus petites, chacune caractérisée par des objectifs propres, a pour but de donner au joueur les meilleures chances d'être au mieux de sa forme le jour « J ».

Le tennis est l'un des rares sports dans lesquels il n'y a pas de véritable intersaison pour les professionnels. Il en résulte un risque accru de se blesser, de se lasser ou d'arriver à saturation. Lorsqu'il s'agit de pratiquer le tennis au plus haut niveau, il est par conséquent indispensable que le programme soit centré sur un entraînement efficace (qui privilégie la qualité à la quantité). Pour y parvenir, l'entraîneur doit :

- avoir recours aux dernières découvertes de la science du sport applicables au tennis,
- concevoir et mettre en œuvre un programme d'entraînement adéquat.

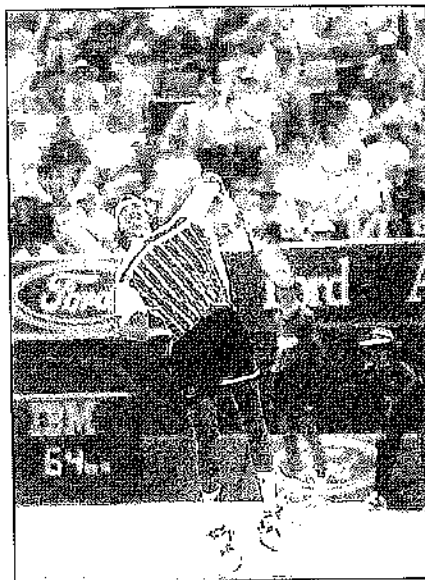
Pour que l'entraînement soit fructueux, il faut allier les connaissances pédagogiques à la base scientifique du sport. Il y a quelques années, le concept de l'entraînement reposait exclusivement sur la gestion de la charge de travail. Les progrès résultaient de l'adaptation progressive du corps à l'augmentation graduelle de la charge (surcharge). Dans ce concept, lorsque les efforts demandés sont trop importants, la surcharge devient synonyme de surentraînement (conduisant à une saturation). Inversement, lorsque la contrainte n'est pas suffisante, l'amélioration des performances est minime ou inexistante.

Le principal objectif de la programmation de l'entraînement par périodes est de compenser l'intensité et la quantité de travail par des périodes de repos suffisantes. En d'autres termes, la finalité de cette approche est de permettre au joueur de s'entraîner avec une charge de travail qui soit la plus élevée et la plus intense possible, tout en restant en deçà du seuil de surentraînement. Un programme d'entraînement par périodes permet de contrôler les aspects suivants :

- Volume : la quantité de travail exécutée.
- Intensité : le degré d'effort du joueur.
- Fréquence : la régularité à laquelle le joueur s'entraîne.
- Type : ce qu'il faut travailler (technique / tactique, condition physique, etc.).

Les concepts de programmation par périodes et d'organisation de l'entraînement désorientent bon nombre d'entraîneurs. La programmation de l'entraînement par périodes ne concerne que les aspects liés au temps : les périodes de l'année (saisons, mois, semaines, jours) pendant lesquelles différents domaines doivent être travaillés. En revanche, l'organisation est un concept plus général qui touche au joueur, à l'entraînement, aux ressources disponibles, à l'ensemble de la carrière du joueur, etc. Les éléments qui permettent de définir l'organisation d'un programme d'entraînement sont les suivants :

- Les caractéristiques du joueur (programme scolaire, forme physique, niveau technique et force psychologique).
- Le calendrier de tournois du joueur.
- L'expérience du joueur (le plan de carrière).



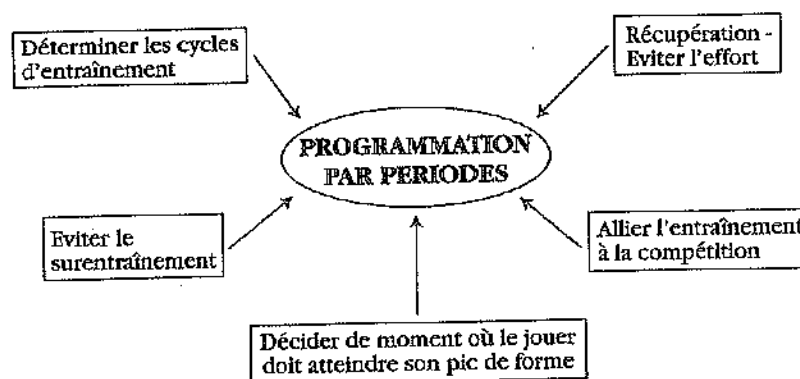
- Les installations et les moyens disponibles pour l'entraînement.
- Les connaissances scientifiques de l'entraîneur sur la programmation de l'entraînement par périodes.
- Les exigences psychologiques du tennis.
- Les paramètres physiologiques et les systèmes énergiques qui exigent une certaine dose de travail pour être développés.
- Les méthodes d'entraînement disponibles.
- La nature spécifique des adaptations qui résultent des différentes méthodes d'entraînement.

2. AVANTAGES DE LA PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT PAR PERIODES

- Permet d'éviter la lassitude.
- Réduit l'ennui.
- Réduit les risques de saturation et de surentraînement (au-delà d'un certain point, l'entraînement n'est plus bénéfique au joueur et des effets négatifs possibles sont plus susceptibles de survenir).
- Assure un programme d'entraînement personnalisé pour chaque joueur.
- Favorise un développement physique optimum.
- Les joueurs comprennent mieux le programme d'entraînement.
- Permet d'accroître la motivation (du joueur et de l'entraîneur).
- Réduit les risques de blessures.
- Garantit une bonne condition physique.
- Aide le joueur à atteindre le meilleur de sa forme au bon moment et à maintenir ce niveau de performance optimum.
- Réduit les risques de surentraînement.
- Encourage l'organisation fondée sur les principes scientifiques de l'exercice.
- Oblige l'entraîneur à en apprendre plus sur la science du sport et les principes scientifiques de l'exercice.
- Si les entraîneurs recourent aux principes de la division de l'entraînement, les programmes d'entraînement :
 - délivreront les meilleurs résultats possibles dans un minimum de temps.
 - minimiseront les risques de blessures, de surentraînement et de saturation.
- Au niveau de la compétition, ce concept est valable quels que soient le degré d'aptitudes et l'âge du joueur.

3. CARACTERISTIQUES GENERALES

Plusieurs aspects caractérisent la programmation de l'entraînement par périodes :



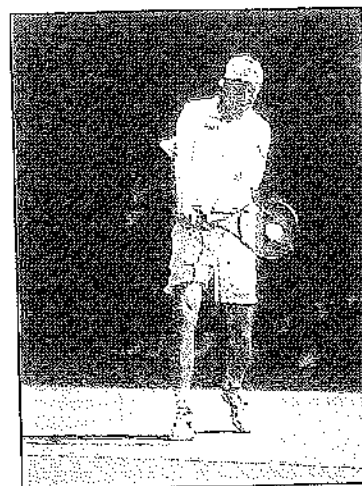
Aspects	Caractéristiques
<p>Décider du moment où le joueur doit atteindre le sommet de sa forme</p> <p>Déterminer les cycles d'entraînement</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Le programme annuel d'entraînement et de compétition doit être conçu de manière à ce que le joueur atteigne son maximum mentalement, physiquement et techniquement au moment des tournois les plus importants. ◦ Cette décision doit être prise d'un commun accord entre le joueur et l'entraîneur. ◦ Il est impossible d'être au meilleur de sa forme tout au long de l'année. ◦ En règle générale, un joueur de tennis peut atteindre le maximum de ses possibilités cinq ou six fois pendant l'année. ◦ L'entraîneur et le joueur doivent s'asseoir autour d'une table pour décider des tournois les plus importants pour l'évolution tennistique du joueur. ◦ Il est également important de tester la forme physique du joueur en utilisant une méthode spécifique au tennis pour déterminer son état de santé général. ◦ L'entraînement doit s'effectuer selon des cycles en veillant à trouver un juste équilibre entre les périodes de travail et de récupération. ◦ Dans le cadre des programmes, les cycles de travail doivent être déterminés bien à l'avance.
<p>Récupération</p> <p>Eviter l'effort</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Le rapport effort/récupération doit faire l'objet d'une étroite surveillance si l'on veut que le joueur atteigne son pic de forme aux moments souhaités. ◦ L'effort doit être correctement géré (prévu aux périodes adéquates), sinon le joueur ne pourra pas atteindre ses possibilités maximales. ◦ Les périodes trop longues d'efforts prolongés seront néfastes à la performance du joueur et entraîneront des problèmes de concentration et de lassitude. ◦ Les cycles de récupération sont tout aussi importants que les cycles de travail. ◦ Le plaisir est inversement proportionnel à la charge de travail. Plus le plaisir est important, moins l'effort est intense. ◦ La nature de l'effort est à la fois physique et psychologique. ◦ Lorsque la charge de travail dépasse ce que le corps peut endurer, les mécanismes de relaxation et de récupération ne fonctionnent plus. ◦ La charge de travail totale doit être la plus élevée possible sans toutefois atteindre le niveau du surentraînement.
<p>Allier l'entraînement à la compétition</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Lorsqu'il est prévu qu'un joueur travaille sa puissance et s'entraîne avec des poids pendant les mois de janvier, février et mars, cela ne signifie pas pour autant qu'il ne puisse pas prendre part à des tournois à ces moments là. Cela signifie simplement que le travail de musculation ne doit pas être interrompu. Cela implique par ailleurs que le joueur est prêt à accepter une diminution de ses performances pendant les mois concernés afin de s'améliorer pendant le reste du cycle. ◦ Les joueurs de tennis de haut niveau ont parfois besoin de charges de travail encore plus lourdes pour pouvoir progresser. Ils doivent être prêts à accepter la régression temporaire de leur niveau de jeu qui accompagne généralement de telles charges de travail. ◦ Bien que l'on puisse constater une relative détérioration des performances lors des phases initiales du programme, les progrès accomplis par la suite sur le plan physique, mental et technique feront plus que compenser cette légère différence sur le long terme. ◦ Cela ne signifie pas que le joueur doit entrer sur le court avec l'idée de ne pas donner le meilleur de lui-même. Chaque match doit être joué avec l'intention de gagner. Mais si le joueur sent que son niveau de jeu n'est pas excellent, c'est qu'il y a une raison psychologique à cela, et il faut bien comprendre que cela est lié au programme.
<p>Eviter le surentraînement</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Le surentraînement survient lorsque le joueur ne retire plus aucun profit de l'entraînement permanent. ◦ Les joueurs surentraînés se plaignent d'être fatigués et irritables, ils redoutent les séances de musculation, ont de mauvaises habitudes alimentaires, des baisses de performances, souffrent de troubles du sommeil, sont épuisés mentalement, ont des problèmes d'alcool et de drogue, etc. ◦ Afin d'éviter le surentraînement, il est important de surveiller la charge de travail totale : <ul style="list-style-type: none"> - Fréquence : Nombre de jours par semaine pour l'exécution d'un exercice spécifique. Par exemple, travail de la condition physique et musculation un jour sur deux, trois jours par semaine (hors saison) ; et un jour par semaine (pendant la saison). - Intensité : le degré d'effort du joueur pour une tâche donnée. Par exemple, passer d'un rythme lent à rythme élevé dans les exercices de musculation et de travail de la condition physique, à mesure que la saison se rapproche. - Durée : le temps passé par un joueur sur une tâche particulière. Par exemple, consacrer plus de temps aux exercices de musculation et de travail de la condition physique pendant l'intersaison.

II. Organiser l'entraînement

(Schonborn, 1990 ; Unierzyski, 1994)

1. LE PLAN DE CARRIERE

La carrière de chaque joueur doit être organisée selon un plan. L'évolution sportive du joueur de tennis sera optimale si elle est planifiée étape par étape dès le début. Il est primordial que l'entraîneur respecte les règles du développement physique et psychologique du joueur pour permettre à ce dernier d'atteindre un développement et un niveau de jeu optimaux. Le tableau suivant (Schonborn, 1990) reprend les différentes étapes de l'évolution tennistique d'un joueur.



Nom de la période	Nom de la sous-période	Age approx.	Objectif
Phase préparatoire (acquisition des bases)	Développement général des facultés motrices de base, communes à tous les sports. Travail polyvalent des principes de base communs à tous les sports.	5-7 ans	Créer une base qui soit complète et optimale.
		7-12 ans	Créer une base qui soit complète et optimale pour l'entraînement et la maîtrise technique futurs.
Phase d'entraînement polyvalent spécifique au tennis	Entraînement centré sur la consolidation des acquis.	11-14 ans	Adapter la base à la nature spécifique du tennis (doit se faire avec aisance).
	Entraînement centré sur la performance.	13-16 ans	Façonner les habiletés particulières qui touchent à la performance au tennis afin d'échafauder un niveau de jeu qui soit le plus compétitif possible.
	Entraînement centré sur la performance de haut niveau.	15 ans et +	Maîtriser tous les facteurs qui touchent à la performance au tennis afin d'échafauder un niveau de jeu qui soit le plus compétitif possible.

2. LE PROGRAMME ANNUEL ET LES PERIODES OU PHASES ANNUELLES (MACROCYCLES)

Un programme reposant sur le concept de la division des périodes d'entraînement comporte de façon type quatre phases d'entraînement distinctes, que l'on appelle macrocycles ou périodes. Les noms de ces phases d'entraînement sont les suivants :

- Phase de préparation
- Phase de compétition
- Phase de pré-compétition
- Phase de transition ou de repos actif

La phase de préparation peut s'articuler autour des deux axes suivants :

- Préparation générale
- Préparation spécifique

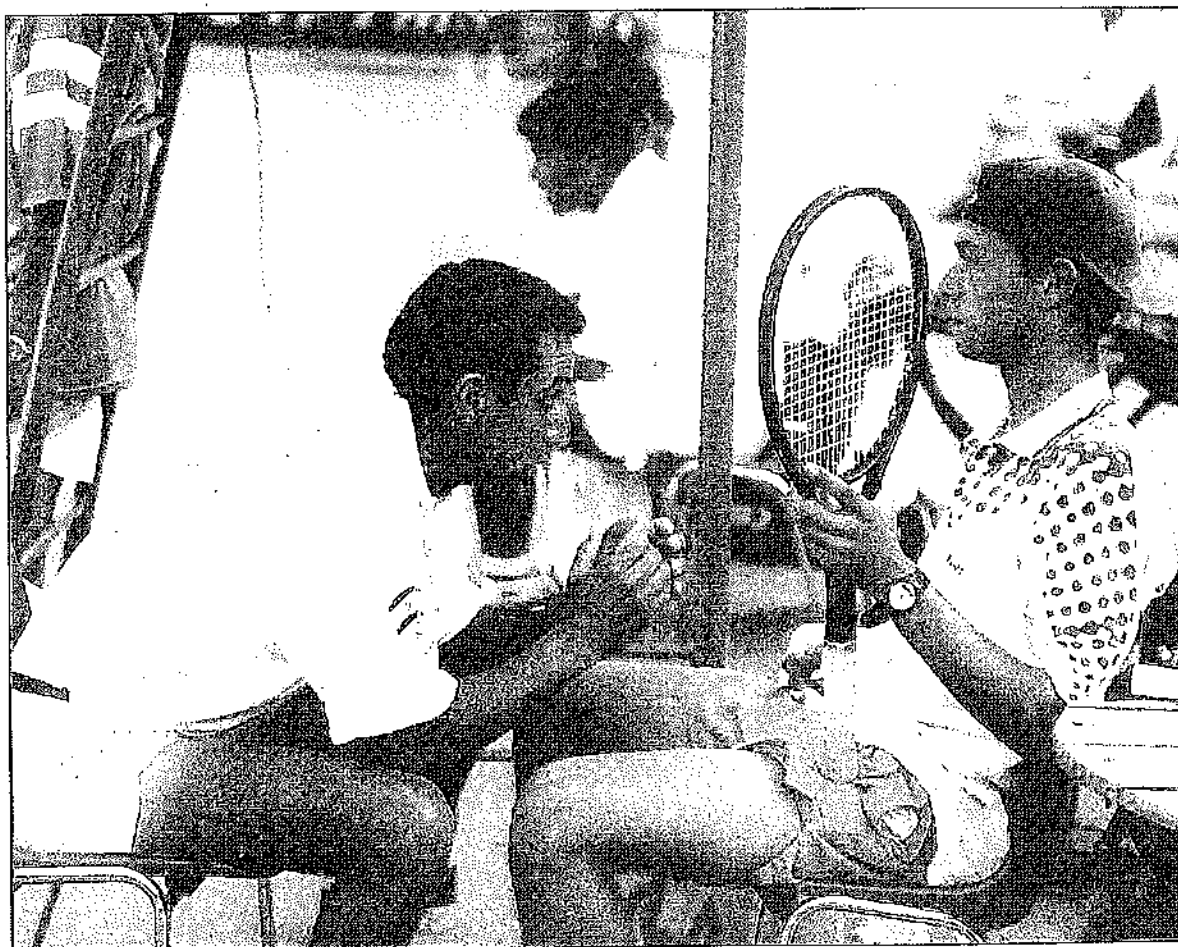
La phase de transition peut s'articuler autour des deux axes suivants :

- Repos complet
- Repos actif

Le programme annuel peut se calquer sur une série des quatre phases décrites ci-dessus ou s'articuler autour de deux séries de ces quatre périodes. Lorsque l'on opte pour cette seconde solution, il est évident que les phases de préparation, de pré-compétition et de transition sont plus courtes. Les différentes périodes et décompositions du programme annuel sont récapitulées dans le tableau suivant (Grosser, 1986).

Principale phase du programme	Décomposée en	Phases partielles du programme
Cycle pluriannuel	----->	Cycle annuel (2-8 ans)
Cycle annuel	----->	Périodes ou macrocycles (préparation, compétition, transition)
Périodes ou macrocycles	----->	Mésocycles (3-5 semaines à 1 mois)
Mésocycles	----->	Microcycles (1 semaine)
Microcycles	----->	Cycles journaliers (7 cycles par semaine)
Cycles journaliers	----->	Séances d'entraînement (1 à 5 par jour)
Séances d'entraînement	----->	Différentes phases de la séance (échauffement, partie principale, récupération)
Phases de la séance	----->	Minutes (exercices, sets, etc.)

Vous trouverez à la fin du chapitre un exemple de programmation annuelle conçue pour des joueurs de haut niveau.



III. Conseils sur l'entraînement pour les différentes phases du programme annuel

(Chandler, 1988 ; Groppe, 1989, 1992 ; Lochr, 1993 ; LTA, 1993 ; Mayes, 199X ; Roetert, 1994)

1. INTRODUCTION

« Dans les tableaux suivants, vous trouverez des indications sur l'entraînement selon la phase du programme annuel. Voir les tableaux I, II et III.

Tableau I

INDICATIONS GÉNÉRALES POUR LA PÉRIODE DE PRÉPARATION GÉNÉRALE DU PROGRAMME ANNUEL

PERIODE	OBJECTIFS	DUREE	TECHNIQUE-TACTIQUE	PHYSIQUE	MENTAL	COMPETITION
Préparation générale	<ul style="list-style-type: none"> • « Se préparer à s'entraîner ». • Augmentation de la quantité d'entraînement. • Poser des bases solides. • Niveau de condition physique élevé. • Faire travailler les systèmes aérobie et musculaire. • Volume élevé et faible intensité. • Faire du joueur un sportif solide et résistant. • Compréhension des objectifs tactiques. • Apprentissage des déplacements spécifiques au tennis. • Développer le sens de l'engagement personnel et le goût de l'effort pour le tennis. • Minimiser l'importance des résultats dans les tournois. • Il ne faut pas se soucier du classement, mais développer le jeu du joueur. 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 à 6 semaines. • Jamais moins de 4 semaines. • Durée totale de la préparation (générale et spécifique) : de 4 à 12 semaines. 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail de la régularité, des qualités du jeu à l'échange. • Le joueur est autorisé à utiliser la moitié du court. • Réduire les fautes directes. • Passer toutes les balles au-dessus du filet ! • L'entraîneur doit vérifier que le joueur développe une technique correcte. • Introduire de nouvelles compétences (techniques et tactiques). • Développer le sens de l'effort chez les joueurs. • Les joueurs doivent essayer de remettre toutes les balles. • Privilégier l'amélioration des points faibles tout en continuant de développer les points forts. • Effectuer tous les ajustements nécessaires à la technique de frappe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire travailler et développer le système aérobie : endurance musculaire et cardio-respiratoire. • Fréquence cardiaque : 55 à 85 % de l'intensité maximum. • 25 à 40 minutes de course sans arrêt sur une longue distance, trois à quatre fois par semaine. • Utiliser l'entraînement par intervalles. • Entraînement varié : VTT, cyclisme, natation, basket, football, volley. • Volume élevé, mais travail de faible intensité. • Faire travailler le système musculaire : poids légers et répétitions fréquentes (2-3 séries de 12-15 répétitions). • Séance de musculature : 30 minutes, 2 à 3 fois/semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer des objectifs à court terme en matière de méthode. • Evaluer les faiblesses sur le plan mental. • Etablir le profil psychologique du joueur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relativiser l'importance des résultats. • Diminuer le nombre de tournois. • Se servir des compétitions, le cas échéant, pour développer des aspects techniques et tactiques du jeu. • Jouer en gardant à l'esprit l'objectif d'évolution à long terme.

Tableau II INDICATIONS GENERALES POUR LA PERIODE DE PREPARATION SPECIFIQUE DU PROGRAMME ANNUEL

PERIODE	OBJECTIFS	DUREE	TECHNIQUE-TACTIQUE	PHYSIQUE	MENTAL	COMPETITION
Préparation spécifique	<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner pour être affirmé. • Amélioration et perfectionnement des objectifs techniques et tactiques au moyen de l'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 à 6 semaines. • Jamais moins de 4 semaines. • Durée totale de la préparation (générale et spécifique) : de 4 à 12 semaines. 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail des forces techniques. • Stimuler la connaissance tactique. • Travail de forte intensité de la vitesse explosive. • Travail spécifique du service et du retour de service. • Utiliser la totalité du terrain. Jouer des sets d'entraînement. Si deux séances de travail sont prévues par jour, la première peut être axée sur le travail des situations de jeu en match et la seconde consister en des sets d'entraînement. • Travailler les séquences de jeu que le joueur utilisera en match et sur la surface des prochains tournois. • Les séances peuvent être plus courtes, mais doivent être intenses et de qualité (jeux de 4 points, et non pas de 11, ou 21 points). • Recréer des situations d'intensité élevée propres à la compétition (exercices réalistes). • Insister sur les aspects qui ont déjà été travaillés. Par exemple, travailler les points forts pour consolider la confiance en soi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire travailler le système anaérobie : travail par intervalles, sprints, fartlek. • Travailler la vitesse : sprints, travail en pliométrie. • Travailler la puissance : volume faible, forte intensité, puissance explosive. • Faire travailler le système musculaire : poids modérés et répétitions fréquentes (3-4 séries de 8-10 répétitions). • Le rapport travail/repos doit se rapprocher de ce qu'il est en période de compétition (environ 1/3). • 80 % du temps doit être consacré à des périodes de travail de moins de 20 secondes et 20 % à des périodes de plus de 20 secondes. • Périodes de récupération de 15 à 30 secondes entre les séries, plus des périodes de repos de deux minutes tout au long de la séance de travail physique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Insister sur les qualités mentales : la façon de gérer les erreurs, les stratégies à adopter entre les points. • Se préparer aux situations de stress (pression). • Consolider la confiance du joueur. • Examiner les habitudes émotionnelles du joueur. • Fixer des objectifs. • Techniques de relaxation. • S'amuser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Commencer par prendre part à des tournois d'importance secondaire. • Accroître le nombre de sets d'entraînement.

Tableau III INDICATIONS GÉNÉRALES POUR LES PÉRIODES DE PRÉ-COMPÉTITION ET DE COMPÉTITION DU PROGRAMME ANNUEL

PERIODE	OBJECTIFS	DUREE	TECHNIQUE-TACTIQUE	PHYSIQUE	MENTAL	COMPÉTITION
Pré-compétition	<ul style="list-style-type: none"> Se régler pour être compétitif. Tester le joueur dans des situations proches de celles rencontrées en compétition. Recommandations spécifiques pour des améliorations immédiates. Garder un niveau de condition physique améliorée ; l'entraînement devient hautement spécifique, de forte intensité et de faible volume. Ralentir progressivement le rythme de travail à mesure que se rapprochent les tournois. 	<ul style="list-style-type: none"> Peut aller d'une semaine à plusieurs semaines. 	<ul style="list-style-type: none"> Le retour d'information doit être de nature tactique. La période d'échauffement avant les sets d'entraînement doit être de même durée que celle précédant un match. Atteindre son maximum psychologique ; les séances d'entraînement doivent être particulièrement axées sur l'aspect mental. Insister et travailler sur les forces. Structurer les séances d'entraînement de façon à reproduire les conditions de match (même rapport effort/repos). Aucune modification majeure ne doit être entreprise. 	<ul style="list-style-type: none"> Poids plus lourds et moins de répétitions (4-5 séries avec une charge que le joueur peut supporter sur 4-8 répétitions). Faire travailler le système anaérobie : exercices de réaction à la balle, sprints courts et exercices en pliométrie. Diminuer le travail en phase aérobie. Réglage précis des mouvements d'adresse et des déplacements spécifiques au tennis (exercice de l'éventail, test du temps de réaction, exercices de simulation de jeu, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> Créer un environnement positif. Féliciter le joueur et insister sur ses points forts. Utiliser les techniques de visualisation et de relaxation. Fondamentaux psychologiques. Consolider la confiance en soi. 	<ul style="list-style-type: none"> Prendre part à des tournois de préparation. Sets d'entraînement et exercices de travail du jeu à l'échange.

Compétition	<ul style="list-style-type: none"> • L'objectif premier est de parvenir au mieux de sa forme pour les tournois importants. • Rester à son summum sur le plan physique, technique et mental. • Alternier les tournois et les jours ou semaines de repos. 	<ul style="list-style-type: none"> • La condition maximale ne peut être maintenue que pendant trois semaines, et ce trois à quatre fois par an. • Durée peut aller d'une semaine à plusieurs mois. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des exercices courts et explosifs, spécifiques au tennis. • Choisir les tournois en fonction des caractéristiques du joueur. • Se préparer physiquement, techniquement et mentalement avant chaque match. • Chaque joueur doit suivre des habitudes d'avant-match qui lui sont propres. • S'étirer et se détendre après chaque match. • Le volume de travail est fonction de la quantité de matches. • Réglages infimes. • Adapter l'entraînement aux adversaires et à la surface de jeu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir les niveaux de force physique et d'endurance. • Diminuer le programme de renforcement musculaire. • Utiliser l'entraînement par circuits (1-2 séries de 12-15 répétitions). • Maintenir le niveau de condition physique. • Introduction du « travail sur route » : notamment des sprints et de l'entraînement par intervalles. • Maintenir le niveau de condition physique (1 à 2 courses de 25 à 40 minutes par semaine). 	<ul style="list-style-type: none"> • Insister sur le fait de se sentir totalement prêt au défi de la compétition. • Mettre au point des habitudes d'avant-match et d'après-match. • Techniques de concentration et de focalisation de l'attention. • Utilisation de la vidéo. • Motivation et rigueur.
-------------	--	--	---	---	---

Tableau IV INDICATIONS GENERALES POUR LA PERIODE DE TRANSITION DU PROGRAMME ANNUEL.

PERIODE	OBJECTIFS	DUREE	TECHNIQUE-TACTIQUE	PHYSIQUE	MENTAL	COMPETITION
Transition/ Repos	<ul style="list-style-type: none"> • Le principal objectif est de récupérer du stress de la compétition. • Une phase de récupération active après les tournois principaux. • Repos et récupération physique et psychologique. • Evaluer les performances dans les tournois qui ont été disputés. • Discuter des domaines du jeu sur lesquels il faudra se concentrer lors de la prochaine phase de préparation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dépend de la période de l'année. • Peut aller de 1 à 4 semaines. 	<ul style="list-style-type: none"> • La période de transition est sans conteste celle dont l'importance est a plus sous-estimée dans les programmes d'entraînement. • Lorsque le joueur recommence à jouer, il est possible de travailler sur des modifications techniques. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique d'autres sports (football, basket-ball, hockey, netball, etc.) • Entraînement physique léger. • Entraînement varié. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analyser les performance du joueur sur le plan mental lors de la période de compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vacances, sorties, famille, amis, etc. • « Se couper » du tennis pendant quelque temps.

IV. Autres phases de programmation de l'entraînement

(Chandler, 1989 ; Mayes, 1995 ; Schonborn, 1992, 1994 ; Unierzyski, 1994 ; van Aken, 1994)

1. LES PERIODES D'UNE DUREE DE L'ORDRE DU MOIS (MESOCYCLES)

Elles durent de deux à six semaines. On distingue différents types de mésocycles en fonction des phases du programme d'entraînement.

TYPE	CARACTERISTIQUES
Initiale	Au début de la phase de préparation. 2 semaines. Charge de travail faible (volume important et intensité faible).
Préparatoire	Pendant la phase de préparation. Plus de 2 semaines. Volume élevé et intensité élevée. Entraînement physique et technique.
Pré-compétition	Perfectionnement pendant les phases de préparation et de compétition. Plus de 2 semaines. Volume faible, intensité forte. Travail spécifique au tennis et matches d'entraînement.
Compétition	Pendant la phase de compétition. Pas plus de 3 semaines à la suite. Préparation technique, tactique, physique et mentale pour les matches officiels quotidiens.
Récupération	Pendant les phases de préparation spécifique, de compétition et de transition. De plusieurs jours à plusieurs semaines. Charge de travail faible. Pratique d'autres sports.

2. LES PERIODES D'UNE DUREE DE L'ORDRE DE LA SEMAINE (MICROCYCLES)

Ces périodes durent jusqu'à 7 jours et donnent des informations détaillées sur l'intensité, la quantité et l'ordre des séances d'entraînement. Elles servent de point de départ au découpage de l'entraînement en plusieurs phases.

Les microcycles permettent de se concentrer sur un objectif précis lors de séances particulières et de réduire le caractère monotone de l'entraînement en dépit de la fréquence élevée des séances. On distingue différents types de microcycles en fonction des phases du programme d'entraînement.

TYPE	CARACTERISTIQUES
Préparatoire	Pendant la phase de préparation. Microcycle de préparation générale : 20 % de tennis, 80 % d'entraînement physique. Microcycle de préparation spécifique : 35 % de tennis, 50 % d'entraînement physique, 35 % de travail combiné.
Pré-compétition	Pendant la phase de pré-compétition. 50 % de tennis, 30 % d'entraînement physique, 20 % de matches d'entraînement et de matches officiels.
Temporisation	Consiste à diminuer la quantité de travail en vue des compétitions. Les exercices à l'entraînement reproduisent les conditions de jeu rencontrées en compétition. La durée et la fréquence des séances sont réduites.
Compétition	Deux ou trois microcycles d'affilée au maximum. Séances de travail reproduisant les efforts de la compétition suivies d'exercices de récupération nécessitant un faible niveau d'efforts. Environ 70 % de matches officiels, 15 % d'entraînement tennistique et 15 % d'entraînement physique.
Repos actif	Lorsque deux tournois sont très rapprochés (séparés par moins de deux semaines), il est préférable de prendre trois ou quatre jours de repos actif dans le cadre d'un microcycle de repos actif. Le joueur doit ensuite sauter la phase de préparation pour passer directement à la phase de pré-compétition. Environ 15 % de matches d'entraînement, 40 % d'entraînement tennistique et 45 % d'entraînement physique et de pratique d'autres sports.

Les exercices de forte intensité et éprouvants (travail de la vitesse, travail de la résistance, de l'adresse, etc.) doivent être programmés après des séances ou des journées de travail plus faciles. Pour des raisons psychologiques (la mise en confiance du joueur), les points forts du joueur doivent être au programme en début

ou en fin de semaine, lors de la phase de préparation, et pendant les derniers jours qui précèdent le tournoi, lors de la phase de compétition.

Le tableau suivant reprend une semaine d'entraînement type (USTA, 1995).

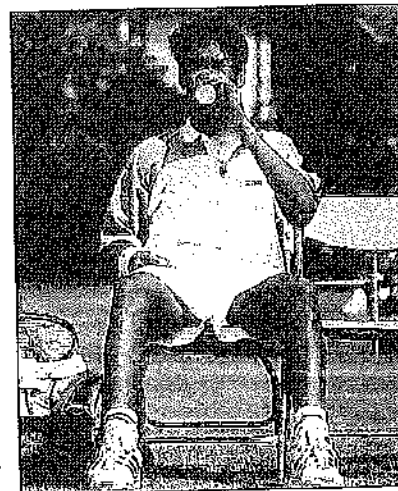
Exemple d'un programme d'entraînement hebdomadaire : 5 ^{ème} semaine sur 14			
Jour	Technique-tactique	Physique	Mental
Lundi	Service et retour de service. Pourcentage de premiers services.	Courses.	Accent sur le rythme du jeu.
Mardi	Régularité du fond du court. Retour en double.	Sprints de compétition.	Accent sur l'attitude du corps et la gestion du match par les comportements.
Mercredi	Jour de compétition.		
Jeudi	Soins d'urgence (reconstruction du coup).	Jeux de balle ludiques.	Discuter du résultat du match.
Vendredi	Jouer des points. Matches sous forme de jeux décisifs.	Courses légères et étirements.	Exercices de relaxation, de concentration et de gestion de la pression.
Samedi	Jour de compétition.		

3. LES PERIODES D'UNE JOURNEE

Il est important que l'entraîneur programme correctement les séances chaque jour de la semaine. Si l'objectif essentiel est de retirer le maximum de profits de chaque séance, il est nécessaire de trouver la combinaison idéale entre la charge de travail, le temps de repos, l'intensité et la quantité de l'entraînement pour chaque jour, chaque séance et chaque exercice.

En règle générale, le programme d'une journée doit être la conséquence logique du programme de la journée précédente. Après une journée de travail très éprouvante, il est conseillé de programmer une séance de faible intensité et de faible volume le jour suivant. Il est par ailleurs judicieux de prévoir une journée de temporisation (réduction du volume de travail) la veille d'un match officiel ainsi qu'une journée de travail de volume et d'intensité élevées après le week-end, à condition que le joueur ait bénéficié de suffisamment de repos.

Avec les joueurs de compétition, l'entraîneur a le choix entre différentes possibilités pour la programmation d'une journée de travail.



TYPE	CARACTERISTIQUES
Une séance	En raison du programme scolaire. De préférence le matin, car les joueurs sont moins fatigués. Prévoir de couvrir tous les aspects de l'entraînement pendant la séance : technique, tactique, physique et mental. Il est souhaitable que les joueurs aient le temps de s'échauffer physiquement et techniquement avant de débiter la séance d'entraînement.
Plusieurs séances	Pour les joueurs de compétition plus confirmés ou pendant les vacances. Prévoir 2 ou 3 courtes séances de 90 minutes ou de 2 heures plutôt qu'une séance de 4 heures sans arrêt. Combiner les séances de travail physique, technique, tactique et mental au cours de la journée.

4. LA SEANCE D'ENTRAINEMENT

Il appartient à l'entraîneur de déterminer l'importance de la charge de travail pour chaque séance d'entraînement afin de stimuler la capacité d'adaptation du joueur. Il est également important de savoir déterminer l'ordre des séances d'entraînement, dans la mesure où les résultats seront différents selon la séquence choisie. A titre d'exemple, on considère généralement que la séance la plus importante de la journée (celle qui représente l'objectif principal) doit être programmée en premier.

Pendant la période de préparation générale, l'entraîneur peut choisir de placer les séances de travail de la condition physique avant les séances d'entraînement technique, étant donné que le physique est l'objectif premier de cette période. Pendant la période de préparation spécifique, les séances de travail technique peuvent être effectuées avant les séances de travail tactique et physique. Pendant la période de pré-compétition, les séances tactiques peuvent être programmées avant les séances techniques.

Les séances exigeant vitesse, puissance et force maximale ne doivent jamais être prévues à la suite de journées de travail intense. Les séances de travail de la vitesse d'endurance, de l'endurance ou de la force d'endurance ne doivent jamais précéder les séances conçues pour le travail de la technique, de la vitesse, de la souplesse ou de la puissance maximale.

V. Applications pratiques

Etant donné qu'il n'y a pas d'intersaison dans le tennis professionnel, beaucoup d'entraîneurs peuvent éprouver des difficultés à utiliser la programmation par périodes pour améliorer les performances comme cela peut être fait dans d'autres sports qui bénéficient d'une intersaison. Les entraîneurs peuvent cependant tirer de nombreux enseignements des principes de ce concept et s'en servir dans la pratique de leur métier. Les quelques conseils pratiques donnés ci-dessous pourront leur être utiles :

- Déterminer quels sont les tournois les plus importants et essayer d'amener le joueur au meilleur de sa forme pour ces épreuves.
- Faire en sorte que les joueurs aient suffisamment de repos afin d'éviter la saturation.
- Privilégier la qualité à la quantité pour l'entraînement.
- Chaque séance d'entraînement doit être pensée dans le cadre du programme annuel global.
- Prendre le temps d'établir des bases sérieuses d'endurance une fois par an (6 semaines).
- Le rapport entre les périodes d'efforts et les périodes de repos doit être équivalent à ce qu'il est en compétition, surtout à l'approche des tournois.
- Les modifications techniques importantes ne doivent être entreprises que lors des phases de préparation.
- Eviter de procéder à des modifications techniques importantes pendant la période qui précède la compétition.
- Insister sur les points positifs du jeu du joueur lors des jours qui précèdent la compétition afin de le mettre en confiance.
- Avant la compétition, reproduire à l'entraînement les situations de jeu rencontrées en compétition.
- Réduire le volume de travail la veille d'un match.
- Pendant les périodes de compétition, veiller à maintenir une bonne condition physique (au moins une course de 40 minutes par semaine comme travail d'endurance).
- Pendant les périodes de préparation, relativiser l'importance des résultats des matches.
- La programmation annuelle de l'entraînement doit être adaptée à chaque joueur. Il convient de faire régulièrement le point sur le programme et de procéder à certaines modifications si le besoin s'en fait ressentir.

Le programme annuel d'entraînement et de tournois

Nom du joueur : _____

1. Objectif (Priorité pour les 12 prochains mois) : _____

2. Mon plan de jeu au 31 août 1999 sera le suivant : _____

Lorsque je retourne : _____

Lorsque nous sommes tous les deux en fond de court : _____

Lorsque je monte ou que je suis au filet : _____

Lorsque l'adversaire monte ou qu'il est au filet : _____

Lorsque je suis au service : _____

Le programme professionnel

1. DEVELOPPEMENT TACTIQUE

Au recto de la feuille, notez les objectifs du joueur sur le plan de la tactique dans les cinq situations de jeu classiques. Ceux-ci serviront ensuite de point de départ pour fixer les objectifs dans les 3 domaines suivants qui influent sur la performance :

2. QUALITES TECHNIQUES NECESSAIRES A LA REALISATION DES OBJECTIFS TACTIQUES :

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____

3. QUALITES PSYCHOLOGIQUES :

- a) _____
- b) _____
- c) _____

4. QUALITES PHYSIQUES :

- a) _____
- b) _____
- c) _____

5. PROGRAMMATION DES COMPETITIONS (Atteindre son maximum) :

- a) _____
- b) _____
- c) _____

6. RESULTATS / CLASSEMENT VISES :

- a) _____
- b) _____
- c) _____

7. AUTRES CONSIDERATIONS (vie sociale, domaine personnel, scolarité, etc.) :

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Le programme annuel

Nom du joueur :

Mois		SEPT					OCT					NOV				DEC				JAN				
Date - Semaine du		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	
Nombre de la semaine		36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	
Événements importants n'ayant pas trait au tennis : vacances, examens, voyages scolaires et autres manifestations sportives																								
Calendrier de tournois	10																							
	9																							
	Echelle de la forme maximum (Forme de pointe = 10)	8																						
		7																						
	6																							
	5																							
	4																							
	3																							
	2																							
	1																							
Dates d'examen et d'évaluation des objectifs																								
Stages et week-ends d'entraînement																								
PROGRAMMATION PAR PERIODES	Phase d'entraînement																							
	Physique																							
	Tactique																							
	Technique																							
	Mental																							
	Echelle de l'intensité (I) forte																							
	et moyenne																							
du volume (V) faible																								

Le programme annuel

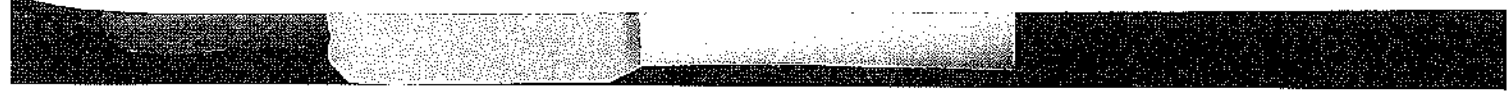
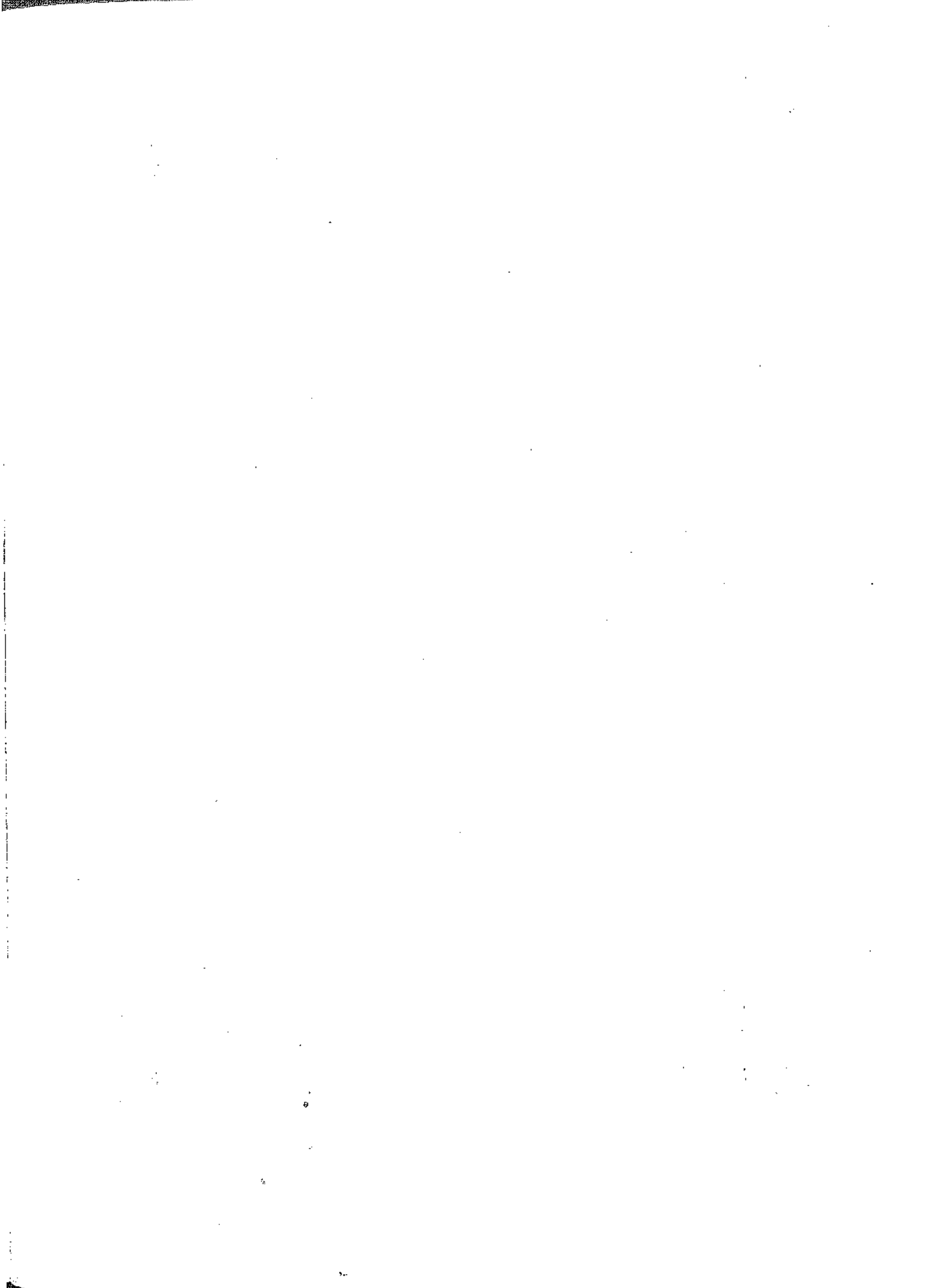
Nom du joueur :

		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
Date - Semaine du		36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5
Nombre de la semaine																							
Evénements importants n'ayant pas trait au tennis : vacances, examens, voyages scolaires et autres manifestations sportives																							
Calendrier de tournois																							
Echelle de la forme maximum (Forme de pointe = 10)																							
Dates d'examen et d'évaluation des objectifs																							
Stages et week-ends d'entraînement																							
PROGRAMMATION PAR PERIODES	Phase d'entraînement	repos	préparation 1				pré compétition				compétition 1; repos				preparation								
	Physique		travail foncier				interval training				force vitesse				travail par intervalles vitesse								
	Tactique		choix des coups régularité				direction profondeur				jeu en salle				montée au filet								
	Technique		évaluation des coups corrections				jeu de jambes				retour et volées basses				les coups de base								
	Mental		rigueur				concentration				maîtrise des émotions				langage corporel								
	Echelle de l'intensité (I) forte et moyenne		physique I : basse V : haut				I : moyenne V : moyen				I : haute V : bas				I : basse V : haut								
	du volume (V) faible		technique I : basse V : haut				I : moyenne V : moyen				I : basse V : haut				I : basse/moyenne V : haute								

Le programme annuel

Entraîneur(s) :

FEV				MARS				AVRIL					MAI				JUN				JUILLET					AOÛT			
5	12	19	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
																											</		

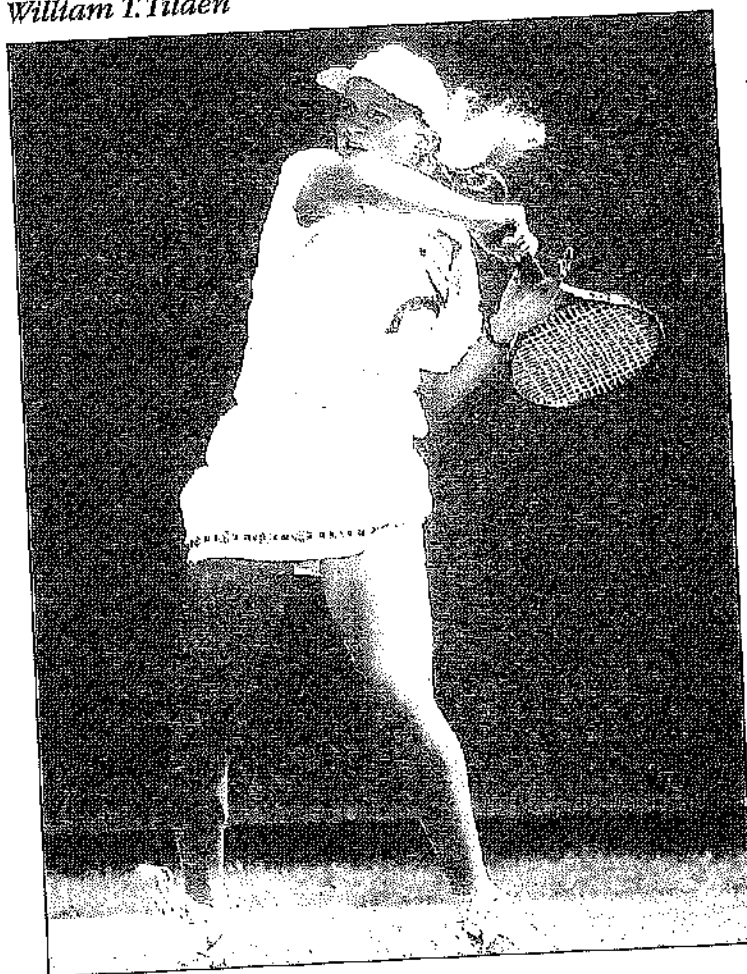


Chapitre 14

La séance d'entraînement : exercices, entraînement collectif et individuel

*« Un joueur de compétition doit
s'entraîner, travailler et progresser ».*

William T. Tilden



- I. La séance d'entraînement
- II. Exercices
- III. L'entraînement collectif
- IV. L'entraînement individuel
- V. Applications pratiques

I. La séance d'entraînement

(Phunkett, 1989 ; USTA, 1995)

I. INTRODUCTION

Pour les joueurs de compétition, une séance d'entraînement journalière se prépare en fonction des points suivants :

- Les objectifs généraux et à long terme du programme annuel.
- Les objectifs précis et à court terme de la séance d'entraînement.
- Les particularités des joueurs.
- La façon dont l'entraîneur conçoit l'enseignement du tennis.
- Les moyens et les infrastructures disponibles.



Il existe un certain nombre de principes qui doivent être appliqués à toutes les séances d'entraînement :

PRINCIPE	CARACTERISTIQUES
Fixer des objectifs	L'entraîneur doit fixer un objectif pour chaque séance d'entraînement et organiser la séance en fonction de la réalisation de cet objectif. L'entraîneur doit prendre le temps de se préparer pour chaque séance. Les exercices doivent être correctement planifiés et structurés.
S'échauffer et récupérer	Il est très important de s'échauffer physiquement et techniquement avant le début de la séance. Cela permet d'aider le joueur non seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan mental. De plus, les joueurs doivent suivre une procédure de récupération immédiate après avoir terminé le dernier exercice de la séance (par exemple, un exercice amusant, des étirements, un léger footing, etc.)
Homogénéité	Plus les aptitudes des joueurs du groupe sont proches, plus il est facile de concevoir de bons entraînements. Cependant, l'entraîneur peut utiliser des jeux et adapter le système de décompte des points de façon à ce que le défi soit le même pour chaque membre du groupe lors de l'entraînement (défi optimal) (principe de la différenciation).
Travailler tous les jours les fondamentaux	Il est très important d'aborder au cours de chaque séance d'entraînement les cinq situations de jeu fondamentales : le service, le retour, le jeu de fond de court, l'approche/la volée et le passing.
Travailler tous les aspects	Il est capital de prévoir un juste équilibre entre le travail des points faibles et le travail des points forts. L'entraîneur doit garder une trace écrite du contenu de chaque séance afin de vérifier que tous les domaines du jeu sont suffisamment travaillés par le joueur.
Utiliser différents types d'exercices	L'entraîneur ne doit pas oublier de varier l'entraînement en utilisant différents types d'exercices : exercices au panier, échanges avec l'entraîneur, échanges entre les joueurs, mêlées ou exercices reproduisant les situations de jeu en match.
L'entraînement doit être adapté aux joueurs	Les exercices doivent prendre en compte les particularités des joueurs. L'entraîneur doit modifier les différents aspects d'un exercice : façon d'envoyer les balles, rythme, rapport effort/repos, niveau de difficulté, etc., pour que l'entraînement corresponde aux aptitudes des joueurs, tout en constituant pour eux un défi.
Exercices drôles, rythmés, etc.	Chaque exercice doit être court et rythmé. L'entraîneur doit rester positif et avoir un jugement constructif. Un bon exercice qui dure trop longtemps devient un mauvais exercice. Dès que possible, il faut prévoir des jeux et des exercices avec décompte des points. Les exercices doivent être agréables et stimulants. Essayer de terminer la séance par des exercices que les joueurs apprécient.

2. STRUCTURE GENERALE DE LA SEANCE

La structure générale d'une séance d'entraînement est représentée dans le tableau suivant :

PARTIE	CARACTERISTIQUES
Introduction	L'entraîneur se présente, dit bonjour à ses élèves. Explication des objectifs de la séance et du déroulement du cours. Demander s'il y a des joueurs blessés. Vérifier que chacun soit ponctuel, ait une tenue vestimentaire correcte, du bon matériel, de l'eau, etc.
Echauffement physique	Commencer par quelques tours de terrain, puis étirer les principaux groupes musculaires. Terminer par un exercice amusant comprenant des courses, des changements de direction, des sauts, etc. Durée approximative : 10 à 15 minutes. L'échauffement peut avoir lieu sur le court ou en dehors. Pour gagner du temps, il faut inciter les joueurs à s'échauffer / s'étirer avant le début de la séance (surtout lorsque le temps de présence sur le court est limité / lorsque la location coûte cher).
Echauffement technique	Demander aux joueurs de s'échauffer en veillant à contrôler chacune de leurs frappes. Donner une balle à chaque paire de joueurs. Instructions : renvoyer la balle à son partenaire d'échauffement en commençant par frapper à 50 % de la vitesse maximale, puis en augmentant progressivement le rythme et la vitesse. Vérifier que les joueurs bougent leurs jambes lors des frappes : jouer coups droits et revers en alternance. Demander aux joueurs de compter le nombre de coups pendant cette période. Durée approximative : 10 à 20 minutes.
Partie principale (I)	Révision des techniques et des séquences de coups apprises précédemment. Montrer brièvement et expliquer les principaux points à retenir. Faire travailler les joueurs à l'aide de différents types d'exercices. Corriger les erreurs et donner un retour d'information sur la réalisation des exercices par les joueurs. Durée approximative : 15 à 30 minutes.
Partie principale (II)	Introduction et travail de nouvelles techniques. Montrer et expliquer les principaux points. Faire travailler les joueurs à l'aide de différents types d'exercices. Corriger les erreurs et donner un retour d'information sur la réalisation des exercices par les joueurs. Durée approximative : 20 à 30 minutes.
Partie principale (III)	Prévoir des exercices dont le but est de travailler les cinq situations de jeu ou des situations de jeu modifiées. Terminer par quelques exercices reproduisant les conditions de jeu en compétition ou par des sets d'entraînement.
Récupération	Récupération technique. Finir la séance par un exercice ou un jeu amusant avec beaucoup de déplacements et décompte des points. Sur le plan physique : étirements, exercices de respiration, petit footing, etc. Durée approximative : 5 à 10 minutes.
Analyse	Ramasser rapidement tout le matériel et laisser le court dans l'état dans lequel on l'a trouvé en début de séance. Poser des questions aux joueurs. Vérifier et récapituler leurs réponses. Passer en revue les différents aspects abordés pendant la séance. Insister sur les progrès accomplis. Donner des conseils personnalisés sur la technique ou le style de jeu. Encourager les joueurs à s'entraîner entre les cours. Convenir avec eux de la date de la prochaine séance. Durée approximative : 5 minutes.

Remarque : la partie principale de la séance (I, II ou III) dépend des besoins des joueurs, des préférences de l'entraîneur et du temps disponible.

II. Exercices

(Chandler, 1989, 1990 ; Loehr, 1991 ; LTA, 1994 ; Schonborn, 1987 ; Tennis Canada, 1992)

1. INTRODUCTION

Les exercices sont les différentes activités que les joueurs exécutent pendant les séances d'entraînement. Il en existe des centaines. Plusieurs facteurs permettent de déterminer si un exercice est bon ou mauvais :

- Le but général de l'entraîneur.
- L'objectif particulier de l'entraîneur.
- Le nombre de joueurs par court / par entraîneur.
- Le temps et les moyens disponibles.



- Le niveau d'aptitudes des joueurs.
- L'attitude / l'enthousiasme de l'entraîneur.
- L'attitude / l'enthousiasme du joueur.

2. CARACTERISTIQUES ET PRINCIPES DES EXERCICES

i. L'objectif de l'exercice

Un exercice peut avoir un double objectif :

- Général.
- Particulier.

L'objectif général d'un exercice peut être le suivant :

- Mettre l'accent sur l'apprentissage d'une nouvelle compétence (APPRENDRE).
- Améliorer les compétences du joueur (CORRIGER).
- Entretenir les compétences du joueur (STABILISER).

L'objectif ou le but spécifique d'un exercice peut être le suivant :

- Technique : apprendre un coup (un coup fondamental, un coup particulier, un coup à effet, un coup répondant à une situation précise, etc.), améliorer un mouvement (jeu de jambes, geste, placement), mettre plus de puissance dans les frappes, etc.
- Tactique : apprendre l'utilisation tactique d'un coup, mettre au point une stratégie pour un match, schémas tactiques, analyse d'un match, les situations de jeu, etc.
- Psychologique : gérer la pression, améliorer sa force mentale, sa concentration, sa motivation, la maîtrise de ses émotions, la maîtrise de ses pensées, ses facultés de visualisation, ses techniques de relaxation, etc.
- Physique : améliorer sa condition générale ou des qualités physiques particulières : la vitesse, la force, la puissance, la coordination, l'équilibre, l'endurance, l'adresse, etc.
- Mixte : lorsque plusieurs des objectifs spécifiques décrits ci-dessus sont regroupés dans un même exercice.

ii. La qualité par rapport à la quantité - Garantir une intensité élevée

Lors de l'exécution d'un exercice, l'entraîneur doit veiller aux points suivants :

- Le joueur connaît et comprend les objectifs principaux et secondaires de l'exercice.
- Le joueur se donne à 100 %. L'exercice est effectué à un niveau de concentration et d'intensité élevé.
- Un bon exercice présente les qualités suivantes : juste équilibre entre les périodes d'effort et les périodes de repos, présentation correcte des balles par l'entraîneur, rythme adéquat, aspect ludique, défi et niveau de difficulté optimums, etc.
- La qualité est préférable à la quantité : par exemple, « frappe les 5 meilleurs coups dont tu es capable », « donne tout ce que tu as, n'abandonne jamais un point ».
- L'entraîneur doit connaître toute une panoplie d'exercices afin de faire travailler par le joueur toutes les techniques et aptitudes tennistiques requises pour la compétition.
- L'entraîneur doit être attentif au moment où la qualité d'exécution de l'exercice commence à baisser. Il s'agit du moment idéal pour mettre fin à l'exercice. Il ne faut pas attendre que le joueur demande à arrêter l'exercice. En règle générale, celui-ci ne s'aperçoit pas de cette baisse de la qualité avant l'entraîneur.
- L'entraîneur doit exiger un niveau de performance élevé et ne jamais accepter rien de moins que l'excellence de la part de « joueurs performants ». Il doit montrer aux joueurs qu'il attend d'eux un travail de qualité. Par ailleurs, il ne doit pas hésiter à féliciter le sportif lorsque sa prestation est bonne (au moyen d'un retour d'information positif). Il a donc intérêt à faire remarquer au joueur que son oeil d'entraîneur sait faire la distinction entre un travail de qualité médiocre et un travail de bonne qualité et que par conséquent, il ne se contentera pas de l'à-peu-près. Cette attitude incitera les joueurs à effectuer un travail d'intensité élevée lors de toutes les séances d'entraînement. Les joueurs qui ne donnent pas le meilleur d'eux-mêmes à l'entraînement doivent en être avertis et se voir laisser une chance de se racheter. S'ils ne la saisissent pas, il faut les exclure de l'entraînement.

iii. Types d'exercices

Les types d'exercices dépendent de leur classement. On distingue différents critères. Certains d'entre eux sont présentés dans le tableau suivant.

CRITERE	TYPE D'EXERCICE
Méthodologie	<ul style="list-style-type: none"> Utilisation du panier à balles : exige de la part de l'entraîneur d'envoyer au moyen d'une raquette une série de balles au joueur en les prenant dans le panier. Echange : exercice qui consiste en un échange de balles entre les joueurs ou entre le joueur et l'entraîneur. Mixte : l'entraîneur ou un joueur envoie une balle, puis les deux joueurs ou le joueur et l'entraîneur jouent le point. Simulation du jeu en match : consiste à reproduire des situations survenant en match et à jouer les points entre les joueurs ou entre le joueur et l'entraîneur. L'exercice simule les déplacements, la tactique, etc. que l'on retrouve en match.
Les cinq situations de jeu, les styles de jeu et les différentes surfaces	<ul style="list-style-type: none"> Service, retour de service, jeu de fond de court, jeu d'approche, passing. Attaquant de fond de court, spécialiste du jeu de service-volée, contre-attaquant, « crocodile », etc. Dur (ciment, synthétique, etc.), terre battue, gazon, autres.
Nombre de joueurs	<ul style="list-style-type: none"> Un : entraînement individuel. Deux : 2 contre 1. Les 2 joueurs jouent en situation d'échange et l'entraîneur observe à proximité. L'entraîneur joue avec les deux joueurs en même temps (une balle envoyée au joueur A, une autre au joueur B), ou alors les joueurs frappent une balle à tour de rôle en occupant tout le court. Trois : 2 contre 1 et l'entraîneur se tient à proximité. Les 3 joueurs jouent en situation d'échange (2 joueurs jouent pendant que le troisième attend son tour) et l'entraîneur se tient à proximité. L'entraîneur joue avec un joueur pendant que les deux autres jouent ensemble, puis l'entraîneur joue avec un autre joueur. Les trois joueurs jouent à tour de rôle avec l'entraîneur, chacun frappe une balle en utilisant tout le court. L'entraîneur envoie des balles (2 serveurs et 1 relanceur, 2 joueurs montent au filet et 1 passe). Quatre : 2 contre 1, le quatrième se repose. Les 4 joueurs jouent en situation d'échange (les joueurs passent 2 par 2) et l'entraîneur se tient à proximité. L'entraîneur joue avec un joueur pendant que les trois autres jouent ensemble, puis l'entraîneur joue avec un autre joueur. L'entraîneur joue en alternance avec deux joueurs, chaque joueur laisse sa place après chaque échange, chaque point, toutes les 12 secondes, etc. L'entraîneur envoie des balles (3 serveurs et 1 relanceur, 3 joueurs montent au filet et 1 passe). Cinq et plus : l'entraîneur joue avec un joueur et les autres jouent en même temps en tournant après chaque coup, puis l'entraîneur joue avec un autre joueur. 4 joueurs jouent en situation d'échange et les autres entrent sur le terrain après 1 ou 2 coups, l'entraîneur est à proximité. 2 ou 4 joueurs jouent des points et les perdants sortent après 1 ou 2 points.
Partie de la séance	<ul style="list-style-type: none"> Exercice d'échauffement : l'objectif est de préparer le joueur pour l'exercice à venir. L'exercice peut être technique, physique ou mental. Exercice principal : l'objectif est de travailler les aspects généraux et spécifiques de la séance. Exercice de récupération : l'objectif pour le joueur est de retrouver l'état de forme qu'il avait avant le début de la séance. Il peut être physique et mental.
Utilisation de différents outils pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> Machines à lancer des balles. Mur en mousse. Utilisation de la vidéo pour l'analyse (magnétoscope, téléviseur). Zones du court, plots, lignes, cibles, cordes, etc.
Participation de l'entraîneur	<ul style="list-style-type: none"> Participation active de l'entraîneur : envoi de balles à partir du panier, échanges avec les joueurs, etc. Entraîneur au bord du court : observation de ce qui se passe sur un court ou sur plusieurs courts. Inciter les joueurs à produire un travail de qualité et de forte intensité. Décider du moment où il faut changer ou adapter l'exercice.
Adapter les exercices	<ul style="list-style-type: none"> Adapter la surface, le décompte des points, la difficulté de l'exercice, etc. à la situation.
Défi optimal	<ul style="list-style-type: none"> Vérifier que l'exercice est suffisamment difficile pour chaque joueur. La différenciation peut être nécessaire.

3. PLANIFICATION ET STRUCTURE DE L'EXERCICE

L'entraîneur doit prévoir les exercices qui constitueront la séance d'entraînement. Quelques points essentiels doivent être pris en compte si l'on veut faire preuve de méthode :

- Les exercices les plus faciles doivent être placés avant les exercices les plus difficiles.
- Les exercices techniques (c'est-à-dire ceux qui ne nécessitent pas une prise de décision importante) doivent être exécutés avant les exercices de travail tactique.
- Les exercices dont le but est d'apprendre ou de corriger un coup doivent être réalisés avant ceux visant à stabiliser les compétences du joueur.
- Les exercices consistant à travailler la coordination ou d'autres facultés motrices (par exemple, le service, l'amortie) doivent être effectués avant ceux visant à travailler d'autres compétences (coup de fond de court, endurance, etc.).
- Alternier les exercices difficiles avec des exercices amusants ou reproduisant les conditions de la compétition pour maintenir la motivation du joueur.
- Après un exercice difficile, prévoir une période de repos plus importante. Faire suivre un exercice dur par un exercice plus facile.
- Programmer les exercices de récupération en fin de séance afin de maximiser la qualité de l'entraînement.

i. Rotation des joueurs

Un système de rotation efficace permet de bien structurer un exercice :

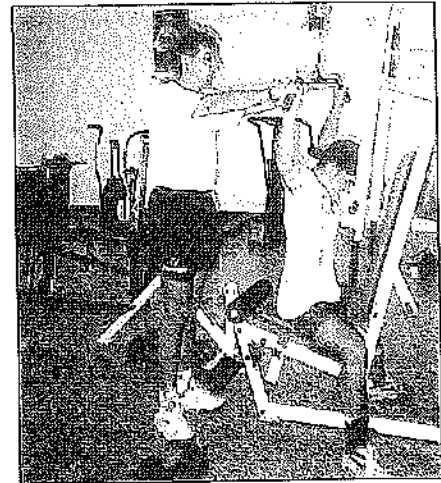
SYSTEME	CARACTERISTIQUES
Nombre de répétitions	Chaque joueur exécute une série de frappes (2 à 8), puis laisse sa place. Il est préférable que la rotation n'ait pas lieu après seulement une frappe.
Durée	Chaque joueur dispose d'une certaine quantité de temps (par exemple, 5 secondes), puis laisse sa place.
Décompte des points	Le joueur qui remporte le point reste sur le court et le perdant laisse sa place (les joueurs jouent un maximum de 2 points).
Erreurs	Les joueurs sont remplacés lorsqu'ils commettent une erreur ou un nombre donné d'erreurs.
Le roi du court	Le joueur qui marque un certain nombre de points se retrouve tout seul (2 serveurs / 1 relanceur ; 3 joueurs qui montent à la volée et 1 qui tire des passings).

Les joueurs qui attendent leur tour doivent veiller à ne pas gêner les joueurs sur le terrain (en se tenant par exemple contre le grillage du fond) et doivent mettre à profit le temps d'attente (par exemple, récupérer une balle pour le point suivant, se préparer mentalement, etc.). Au moment où le point se termine, ils doivent avoir une balle en main pour être prêt à jouer ou l'envoyer au joueur qui continue l'exercice.

ii. Structure d'un exercice

Exemple d'une procédure correcte pour l'exécution d'un exercice :

ETAPE	CARACTERISTIQUES
Explication	L'entraîneur présente une situation précise (le contexte et les caractéristiques). Faire le lien, si possible, avec la réalité du jeu en match. Insister sur son importance.
Démonstration	Si nécessaire (la première fois que l'exercice est réalisé ou lorsque le principe n'est pas très clair), montrer comment l'exercice fonctionne. Demander à un joueur de prendre la place de l'entraîneur s'il s'agit d'un exercice à partir du panier à balles. Faire des commentaires ou donner des explications tout en montrant l'exercice à effectuer. Il est possible de faire des démonstrations dans le vide afin que les joueurs comprennent bien le principe de l'exercice.
Mise en pratique	Commencer par un rythme contrôlé de faible intensité, puis accélérer progressivement l'intensité jusqu'au niveau souhaité. Veiller à obtenir un bon rapport entre le temps de travail et le temps de repos en maîtrisant la cadence des envois de balle, les rotations et les temps morts. Procéder aux adaptations nécessaires.
Retour d'information (positif dès que possible)	Analyser le niveau de performance des joueurs (technique, tactique, physique et mental). Donner un retour d'information - positif ou négatif (corrections) - aux joueurs pendant l'exercice et les périodes de repos. Adapter l'exercice, si nécessaire. N'accepter pas de la part des joueurs un travail de faible ou moyenne intensité.
Evaluation	Demander aux joueurs ce qui leur a plu et déplu dans l'exercice. Modifier ou varier l'exercice en fonction de leurs opinions.



iii. Progression

TYPES DE PROGRESSION	CARACTERISTIQUES
Cibles	<ul style="list-style-type: none"> • Projection : endroit où frapper la balle. Grande cible (coups puissants, apprentissage d'une technique, phase de compétition), petite cible (coups de précision, travailler ou entretenir la technique, phase de préparation). Les différents types de cibles sont les suivants : plots et marques au sol pour la direction, la distance et la profondeur ; cordes pour la hauteur ; lignes sur le grillage du fond pour la vitesse et l'effet (la cible du second rebond). • Réception / Perception : lorsque le joueur doit identifier le type de balle qui approche (direction, profondeur) ; réception et déplacement : se déplacer vers une zone cible avant que la balle ne rebondisse. • Contraintes : zone cible du déplacement (avant le coup), zone cible du remplacement (après le coup).
Déplacement	<ul style="list-style-type: none"> • Avant de frapper : si le joueur doit effectuer une course depuis sa position de départ vers la position de frappe. • Pendant la frappe : si le joueur doit avancer dans sa frappe : passing en bout de course, amortie, service-volée, smash en l'air, etc. • Après la frappe : si le joueur doit retrouver sa position pour le coup suivant ou s'il doit courir vers l'autre côté du court.
Nombre et type de coups	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de coups : plus le nombre de coups à exécuter est grand, plus l'exercice sera difficile. • Type de coups : plus les types de coups à effectuer sont nombreux (exemple, service, volée, coup de fond de court, coup à mi-court, volée, etc.), plus l'exercice sera difficile.
Système de décompte des points	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre X de balles en direction d'une cible spécifique. • Nombre X de balles frappées successivement. • Temps écoulé avant que le joueur commette une erreur. • Nombre X d'erreurs en un temps donné. • Cibles touchées en un temps donné. • Cibles touchées moins les erreurs (+ / -).
Rapport temps de travail / temps de repos	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice de forte intensité : pas de repos, frappe de balles sans arrêt. Rapport temps de travail / temps de repos de 2/1 ou de 1/1. • Exercice de moyenne intensité : rapport temps de travail / temps de repos de 1/2 ou de 1/3 (réaliste). • Exercice de faible intensité : rapport temps de travail / temps de repos de 1/4 ou de 1/5 (pour l'échauffement, les processus d'apprentissage et de correction).

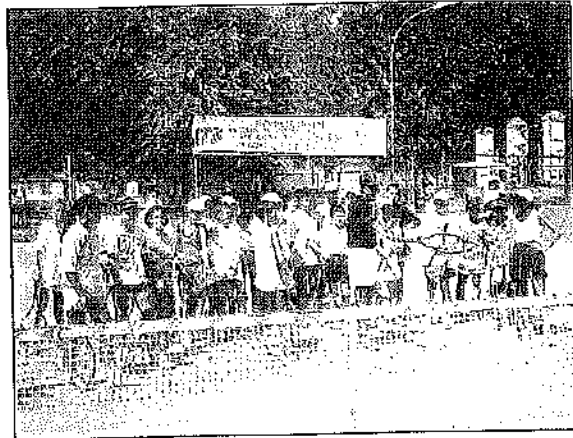
III. L'entraînement collectif

(MacCurdy, 1979)

1. CONDITIONS PREALABLES ESSENTIELLES

Lorsque l'on entraîne des joueurs de compétition, les séances de travail de l'équipe sont définies en fonction de plusieurs situations types :

- L'équipe ou le groupe se compose de 4 à 6 joueurs ayant le même niveau d'aptitudes.
- La durée de la séance est comprise entre 1 heure et 2 heures 30.
- 1 ou 2 courts sont utilisés pour l'entraînement.
- L'entraîneur doit faire en sorte que les joueurs travaillent chaque jour les cinq situations de jeu essentielles.
- Une participation active et un travail de forte intensité (frappe de balles, déplacement, récupération, ramassage des balles, etc.) sont exigés de la part de l'ensemble des joueurs pendant toutes les phases de la séance et lors des exercices effectués.
- Il faut avoir prévu un ou deux objectifs principaux par séance d'entraînement.
- Les procédures d'entraînement doivent être conformes aux principes énoncés ci-dessus.
- L'entraîneur doit créer un environnement de travail/d'apprentissage positif (consacrer la plus grande partie du temps à analyser, à encourager les joueurs à donner le meilleur d'eux-mêmes, à privilégier la performance par rapport au résultat, à être positif dans ses jugements, à adopter un style d'enseignement de type coopératif, etc.).



2. PROCEDURES D'ENTRAINEMENT

Exemple de programmation type d'une séance d'entraînement collectif :

Temps disponible	Organisation prévisionnelle de la séance	
1 heure	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutes • 40 minutes • 5 minutes • 5 minutes 	Echauffement (physique et technique). Partie principale de la séance. Récupération. Analyse, bilan et fin de la séance.
1 heure 30	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutes • 10 minutes • 60 minutes • 10 minutes • 5 minutes 	Echauffement (physique). Echauffement (technique). Partie principale de la séance (5 minutes de pause en milieu de séance). Récupération. Analyse, bilan et fin de la séance.
2 heures	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutes • 20 minutes • 1 heure 15 • 10 minutes • 5 minutes 	Echauffement (physique). Echauffement (technique). Partie principale de la séance (5 à 10 minutes de pause en milieu de séance). Récupération. Analyse, bilan et fin de la séance.
2 heures 30	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutes • 20 minutes • 1 heure 35 • 10 minutes • 10 minutes 	Echauffement (physique). Echauffement (technique). Partie principale de la séance (15 minutes de pause en milieu de séance). Récupération. Analyse, bilan et fin de la séance.

Le temps total disponible pour une séance dépend du temps consacré aux autres séances (de travail physique et mental) pendant la journée et la période d'entraînement.

IV. L'entraînement individuel

1. CONDITIONS PREALABLES ESSENTIELLES

Lorsque l'on entraîne des joueurs de compétition de façon individuelle, les séances de travail du joueur sont définies en fonction de plusieurs situations types :

- La méthodologie de l'entraînement dépend non seulement des objectifs de la séance, mais également du niveau de jeu de l'entraîneur :
 - Bon niveau de jeu : il est possible de jouer en situation d'échange, de jouer des points et de travailler les situations de jeu en match. Il n'est pas nécessaire de recourir aux services d'un sparring-partner tout le temps.
 - Niveau de jeu moyen : il est préférable d'utiliser des exercices dans lesquelles la balle est présentée par l'entraîneur (à partir du panier à balles) ou de jouer en situation d'échange dans des zones spécifiques du court. Il peut être utile de faire appel à un sparring-partner le temps du cours.
- La durée de la séance peut être évaluée approximativement comme suit :
 - Débutant : 30 à 45 minutes.
 - Joueur de niveau intermédiaire : 45 minutes à 1 heure 15.
 - Joueur de niveau confirmé : 1 heure à 1 heure 30.
- 1 court est utilisé pour l'entraînement.
- L'entraîneur doit faire en sorte que le joueur travaille les cinq situations de jeu essentielles lors de chaque séance d'entraînement.
- Il est en outre obligatoire de prévoir un ou deux objectifs principaux pour la séance d'entraînement.
- Les procédures d'entraînement doivent être conformes aux principes énoncés ci-dessus.
- L'entraîneur doit créer un environnement de travail/d'apprentissage positif (consacrer la plus grande partie du temps à analyser, à encourager les joueurs à donner le meilleur d'eux-mêmes, à privilégier la performance par rapport au résultat, à être positif dans ses jugements, à adopter un style d'enseignement de type coopératif, etc.).
- Etant donné que le joueur joue tout le temps, il se peut qu'il éprouve des difficultés à maintenir un niveau de concentration élevé pendant toute la durée de la séance. Il est ainsi très probable qu'il ressente le besoin physique de se reposer régulièrement afin que sa technique ne se désagrège pas. Par conséquent, il est conseillé de couper les exercices par des périodes de repos pendant lesquelles l'entraîneur livre ses impressions au joueur, lui demande de boire, de récupérer ou de ramasser les balles.

2. PROCEDURES D'ENTRAINEMENT

Exemple de programmation type d'une séance d'entraînement individuel :

Temps disponible	Organisation prévisionnelle de la séance	
30 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutes • 20 minutes • 5 minutes 	Echauffement physique et technique. Partie principale de la séance (pause de 2 à 5 minutes en milieu de séance). Récupération, analyse, bilan et fin de la séance.
45 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutes • 30 minutes • 5 minutes 	Echauffement physique et technique. Partie principale de la séance (pause de 5 minutes en milieu de séance). Récupération, analyse, bilan et fin de la séance.
1 heure	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutes • 40 minutes • 5 minutes • 5 minutes 	Echauffement (physique et technique). Partie principale de la séance (5 minutes de pause en milieu de séance). Récupération. Analyse, bilan et fin de la séance.
1 heure 30	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutes • 10 minutes • 60 minutes • 10 minutes • 5 minutes 	Echauffement (physique). Echauffement (technique). Partie principale de la séance (deux pauses de 5 minutes). Récupération. Analyse, bilan et fin de la séance.

V. Applications pratiques

POUR TOUTES LES LEÇONS :

- L'entraîneur doit fixer un niveau de performance et d'intensité élevé et n'attendre rien de moins que l'excellence de la part des joueurs. Mais il doit aussi montrer l'exemple en étant lui-même à la hauteur de ses exigences dans son propre travail. Ne pas se contenter de l'à-peu-près.
- Fixer des objectifs avant chaque séance.
- S'échauffer avant le début du cours et récupérer à la fin.
- Faire en sorte que les joueurs participant à la séance soient tous de même niveau.
- Travailler chaque jour les fondamentaux (les 5 situations de jeu) ainsi que tous les aspects du jeu du joueur (ses points forts aussi bien que ses faiblesses).
- Adapter la structure et les exercices de la leçon aux particularités des joueurs.
- La séance doit représenter un véritable challenge pour les joueurs. Il faut adapter l'envoi des balles et les gammes au niveau de chaque joueur.
- Le niveau d'intensité et de qualité doit être élevé à tous les moments.
- Les exercices doivent suivre une progression logique, en passant du travail en situations fermées (exercices de présentation de la balle à partir du panier, travail répétitif d'un même coup) au travail en situations plus ouvertes (les joueurs jouent des échanges et des points).
- Il faut également savoir varier les cibles, les déplacements nécessaires à la réalisation de l'exercice, adapter le rapport entre le temps de travail et le temps de repos pour ajouter de la difficulté aux exercices.
- Utiliser des exercices fermés (ne demandant que peu ou pas d'initiatives de la part du joueur) pour trouver le bon rythme sur les coups.
- Utiliser des cibles, différents systèmes de décompte des points et des outils pédagogiques pour toujours stimuler les joueurs et varier au maximum les exercices proposés.
- Le plus souvent possible, concevoir des exercices réalistes qui se rapprochent des situations de jeu rencontrées en match.
- Il est primordial de fournir des explications, de montrer et réaliser les exercices, de donner un retour d'information et d'évaluer chaque exercice pratiqué au cours d'une séance.
- Plaisir et activité sont les maîtres mots d'une bonne leçon de tennis.
- Le retour d'information doit être juste : il faut ainsi féliciter le joueur lorsque l'exercice a été correctement exécuté (renforcement positif) et alterner félicitations et critiques lorsque des erreurs ont été commises (principe du « sandwich positif »).
- Remplir un « plan de séance » avant chaque leçon.

POUR LES LEÇONS DE GROUPE :

- Montrer par les gestes les exercices à effectuer - ne pas se contenter d'explications verbales. Le groupe comprendra ainsi plus rapidement ce qu'il faut faire.
- Parler moins et faire davantage travailler les joueurs !
- Il faut organiser les exercices et les groupes de façon à ce que chacun soit toujours actif pendant la séance.
- Faire tourner les joueurs (après un certain nombre de répétitions, une certaine durée, un nombre donné de points, de fautes, etc.) pour faire bon usage de l'espace du court et garantir un repos suffisant des joueurs et un travail de qualité optimale.
- Corriger les joueurs individuellement lorsqu'ils ont laissé leur place et qu'ils ramassent les balles, etc.
- Utiliser le principe de la différenciation afin d'adapter l'exercice aux caractéristiques et au niveau de jeu de chaque joueur.

POUR LES LEÇONS PARTICULIÈRES :

- L'entraîneur doit créer des situations réalistes lui permettant de déterminer le(s) domaine(s) que le joueur doit travailler.
- Identifier le problème, puis s'y tenir.
- Jouer des échanges avec le joueur. Il a envie de jouer avec son entraîneur. Si possible, ne pas se contenter d'exercices nécessitant l'utilisation du panier de balles.
- Trouver le juste milieu entre les périodes de travail et les périodes de repos afin que le travail reste de qualité pendant toute la séance. Profiter des temps de récupération pour communiquer avec le joueur et corriger les coups qui ont besoin de l'être.

Plan de séance

Date :	
Heure :	
Groupe / joueur :	
Lieu :	
Durée :	
Place de la séance dans le programme :	
Matériel nécessaire :	
Objectifs / buts :	
HEURE	ORGANISATION / PRESENTATION
	Echauffement / Introduction / Rappel de la séance précédente
	<p>Contenu principal de la séance</p> <p>Thème 1 :</p> <p>Thème 2 :</p>
	Récupération / Bilan
Evaluation / Action / Séance prochaine ou future	

Plan de séance

Date : 12 août	
Heure : 9h00	
Groupe / joueur : Virginie, Marie, Manuela, Sandrine	
Lieu : Centre national de tennis (terrains en terre battue)	
Durée : 2 heures	
Place de la séance dans le programme : 1 ^{ère} séance de la 2 ^{ème} semaine de préparation	
Matériel nécessaire : balles, cibles, plots	
Objectifs / buts : régularité des coups de fond de court et travail de transition de l'enchaînement service-volée	
HEURE	ORGANISATION / PRESENTATION
9h00-9h30	Echauffement / Introduction / Rappel de la séance précédente 9h00-9h10 Echauffement physique. Footing léger et étirements 9h10-9h15 Présentation des objectifs du jour, rappel de la séance précédente 9h15-9h30 Echauffement technique : coups de base, jeu de jambes
9h30-10h45	Contenu principal de la séance Thème 1 : 9h30-10h10 Travail de transition de l'enchaînement service-volée <ul style="list-style-type: none"> - Service à partir du panier de balles et l'entraîneur envoie une balle facile à volleyer - Service à partir du panier de balles et retour effectué par l'entraîneur, le joueur doit jouer la volée - Jouer des points : seul l'enchaînement service-volée est autorisé 10h05-10h10 Repos Thème 2 : 10h10-10h45 Travail de la régularité des coups de fond de court <ul style="list-style-type: none"> - Travail des coups de fond de court avec balles présentées au panier - Travail de gammes de fond de court (déterminer le nombre de coups qui doivent être frappés à la suite) - Jouer des points à partir de la ligne de fond (attendre que la balle passe le filet 6 fois avant de conclure le point)
10h45-11h00	Récupération / Bilan 10h45-10h55 Récupération, dernier exercice ludique, léger footing et étirements 10h55-11h00 Bilan : insister sur les points positifs, mettre en relief les aspects à améliorer
Evaluation / Action / Séance prochaine ou future De 1 à 5 : Virginie (4) Marie (4) Manuela (4) Sandrine (3 = deuxième séance après blessure) Prochaine séance : travail du jeu au filet et du coup droit d'attaque décroisé	

Chapitre 15

Accompagner les joueurs de compétition sur le circuit

« Mon métier de joueur de tennis me mène un jour à Sydney et deux jours plus tard, je me retrouve à jouer à Philadelphie. Je change d'emploi du temps et de continent comme d'autres changent de chemise ».

Rod Laver



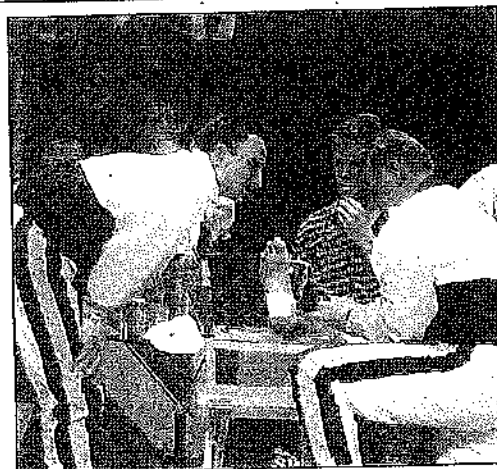
- I. Etre entraîneur / capitaine d'équipe
- II. La structure du circuit international
- III. Plan de carrière pour un jeune joueur de tennis
- IV. Applications pratiques

I. Etre entraîneur / capitaine d'équipe

1. INTRODUCTION

Voyager avec une équipe de joueurs de tennis nécessite une multitude de qualités de la part de l'entraîneur / du capitaine de l'équipe. Lorsqu'il accepte cette responsabilité, l'entraîneur doit en effet assumer de nombreuses fonctions, notamment celles de :

- technicien,
- tacticien,
- psychologue / travailleur social / parent de substitution,
- partenaire d'entraînement,
- organisateur (réservation des courts, des heures d'entraînement, etc.),
- gestionnaire (préparation du budget, tenir les dépenses),
- expert médical,
- rédacteur de rapports sur les joueurs à la fin de la tournée,
- agent de voyage,
- ami,
- leader / décideur,
- homme de discipline,
- personne qui motive,
- journaliste.



Afin que l'entraîneur puisse assumer ces nombreuses responsabilités, il est important de fixer un cadre de travail :

- avant le départ,
- pendant la tournée,
- après la tournée.

Cet aspect essentiel est abordé ci-dessous.

2. LES RESPONSABILITES D'UN ENTRAINEUR D'EQUIPE

i. Avant le départ

Discuter / prendre contact avec les joueurs, les entraîneurs personnels des joueurs et les parents des joueurs si cela est nécessaire.

Prendre contact avec les parents / l'entraîneur du joueur avant le départ afin de connaître le style de jeu du joueur, son tempérament, ses habitudes de préparation d'avant-match, savoir s'il est sous traitement médical ou pas et obtenir toute autre information utile pouvant faciliter le travail de l'entraîneur avec le joueur qu'il accompagne en tournée.

ii. Pendant la tournée

- Au début de la tournée, l'entraîneur doit tenir une réunion d'équipe pour informer les joueurs du programme d'entraînement, des règles de vie en équipe, des mesures disciplinaires, de ses attentes et des ses objectifs pour la tournée ainsi que pour donner tout nouveau renseignement sur les tournois, etc.
- L'entraîneur est celui qui doit servir d'intermédiaire auprès du comité d'organisation du tournoi pour ce qui concerne les réunions pendant les tournois, l'horaire du tirage au sort des tableaux, la programmation des matches, l'ordre des matches, la disponibilité des courts d'entraînement et ainsi de suite.
- Il est responsable de l'organisation de l'entraînement et de la préparation d'avant-match des joueurs. Il doit respecter les habitudes individuelles que les joueurs (surtout les plus âgés) peuvent avoir et qui leur conviennent et éviter de les obliger à en changer uniquement pour la tournée.
- Organiser et superviser les séances d'entraînement dès que possible et inciter les joueurs à s'entraîner

de façon indépendante en fonction de la disponibilité des courts.

- Observer les matches dès que possible et être juste dans ses jugements. Utiliser les techniques d'évaluation des matches pour donner un retour d'information objectif.
- Parler des sujets qui peuvent préoccuper certains joueurs, tout en gardant à l'esprit les objectifs généraux de l'équipe. Il est conseillé de tenir des réunions d'équipe chaque jour et chaque semaine pour que la communication entre les joueurs et l'entraîneur reste optimale.
- Prendre des mesures disciplinaires lorsque cela s'impose (voir plus loin, Mesures disciplinaires).
- Garder les reçus de tous les frais réels et consigner quotidiennement par écrit les dépenses de façon à avoir une idée précise de la situation financière au jour le jour.
- Au moins deux fois par semaine, l'entraîneur doit transmettre par télécopie les résultats des joueurs à l'organisation responsable. Les informations envoyées doivent comprendre le nom, le classement et la nationalité de l'adversaire, le score, le tour de la compétition et le nom de l'adversaire au tour suivant.
- Inciter et amener les joueurs par le travail à prendre certaines initiatives et à s'occuper eux-mêmes de certains aspects de leur entraînement et de leur préparation à la compétition. Dans le même ordre d'idées et pour des raisons de mise en confiance, l'entraîneur doit insister pour que les joueurs assument les responsabilités suivantes :
 - Signer la feuille d'engagement en simple et en double au moment approprié.
 - Trouver un partenaire de double. Les joueurs doivent s'engager eux-mêmes dans l'épreuve de double.
 - Prendre en charge les besoins en matériel, notamment : le cordage des raquettes, l'approvisionnement en eau sur le court, les chaussures, etc.
 - Vérifier que l'on a suffisamment d'argent de poche dans la monnaie du pays où l'on se trouve.
 - Tout autre aspect qui, selon l'entraîneur, doit être de la responsabilité des joueurs.



Toutefois, même s'il doit encourager les joueurs à prendre en charge toutes ces tâches, l'entraîneur ne doit pas pour autant se démettre de sa propre responsabilité et doit par conséquent faire comprendre aux joueurs qu'il se tient à leur disposition pour les aider à accomplir ces tâches s'ils en ressentent le besoin.

- Confirmer les réservations sur le vol du retour 72 heures avant le départ.
- Se renseigner auprès du juge-arbitre du tournoi sur les places disponibles dans le tableau au titre de lucky loser. Ces places sont généralement réservées aux joueurs qui ont atteint le dernier tour des qualifications.
- Remercier par un cadeau tout simple toutes les personnes qui ont aidé l'équipe d'une manière ou d'une autre pendant le tournoi.
- Se rappeler que les joueurs qui perdent dans les premiers tours de la compétition ont autant besoin de l'entraîneur (si ce n'est plus) que ceux qui remportent l'épreuve.

iii. Après la tournée

Remettre un compte-rendu sur la tournée dans les deux semaines qui suivent le retour de l'équipe. Ce travail demande notamment la rédaction d'un compte-rendu financier ainsi que d'un rapport sur chacun des joueurs de l'équipe.

iv. Mesures disciplinaires

Lorsque une équipe participe à une épreuve internationale par équipes, chacun de ses membres (entraîneurs et joueurs) est tenu de se conformer au règlement de la compétition et de faire honneur à l'esprit sportif.



Les infractions suivantes peuvent conduire un joueur à être exclu de l'équipe :

- Niveau de performance insuffisant : un joueur est tenu de donner le meilleur de lui-même pendant les matches et l'entraînement. Il appartient à l'entraîneur de décider si un joueur a fait ou non tout ce qu'il pouvait sur le terrain.
 - Incapacité à terminer un match : un joueur doit terminer un match en cours, sauf s'il se trouve dans l'impossibilité de le faire en raison d'une blessure ou d'une maladie.
 - Utilisation illicite de boissons alcooliques ou de stupéfiants : les joueurs ne doivent en aucun cas faire usage d'alcools ou de produits interdits.
 - Comportements aggravants :
 - Attitude peu coopérative avec l'entraîneur, les autres membres de l'équipe ou les officiels du tournoi.
 - Comportement contraire au règlement.
 - Comportement irrespectueux à l'égard de l'entraîneur / des officiels.
 - Non-respect du couvre-feu : un joueur doit respecter les consignes de couvre-feu imposées par l'entraîneur de l'équipe.
 - Tout autre infraction jugée par l'entraîneur comme pouvant avoir une influence perturbatrice sur l'équipe.
- Procédure à suivre par l'entraîneur en cas de manquement grave de la part d'un joueur au code de conduite :

1. Avertissement verbal.
2. Avertissement écrit (dont une copie est transmise à l'organisation responsable).
3. Renvoi du joueur chez lui à ses propres frais.

Remarque : Avant de prendre la décision finale de renvoyer le joueur chez lui, l'entraîneur doit demander l'avis des personnes compétentes (la fédération / le directeur de l'équipe, etc.).

Les infractions suivantes peuvent conduire à écarter le joueur des activités de l'équipe pendant une journée et à lui retirer par exemple son allocation journalière pour les repas :

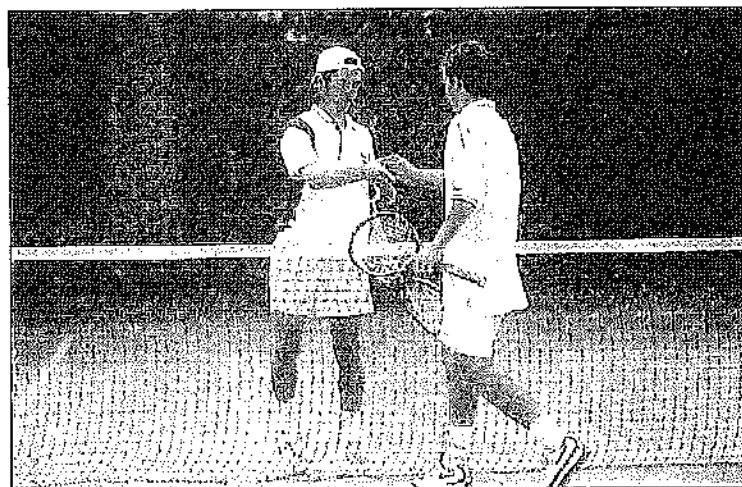
- Ponctualité : tout joueur qui ne respecte pas les horaires des repas ou les heures des séances d'entraînement qui ont été fixés par l'entraîneur.
- Manque d'efforts à l'entraînement.

Il convient de commencer par avertir le joueur avant d'infliger la sanction prévue. Toute peine imposée par le capitaine ou l'entraîneur pendant une compétition par équipes doit être rapportée à la fédération ou à l'organisation dont dépend le joueur sanctionné.

3. CE QU'IL FAUT FAIRE AVANT, PENDANT ET APRES UN MATCH (ENTRAINEUR ET JOUEUR)

(Basset, 1989 ; Crespo, 1994 ; LTA, 1995 ; Woods, 1987)

Les obligations de l'entraîneur et des joueurs pendant les différentes phases d'un match sont présentées dans les tableaux suivants.



i. Obligations de l'entraîneur		Sur le court	
En dehors du court			
Phase 1-2 semaines avant le match ou le tournoi	<ul style="list-style-type: none"> Planification des activités sportives et extra sportives. Accompagner les joueurs sur d'autres tournois. Travail administratif, réunions avec les parents, les sponsors, l'entraîneur du joueur, etc. Chercher à gagner la confiance des joueurs : passer du temps avec eux sur le court et en dehors. S'il travaille avec une équipe, l'entraîneur personnalise ses commentaires aux individualités de chaque joueur. 	<ul style="list-style-type: none"> Paire travailler les joueurs. Superviser les entraînements. 	
Phase Le jour du match	<p>Organisation et aspects généraux</p> <ul style="list-style-type: none"> Chercher à connaître le programme. Vérifier si le joueur a préparé son matériel : raquettes, chaussettes. Vérifier si le joueur a de l'eau, de la sciure, des serviettes, de la glace, etc. Convenir à l'avance avec le joueur de la quantité de conseils (si le coaching est autorisé) qu'il souhaite recevoir pendant le match. 	<p>Travail technique et tactique</p> <ul style="list-style-type: none"> Aider le joueur à analyser le jeu de l'adversaire. Aider le joueur à mettre au point un plan de jeu et une stratégie de rechange. Concevoir des exercices spécifiques à l'entraînement dans l'optique du match. Superviser l'échauffement technique. Travailler surtout les points forts (pour la confiance). 	<p>Travail physique</p> <ul style="list-style-type: none"> Superviser l'échauffement physique du joueur 15 minutes avant le début du match. Echauffement de 10 minutes. <p>Travail mental</p> <ul style="list-style-type: none"> Rappeler au joueur les points essentiels du plan de jeu. Motiver et stimuler le joueur de façon positive.
Phase Pendant le match	<p>Organisation et aspects généraux</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisir un bon endroit pour voir le match. Il n'est pas indispensable que le joueur voie l'entraîneur pendant le match. Pas de « coaching » si cela est interdit. Donner des conseils si la compétition l'autorise. Vérifier que le joueur dispose de tout le matériel dont il a besoin. Si le joueur mène au score, veiller à ce qu'il ne perde pas sa concentration. 	<p>Travail technique et tactique</p> <ul style="list-style-type: none"> Focaliser son attention sur le match. Prendre des notes en vue de faire le point après le match (faiblesses de l'adversaire, aspects techniques et tactiques). Parler clairement, se concentrer sur deux ou trois idées principales (par exemple, si cela est permis, parler au capitaine non au joueur). (Voir la fiche d'évaluation du match à la fin du chapitre). 	<p>Travail physique</p> <ul style="list-style-type: none"> Avoir conscience de sa façon de communiquer avec les gestes. Quitter les tribunes lorsque l'on est trop nerveux pour se contrôler. <p>Travail mental</p> <ul style="list-style-type: none"> Essayer de toujours soutenir le joueur, rester calme, garder son sang-froid, se concentrer. Motiver et stimuler le joueur de façon positive. Ne pas se mettre en colère en raison de la façon dont le match évolue. Essayer de maîtriser le comportement des joueurs. Ne pas parler avec les officiels. Faire des propositions en étant pondéré.
Phase Après le match	<p>Organisation et aspects généraux</p> <ul style="list-style-type: none"> Si un autre match est prévu dans la journée, demander une période de repos. Garantir une bonne récupération du joueur (fooding, étirements, etc.) Mettre en pratique les conclusions sur le terrain. 	<p>Travail technique et tactique</p> <ul style="list-style-type: none"> Conclusion tactique du match (attendre au moins une heure avant de parler de choses objectives). Analyser le match, quel qu'en soit le score. Demander au joueur de remplir une fiche d'évaluation du match. 	<p>Travail physique</p> <ul style="list-style-type: none"> Contrôler la récupération. Manger / boire / reconstituer ses réserves en énergie / liquides, etc. <p>Travail mental</p> <ul style="list-style-type: none"> Toujours soutenir le joueur. Le motiver de façon positive. Ne pas se mettre en colère en raison du score. Avoir une analyse objective. Demander : « comment as-tu joué ? », plutôt que : « as-tu gagné ? ». Contrôler le comportement du joueur à la sortie du court si le résultat n'est pas celui qui était escompté. Ne pas entrer dans les détails avec le joueur immédiatement après le match. Ecouter l'opinion du joueur. Ne pas partir du principe que l'on a forcément raison.

II. Obligations du joueur

Phase	Organisation et aspects généraux	Travail technique et tactique	Travail physique	Travail mental
1 à 2 semaines avant le match ou le tournoi	<ul style="list-style-type: none"> Jouer des matches d'entraînement ou des tournois de préparation. S'astreindre à un régime riche en glucides. 	<ul style="list-style-type: none"> Séances d'entraînement réalistes avec travail spécifique des situations de jeu se rapprochant de la réalité du match. 	<ul style="list-style-type: none"> Réduire la quantité de travail physique afin d'éviter la saturation physique et mentale. 	<ul style="list-style-type: none"> Insister sur les qualités mentales à l'entraînement.
Phase	<p>Organisation et aspects généraux</p> <ul style="list-style-type: none"> Se renseigner sur l'heure du match. Préparer son équipement : raquettes, chaussures, etc. 	<p>Travail technique et tactique</p> <ul style="list-style-type: none"> Analyser le jeu de l'adversaire/des adversaires. Travailler des points spécifiques en de rechange (plan B). Travailler des points spécifiques en prévision du match : 1 heure et demie à 2 heures. 	<p>Travail physique</p> <ul style="list-style-type: none"> Travail physique de relaxation. Avoir un plan de jeu et une stratégie 	<p>Travail mental</p> <ul style="list-style-type: none"> Se rappeler les objectifs principaux pour le match.
Phase	<p>Organisation et aspects généraux</p> <ul style="list-style-type: none"> Alimentation riche en glucides. Éviter les aliments riches en graisses et boire beaucoup. Passer une bonne nuit. Préparer son équipement : raquettes, chaussures, etc. 		<p>Travail physique</p> <ul style="list-style-type: none"> Entraînements habituels du soir. Sommeil réparateur. Exercices de relaxation. 	<p>Travail mental</p> <ul style="list-style-type: none"> Visualiser le déroulement du match du lendemain.
Phase	<p>Organisation et aspects généraux</p> <ul style="list-style-type: none"> Se réveiller au minimum 3 heures avant le début du match. Prendre un repas (au minimum 3-4 heures avant le match) riche en glucides et pauvre en graisses. Arriver au stade à l'avance (45 minutes avant le match). Vérifier l'heure du match, l'équipement et se mettre en tenue. S'approvisionner en eau, schure, serviettes, glace, sandwich, bananes, etc. 	<p>Travail technique et tactique</p> <ul style="list-style-type: none"> Echauffement technique : une heure ou 30 minutes avant le match si possible. Travailler tous les coups et jouer quelques points ou jeux à la fin de la séance. Durée de l'échauffement en fonction du joueur (entre 45 et 75 min). 	<p>Travail physique</p> <ul style="list-style-type: none"> Echauffement physique : léger footing, exercices de travail de la souplesse, étirements. Durée : 10 minutes. Echauffer toutes les parties du corps, mais surtout les épaules, les bras, les coudes, les poignets, etc. 15 minutes avant le début du match. 	<p>Travail mental</p> <ul style="list-style-type: none"> Rappel des principaux points du plan. 30 min avant le début : préparation mentale pour la concentration et la relaxation.
Phase	<p>Organisation et aspects généraux</p> <ul style="list-style-type: none"> Se doucher. Continuer d'absorber des liquides. Prendre un repas riche en glucides. 	<p>Travail technique et tactique</p> <ul style="list-style-type: none"> Effectuer des exercices appropriés pour « laver » le joueur du match. Conclusion tactique du match. N'aborder que des aspects objectifs. Analyser le match, quel qu'en soit le score. Que ferait le joueur différemment s'il devait le rejouer ? 	<p>Travail physique</p> <ul style="list-style-type: none"> Massage, douche régénératrice, étirements, footing et exercices pour travailler la souplesse. 	<p>Travail mental</p> <ul style="list-style-type: none"> Visualiser le match. Bilan de la performance mentale du joueur pendant le match.
Après le match				

4. DEVELOPPER UNE ATTITUDE PROFESSIONNELLE CHEZ LES JEUNES JOUEURS (ZLESAK, 1995)

Développer le sens du professionnalisme chez les jeunes joueurs est une opération qui nécessite beaucoup de temps. Dans ce domaine, l'entraîneur doit commencer à aider le joueur au début du processus d'apprentissage en lui confiant des tâches et des responsabilités qui sont adaptées à son âge/degré de maturité.

Le tableau suivant donne quelques exemples de tâches qui permettront d'accroître le sens du professionnalisme des jeunes joueurs de tennis à différents stades de leur développement.

12 ans et moins	14 ans et moins	16-18 ans et moins
<ul style="list-style-type: none"> • Préparer eux-mêmes leurs affaires. • Faire leur sac avant l'entraînement. • Être toujours à l'heure à l'entraînement. • Apprendre les règles de base du tennis. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'échauffer correctement. • Apprendre à boire correctement. • Envoyer les engagements dans les différents tournois. • Trouver leurs partenaires de double. • Amener eux-mêmes les raquettes à recorder. 	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer des séances d'entraînement de qualité et d'intensité élevée en l'absence de l'entraîneur. • Garder le contrôle de leurs émotions. • Réserver les courts d'entraînement et se procurer les balles. • Trouver eux-mêmes différents partenaires d'entraînement. • Se fixer une ligne de conduite. • Observer leurs prochains adversaires. • Veiller à conserver de bonnes habitudes alimentaires. • Trouver la méthode personnelle la plus efficace pour se préparer à la compétition. • Mettre dans leur sac ce dont ils ont besoin pour le prochain match. • Corder leurs propres raquettes lorsqu'ils sont chez eux. • Avoir une bonne compréhension des différentes catégories de tournois, du système de classement, du règlement et des règles du tennis. • Se renseigner sur le lieu du prochain match. • Tenir un journal personnel.

La mission de l'entraîneur consiste à aider les joueurs à accomplir ces tâches de manière à ce qu'ils deviennent moins dépendants de lui.

II. La structure du circuit international

Tout entraîneur voyageant avec des joueurs de haut niveau doit connaître la façon dont est organisé le circuit international. Les différents niveaux de cette structure sont présentés ci-dessous.

1. LA FEDERATION INTERNATIONALE DE TENNIS

i. Généralités

La Fédération internationale de tennis :

- Est l'instance dirigeante du tennis sur le plan international, supervisant à travers le monde l'organisation de championnats de jeunes, d'épreuves seniors et vétérans et de tournois de tennis en fauteuil roulant.
- Est responsable de l'élaboration et de la mise en application des règles du tennis, notamment des spécifications techniques relatives aux terrains et à l'équipement.
- Défend les racines du tennis et œuvre à sa promotion auprès du plus grand nombre possible de personnes grâce à son Programme de développement à l'échelle mondiale.
- Est responsable chaque année de l'organisation d'un circuit féminin et d'un circuit masculin de tournois professionnels pour les joueurs en devenir.
- Est responsable de l'organisation des championnats et des tournois par équipes suivants :

ii. Organisation de championnats

Epreuves internationales par équipes :

- La coupe Davis par NTC (pour les hommes).
- La KB Fed Cup (pour les femmes).
- La Hopman Cup (épreuve mixte).



- La ITF Sunshine Cup et la ITF Connolly Continental Cup (épreuves réservées aux jeunes de 18 ans et moins).
- La NBC World Youth Cup (pour les jeunes de 16 ans et moins).
- La World Junior Tennis (pour les jeunes de 14 ans et moins).
- La Italia Cup (pour les hommes de plus de 35 ans).
- La Dubler Cup (pour les hommes de plus de 45 ans).
- La Austria Cup (pour les hommes de plus de 55 ans).
- La Von Cramm Cup (pour les hommes de plus de 60 ans).
- La Britannia Cup (pour les hommes de plus de 65 ans).
- La Crawford Cup (pour les hommes de plus de 70 ans).
- La Young Cup (pour les femmes de plus de 40 ans).
- La Bueno Cup (pour les femmes de plus de 50 ans).
- La Alice Marble Cup (pour les femmes de plus de 60 ans).
- Les championnats du monde individuels vétérans de l'ITF



L'ITF approuve et reconnaît les championnats suivants :

- Les quatre tournois du Grand Chelem : les internationaux d'Australie (Australian Open), les internationaux de France (Roland Garros), les internationaux de Grande-Bretagne (The Championships, Wimbledon), les internationaux des Etats-Unis (US Open). L'ITF supervise également la Coupe du Grand Chelem parrainée par Compaq.
- Des épreuves internationales : l'Open du Japon, les championnats d'Italie, les internationaux d'Espagne, l'Open de Suisse, l'Open d'Allemagne.

iii. Les tournois du Grand Chelem : le Ford Australian Open, Roland Garros, Wimbledon, l'US Open

Le tennis devient l'objet de toutes les attentions lorsque les joueurs se rassemblent pour participer à l'un des quatre tournois de tennis les plus importants au monde - l'Open d'Australie, Roland Garros, Wimbledon et l'US Open. Connus sous le nom de tournois du Grand Chelem, ces épreuves offrent chaque année aux spectateurs et aux joueurs des moments palpitants et uniques qui marquent l'histoire de ce jeu. Quatre des plus puissantes fédérations nationales membres de l'ITF - dans le cas de Wimbledon, un comité d'organisation mixte composé du All England Lawn Tennis and Croquet Club et de la Lawn Tennis Association (la fédération de tennis de Grande-Bretagne) - sont propriétaires et responsables de l'organisation de ces épreuves incontournables.

En 1989, les responsables des tournois du Grand Chelem ont pour la première fois uni leurs forces pour constituer le Comité du Grand Chelem, responsable aujourd'hui de la coordination des règles régissant les tournois du Grand Chelem.

En partenariat avec l'ITF, ils gèrent également la Coupe du Grand Chelem, parrainée par Compaq, qui a permis de distribuer 48 millions de dollars aux joueurs et de consacrer plus de 16 millions de dollars au développement du tennis à l'échelle internationale par l'intermédiaire du fond d'entraide du Grand Chelem.

2. LE CIRCUIT MASCULIN

i. Les tournois du Grand Chelem (voir ci-dessus)

ii. L'ATP Tour et le championnat du Monde de l'ATP Tour

L'ATP Tour gère un circuit comprenant plus de 80 tournois se disputant sur une semaine dans près de 40 pays différents. Les différentes catégories d'épreuves sont les suivantes :

- Les World Series : tournois dotés de 125 000 à 1 375 000 dollars.
- Les Championship Series : épreuves dotées de 625 000 à 1 500 000 dollars.
- Les Super 9 : tournois de 2 250 000 à 3 300 000 dollars de prix.



Le championnat du Monde de l'ATP Tour qui se tient à la fin de chaque année réunit les huit premiers joueurs du classement mondial. L'ATP Tour organise également un championnat du Monde de double. Le nombre des points attribués est déterminé par la catégorie et la dotation de l'épreuve, comme le montre les tableaux ci-dessous :

Attribution des points

Les tableaux suivants indiquent le nombre de points qui est octroyé aux joueurs selon le stade qu'ils atteignent dans les différentes épreuves, ainsi que le classement des adversaires.

	Dotation totale	Points pour le classement par ordinateur								
		Vain-queur	Finaliste	1/2 finaliste	1/4 finaliste	1/8 finaliste	3 ^{ème} tour	2 ^{ème} tour	1 ^{er} tour	
GRANDS CHELEMS	5,000,000	760	545	330	165	83	42	21	1	
	4,750,000	750	537	325	163	82	41	20	1	
Championnats de l'ATP Tour (simple et double)	4,500,000	740	Nombre des points attribués au vainqueur lorsqu'il n'a perdu aucun match de poule.							
	4,250,000	730								
	4,000,000	720								
	3,750,000	710								
MERCEDES SUPER 9 SERIES	2,250,000	370	265	160	80	40	20	10	1	
CHAMPIONSHIP SERIES	1,500,000	320	228	135	68	34	17	1		
	1,375,000	310	220	130	65	33	17	1		
	1,250,000	300	213	125	63	32	16	1		
	1,125,000	290	205	120	60	30	15	1		
	1,000,000	280	198	115	58	29	15	1		
	875,000	270	190	110	55	28	14	1		
	750,000	260	183	105	53	27	14	1		
625,000	250	175	100	50	25	13	1			
WORLD SERIES	1,375,000	250	183	115	58	29	15	1		
	1,250,000	240	175	110	55	28	14	1		
	1,125,000	230	168	105	53	27	14	1		
	1,000,000	220	160	100	50	25	13	1		
	875,000	210	153	95	48	24	12	1		
	750,000	200	145	90	45	23	12	1		
	625,000	190	138	85	43	22	11	1		
	550,000	180	130	80	40	20	10	1		
	475,000	170	123	75	38	19	10	1		
	400,000	160	115	70	35	18	9	1		
	325,000	150	108	65	33	17	1			
	250,000	140	100	60	30	15	1			
	175,000	130	93	55	28	14	1			

Simple

Classement	Points de bonus
1	50
2-5	45
6-10	36
11-20	24
21-30	18
31-50	12
51-75	6
76-100	3
101-150	2
151-200	1

Double

Classement	Points de bonus
2-3	50
4-10	45
11-20	36
21-40	24
41-60	18
61-100	12
101-150	6
151-200	3
201-300	2
301-400	1

Les points de bonus sont accordés si le match s'est effectivement joué. Cela signifie que les victoires acquises sur forfait de l'adversaire ne donnent pas droit à des points de bonus. En revanche, à partir du moment où le match est commencé, les points de bonus seront attribués au vainqueur.

Les joueurs reçoivent le double de points pour les victoires acquises dans les tournois du Grand Chelem et dans les finales au meilleur des cinq manches des tournois Super 9.

iii. Challengers

Dans la hiérarchie entre les différentes épreuves, les tournois dits Challengers se situent en dessous des tournois de l'ATP Tour. Ils sont organisés par un comité mixte composé de responsables de l'ATP Tour et de l'ITF. Ces épreuves sont dotées de 25 000 dollars (plus l'hébergement) à 125 000 dollars et donnent droit à un certain nombre de points pour le classement mondial par ordinateur (voir le tableau ci-dessous).



	Dotation totale \$	Points pour le classement par ordinateur							
		Vainqueur	Finaliste	1/2 finaliste	1/4 finaliste	1/8 finaliste	3 ^{ème} tour	2 ^{ème} tour	1 ^{er} tour
CHALLENGERS	125,000+H	100	73	45	23	12	1		
	125,000	90	65	40	20	10	1		
	100,000	80	58	35	18	9	1		
	75,000	70	50	30	15	8	1		
	37,500+H	65	47	28	14	7	1		
	50,000	60	43	25	13	7	1		

iv. Le circuit masculin de l'ITF

Le circuit masculin de la Fédération internationale comprend les circuits satellites et les tournois Futures. Un circuit satellite se compose de quatre tournois d'une semaine. Lors des trois premières épreuves, 32 joueurs sont admis dans le tableau principal : 8 places sont réservées aux qualifiés, 20 places sont occupées par les entrées directes (les joueurs les mieux classés) et 4 places (wild cards) sont octroyées à des joueurs choisis par la fédération nationale qui accueille le circuit. Le quatrième tournoi est un « masters » qui réunit les 24 meilleurs joueurs des trois premiers tournois. Seuls ces derniers recevront des points pour le calcul du classement mondial.

Les circuits satellites se sont énormément développés ces dernières années, offrant ainsi aux joueurs beaucoup plus de possibilités de jouer. Cette tendance s'est encore accentuée en 1998 avec l'apparition des tournois Futures - épreuves de catégorie identique à celle des circuits satellites - qui se disputent sur une semaine.

Les épreuves satellites représentent plus de 400 semaines de tournois par an, chaque circuit étant doté de 25 000 à 75 000 dollars de prix. Le nombre de semaines de compétition devrait passer à 450 en 1998. L'administration des épreuves satellites et des tournois Futures est confiée aux fédérations des pays organisateurs. Le fond de développement de la Fédération internationale permet de subventionner un grand nombre de ces épreuves.

Le circuit masculin de l'ITF offre aux joueurs professionnels la possibilité d'acquérir leurs premiers points au classement mondial. De bons résultats dans cette catégorie d'épreuves leur permettent de gravir progressivement les échelons du tennis de compétition.

En ce qui concerne un circuit satellite, les points qui servent au classement sont calculés en fonction des points amassés tout au long du circuit. Seuls les joueurs qui se qualifient pour le masters, c'est-à-dire les 24 meilleurs joueurs du circuit, reçoivent des points pour le classement mondial. A la fin d'un circuit doté de 25 000 dollars, les points sont attribués de la façon suivante (tableau de 32 joueurs) :

94-80 points à l'issue du circuit	40 points
79-73	39
72-67	38
66-62	37
61-58	36
57-56	35
55-39	34-19
38-33	11
32-30	10
29-28	9
27-26	8
25-23	7
22-20	6
19-17	5
16-14	4
13-12	3
11-10	2
9	2
8-4	1

Une bonification de 10 points est attribuée au vainqueur d'un circuit. Le finaliste du circuit reçoit pour sa part 5 points supplémentaires.

L'acceptation directe dans les qualifications ou le tableau principal d'un tournoi est assujettie au niveau de classement des joueurs :

- Non classé - 600 Qualifications d'un circuit satellite
- 600 - 300 Tableau principal d'un circuit satellite
- 400 - 250 Qualifications des Challengers
- 300 - 130 Qualifications des tournois du Grand Chelem
- 250 - 100 Tableau principal des Challengers/Qualifications des tournois de l'ATP Tour
- 130 - 1 Tableau principal des épreuves de l'ATP Tour
- 110 - 1 Tableau principal des tournois du Grand Chelem

3. LE CIRCUIT FEMININ

- i. Epreuves du Grand Chelem (voir ci-dessus)
- ii. Le WTA Tour

Le WTA Tour comporte près de 60 épreuves réparties dans 25 pays sur quatre continents différents. Plus de 1000 joueuses apparaissent dans le classement WTA.

Chaque année, l'apogée du circuit a lieu à New York à l'occasion du Chase Championships (le « masters » féminin). La hiérarchie entre les tournois est établie en fonction de la dotation des épreuves :

catégorie I On dénombre 7 épreuves de cette catégorie, chacune étant dotée d'un minimum de 926 250 dollars.



- catégorie II** Il existe 15 tournois de cette catégorie dotés au minimum de 450 000 dollars. Par ailleurs, deux épreuves supplémentaires d'un minimum de 250 000 dollars bénéficient à titre exceptionnel de cette désignation.
- catégorie III** On recense 13 épreuves de cette catégorie. Chacune d'elles offre un minimum de 164 250 dollars de prix.
- catégorie IV** On recense 13 épreuves de cette catégorie. Chacune d'entre elles offre un minimum de 107 500 dollars de prix.

iii. Le circuit féminin de l'ITF

Le circuit féminin de l'ITF présente les caractéristiques suivantes :

- Plus de 250 épreuves par an pour une dotation totale de près de 5 000 000 de dollars.
- Cinq niveaux de dotation :
 - Epreuves de 5 000 dollars
 - Epreuves de 10 000 dollars
 - Epreuves de 25 000 dollars
 - Epreuves de 50 000 dollars
 - Epreuves de 75 000 dollars
- Les épreuves sont organisées dans plus de 63 pays à travers le monde entier.

Le fond de développement de la Fédération internationale aide au financement d'un grand nombre de ces tournois.

L'acceptation directe dans les qualifications ou le tableau principal d'un tournoi est assujettie au niveau de classement des joueuses :

- Non classée - 600 Qualifications d'un 10 000 dollars
- 600 - 300 Tableau principal d'un 10 000 dollars/Qualifications d'un 25 000 dollars
- 300 - 225 Tableau principal d'un 25 000 dollars/Qualifications d'un 50 000-75 000 dollars
- 225 - 175 Tableau principal d'un 50 000 dollars
- 175 - 120 Tableau principal d'un 75 000 dollars
- 150 - 100 Tableau principal d'une épreuve de catégorie IV
- 250 - 120 Qualifications des tournois du Grand Chelem
- 120 - 1 Tableau principal des tournois du Grand Chelem
- 100 et au-dessus Tableau principal des épreuves des catégories II et III
- 50 et au-dessus Tableau principal des épreuves de catégorie I

Il convient de noter que le classement de la dernière joueuse acceptée directement dans le grand tableau d'une épreuve dépend pour une grande part de l'emplacement géographique de l'épreuve en question et de sa place dans le calendrier.

4. LA COUPE DAVIS PAR NEC

La coupe Davis par NEC, la plus importante compétition annuelle par équipes dans le sport, fêtera ses cent ans en 1999. L'épreuve par équipes la plus prestigieuse à l'échelle mondiale offre aux joueurs la possibilité de représenter leur pays, ce qui demande de leur part des qualités tout à fait particulières. En effet, dans un sport essentiellement individualiste, la réussite en coupe Davis passe par un esprit d'équipe et même les meilleurs joueurs du monde doivent laisser de côté leur ego.

En 1998, la coupe Davis a enregistré un nombre record de 131 participants : le Honduras, les Antilles néerlandaises, les îles Vierges Américaines, l'Irak, Madagascar et l'Ouganda prenaient part à cette compétition pour la première fois.

i. Les règles d'organisation de la compétition

- Dans le groupe mondial, le groupe I et le groupe II, chaque rencontre comprend quatre matches de simple et un match de double qui se disputent sur trois jours, chaque pays étant représenté par deux joueurs de simple et une équipe de double.



- Une nation a le droit de titulariser un maximum de quatre joueurs par rencontre, deux d'entre eux devant être sélectionnés pour jouer les simples.
- Seize nations s'affrontent dans le groupe mondial pour décrocher la coupe tant convoitée, tandis que les autres participants jouent dans quatre zones géographiques pour espérer une promotion dans le groupe mondial qui rassemble l'élite du tennis international.
- Chaque année, la compétition dans le groupe mondial comprend quatre tours qui se disputent sur quatre semaines différentes, la finale étant jouée en novembre ou en décembre selon les années.

ii. L'histoire de la coupe Davis

1899 : Dwight Filley Davis, étudiant à Harvard, a l'idée d'organiser une compétition entre les Etats-Unis et la Grande-Bretagne sur le modèle de la coupe de l'Amérique, course à la voile qui oppose ces deux nations. Il fait lui-même l'acquisition pour la somme de 1 000 dollars d'un imposant saladier en argent massif qui devient le trophée de la coupe Davis.

1900 : Le premier match de coupe Davis se déroule au Longwood Cricket Club de Boston sous la forme d'une rencontre amicale opposant les îles Britanniques aux Etats-Unis. Sous la houlette de Dwight Davis, qui gagne ses trois matches, les Américains l'emportent par 5 à 0.

1904 : La Belgique et la France font leur entrée dans la compétition aux côtés des îles Britanniques. Les nations regroupées dans une zone européenne s'affrontent dans le cadre du système de l'élimination directe, les rencontres se jouant à domicile ou à l'extérieur. Le vainqueur de ce groupe gagne alors le droit de défier la nation tenante du titre sous le système du challenge round. En finale, les îles Britanniques l'emportent face à la Belgique, nouvelle venue dans la compétition, sur le score de 5 à 0.

1923 : Création d'une zone américaine qui comprend les Etats-Unis, le Japon, le Canada, l'Australasie et Hawaï. La zone européenne regroupe quant à elle les nations suivantes : la France, le Danemark, la Roumanie, l'Espagne, la Grande-Bretagne, la Belgique, la Suisse, la Tchécoslovaquie, l'Irlande, l'Inde, la Hollande, l'Italie et l'Argentine.

1960 : La compétition réunit désormais 39 nations qui s'affrontent dans trois zones géographiques différentes : Amérique, Europe et Asie.

1972 : Le système du challenge round est aboli, ce qui implique que l'équipe tenante du titre doit désormais entrer en lice dès les premiers tours de la compétition.

1981 : La coupe Davis est sponsorisée pour la première fois par la Nippon Electronic Company (NEC), le géant japonais des télécommunications et de l'électronique, permettant ainsi l'apparition de prix en espèces qui, de même que les revenus provenant des droits de télévision et les revenus commerciaux, sont directement reversés aux Fédérations nationales prenant part à l'épreuve pour les aider à développer le tennis dans leur pays.

Les règles d'organisation de la compétition sont également revues : les 16 nations les plus fortes jouent dorénavant dans un groupe mondial, duquel sortira le vainqueur de l'épreuve. Par ailleurs, un système de promotions et de relégations est instauré entre le groupe mondial et les groupes des différentes zones géographiques.

1997 : Le nombre record de pays inscrits (127) confirme que la coupe Davis est bel et bien la compétition par équipes la plus importante à l'échelle annuelle dans le sport.

iii. La structure de la coupe Davis

La compétition s'articule autour de cinq divisions :

- **Le groupe mondial** : Les 16 nations les plus fortes. Chaque rencontre comprend 5 matches joués au meilleur des 5 sets.
- **Le groupe I** : Les 24 nations suivantes jouent dans 3 zones géographiques différentes sous le système de l'élimination directe. Chaque rencontre comprend 5 matches joués au meilleur des 5 sets.
- **Le groupe II** : Les 32 nations suivantes jouent dans 3 zones géographiques différentes sous le système de l'élimination directe. Chaque rencontre comprend 5 matches joués au meilleur des 5 sets.

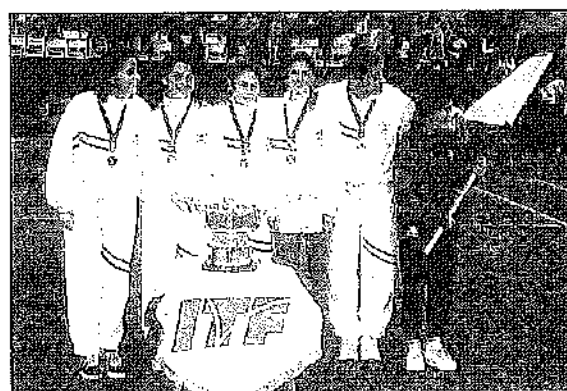


- Le groupe III : Les 32 nations suivantes prennent part à l'épreuve à l'échelle régionale dans des groupes de 8 nations sous un système de compétition combinant les matches de poules et l'élimination directe. Les rencontres se disputent sur un ou deux sites durant la même semaine. Chaque rencontre comprend 2 simples et un double joués au meilleur des trois sets.
- Le groupe IV : Les nations restantes prennent part à l'épreuve à l'échelle régionale dans des groupes de 5 - 8 nations sous le système des matches de poules. Les rencontres se disputent sur un ou deux sites, l'organisation de la compétition étant la même que pour le groupe III.

Chaque année, les 8 équipes qui ont perdu au premier tour du groupe mondial et les 8 équipes gagnantes du groupe I s'affrontent lors de matches de barrage pour gagner le droit de participer au groupe mondial l'année suivante. Par ailleurs, quatre équipes du groupe II sont promues dans le groupe I et huit équipes sont promues du groupe III dans le groupe II. Enfin, huit nations du groupe IV sont promues dans le groupe III.

5. LA FED CUP

La KB Fed Cup est la compétition par équipes la plus importante du tennis féminin à l'échelle mondiale. En 1998, 100 nations se sont engagées dans l'épreuve, ce qui constitue un record. Les meilleures joueuses du monde ont toutes pris part à l'épreuve. Que ce soit Billie Jean King, Virginia Wade, Chris Evert, Martina Navratilova, Steffi Graf, Martina Hingis, Jana Novotna, Arantxa Sanchez Vicario, Monica Seles, Mary Pierce, Mary Joe Fernandez, Conchita Martinez ou Lindsay Davenport, toutes ont régulièrement représenté leur pays en Fed Cup.



i. Les règles d'organisation de la compétition

- L'épreuve est organisée sur le principe de la coupe Davis avec un groupe mondial I et un groupe mondial II, tous deux composés de huit nations.
- Pour chaque rencontre, une équipe reçoit et l'autre se déplace. Les rencontres comprennent quatre simples et un double et se disputent sur deux jours. La compétition est régie par un système de promotions et de relégations entre les nations des groupes mondiaux et les équipes qui participent aux épreuves régionales de qualification.
- Les rencontres des épreuves de qualification dans chacune des trois zones géographiques - Europe/Afrique, les Amériques et Asie/Océanie - continuent de se jouer dans le cadre du système des matches de poules. Chaque rencontre comporte deux matches de simple et un match de double disputés sur une journée. Au terme des rencontres de poules, les deux premières équipes de chaque poule sont ensuite qualifiées pour le tableau par élimination directe. La (les) nation(s) vainqueur(s) de chaque groupe de qualification joue(nt) ensuite des matches de barrage pour être promue(s) en division supérieure.

ii. L'histoire de la Fed Cup

1923-1989 : La Wightman Cup - Hazel Hotchkiss Wightman, l'une des meilleures joueuses américaines de l'époque, est à l'origine de cette épreuve qui oppose chaque année les Etats-Unis à la Grande-Bretagne.

1962 : Cette année-là, l'assemblée générale de la Fédération internationale accepte la proposition de Mary Hardwick Hare. La joueuse de la Wightman Cup suggère de créer une épreuve internationale par équipes pour les femmes, qui réunirait chaque année les nations participantes au même endroit durant la même semaine.

1963 : Pour coïncider avec la célébration de son 50^{ème} anniversaire, la Fédération internationale lance la coupe de la Fédération qui rassemble seize nations pour sa première édition. En finale, les Etats-Unis battent l'Autriche au Queen's Club de Londres.

1980 : La société NEC sponsorise pour la première fois la coupe de la Fédération, permettant ainsi de doter l'épreuve de prix en espèces.

1992 : Introduction du système des qualifications régionales pour faire face au nombre toujours croissant de pays souhaitant participer à l'épreuve et ne rassembler que 32 équipes pour la phase finale de la compétition, qui se déroule à Francfort sur une semaine.

1995 : Parallèlement à l'introduction des nouvelles règles d'organisation, l'épreuve est rebaptisée Fed Cup.

6. LA HOPMAN CUP

En 1996, la Hopman Cup est officiellement reconnue par la Fédération internationale de tennis comme le championnat du monde mixte par équipes. L'épreuve se déroule en Australie, au Burswood International Resort Casino de Perth, à cheval sur la fin du mois de décembre et le début du mois de janvier. Huit équipes prennent part à la compétition qui est dotée de plus de 800 000 dollars de prix. La finale oppose les vainqueurs respectifs de deux poules de quatre équipes.

7. LA COUPE DU GRAND CHELEM

Lancée en 1990, la coupe du Grand Chelem parrainée par Compaq convie les 16 joueurs ayant obtenu les meilleurs résultats dans les épreuves les plus difficiles de l'année, à savoir les tournois du Grand Chelem (l'Open d'Australie, Roland Garros, Wimbledon et l'US Open), à prendre part à une épreuve de 6 millions de dollars qui se dispute à l'Olympiahalle de Munich. En plus des prix distribués, chaque vainqueur d'un tournoi du Grand Chelem reçoit une somme supplémentaire de 250 000 dollars. Parmi les gagnants des premières éditions de l'épreuve, on retrouve des joueurs tels que Sampras (vainqueur à deux reprises), Wheaton, Larsson, Stich, Korda, Ivanisevic et Becker.

8. LES JEUX OLYMPIQUES

Après une absence de 64 ans, le tennis a fait son retour officiel aux Jeux olympiques à Séoul en 1988.

Le tennis était l'un des sports présents lors de la toute première édition des Jeux olympiques de l'ère moderne, en 1896, et allait rester sport olympique jusqu'en 1924, année où les Jeux se sont tenus à Paris.

Sa réapparition au programme des Jeux a été le résultat de nombreuses années de campagne menées par David Gray, secrétaire général de la Fédération internationale aujourd'hui décédé, et du président de l'époque, Philippe Chatrier. Leur initiative conjointe allait porter ses fruits en

1984, lorsque le tennis redevenait sport de démonstration (il l'avait également été à Mexico en 1968) aux Jeux olympiques de Los Angeles, l'épreuve étant alors réservée aux joueurs et joueuses de moins de 21 ans.

Dès l'édition de 1992 à Barcelone, le tennis allait s'affirmer comme un sport olympique à part entière et l'une des disciplines les plus passionnantes au programme des Jeux, grâce à la participation de 64 joueurs et de 64 joueuses dans les épreuves de simple et de 32 équipes dans chacune des épreuves de double.

Aux Jeux olympiques de 1996 à Atlanta, tous les matchs se sont joués au meilleur des trois manches, à l'exception des finales des deux épreuves masculines qui se sont disputées au meilleur des cinq manches.



9. LE CIRCUIT JUNIOR DE L'ITF

Par l'intermédiaire des nations membres de l'ITF, des tournois peuvent être organisés tout au long de l'année dans la catégorie juniors. En 1998, le calendrier comprenait ainsi 165 épreuves réparties dans 95 pays différents.

i. Comment le circuit fonctionne-t-il ?

Les différentes catégories des tournois sont déterminées en fonction du niveau de classement requis pour être admis directement dans les tableaux. Les huit championnats principaux du calendrier, qui comprennent notamment les quatre épreuves du Grand Chelem, permettent d'obtenir le plus de points.

Pour avoir droit à un classement en fin d'année, les joueurs ont besoin de participer à un minimum de six épreuves dans l'année, trois devant être de catégorie A et trois devant être disputées à l'étranger. Trois victoires dans des épreuves de catégorie A au cours de l'année donnent droit à des points de bonus. Des points sont également attribués pour la partici-



pation à des championnats régionaux et à des compétitions par équipes.

Chaque année, les résultats de plus de 4 500 compétiteurs sont enregistrés dans un ordinateur au siège de la Fédération internationale, qui se trouve à Londres, afin de pouvoir publier les classements mondiaux officiels des juniors (en simple et en double). Les joueurs doivent être engagés par leur fédération dans les épreuves approuvées par l'ITF.

iii. Champions du monde juniors

Le titre de champion(ne) du monde junior est décerné aux joueurs et joueuses qui terminent l'année à la première place des classements mondiaux (simple et double). C'est à ce titre qu'ils et elles sont honorés l'année suivante à l'occasion du dîner des champions organisé par la Fédération internationale pendant la quinzaine de Roland Garros.

Parmi les ancien(ne)s champion(ne)s du monde junior, plusieurs ont par la suite remporté des titres du Grand Chelem chez les seniors : Pat Cash, Stefan Edberg, Ivan Lendl, Hana Mandlikova, Gabriela Sabatini et Martina Hingis.

Stefan Edberg, champion du monde junior en 1983, est le seul à ce jour à avoir accompli le Grand Chelem chez les juniors en remportant les tournois juniors de l'Open d'Australie, Roland Garros, Wimbledon et l'US Open au cours de la même année.

iii. Grille d'attribution des points en 1998 (tournois et championnats régionaux)

	A	1	2	3	4	5	B1	B2	B3
Vainqueur	250	150	100	60	40	30	180	120	80
Finaliste	180	100	75	45	30	20	120	80	50
Demi-finalistes	120	80	50	30	20	15	80	60	30
1/4 finalistes	80	60	30	20	15	10	60	40	15
1/8 finalistes	50	30	20	15	10	5	30	25	5
1/16 finalistes	30	20					20	10	

* Uniquement si 16 joueurs au minimum figurent dans le tableau (à l'exclusion des forfaits)

** Uniquement si 32 joueurs au minimum figurent dans le tableau (à l'exclusion des forfaits)

*** Uniquement si 64 joueurs au minimum figurent dans le tableau (à l'exclusion des forfaits)

10. LA ITF SUNSHINE CUP ET LA ITF CONOLLY CONTINENTAL CUP

En 1997, la Fédération internationale a pris la direction et assumé la responsabilité de la Sunshine Cup (fondée en 1958) et de la Connolly Continental Cup (créée en 1976), épreuves qui encouragent les meilleurs juniors du monde, garçons et filles, à jouer en équipes.

Ces deux compétitions, qui se déroulent en fin d'année en Floride, constituent souvent pour ces jeunes joueurs la dernière étape du circuit international junior avant de poursuivre une carrière à temps plein dans le tennis professionnel.

11. LA NEC WORLD YOUTH CUP

En 1985, l'ITF a lancé la World Youth Cup, une compétition internationale par équipes réservée aux 16 ans et moins et ouverte à toutes les nations membres de la Fédération internationale. Cinq épreuves régionales de qualification, organisées aux quatre coins du globe, permettent de qualifier seize équipes, composées à la fois de garçons et de filles, pour la phase finale qui se déroule au même endroit pendant la même semaine. Chaque année, l'épreuve est organisée sur un continent différent. En 1997, cette compétition a enregistré l'inscription de 92 nations membres de l'ITF.

La participation à cette épreuve permet à de nombreux joueurs de se faire un nom sur la scène internationale. Les Américains Jim Courier et Michael Chang, le Croate Goran Ivanisevic, le Russe Yevgeny Kafelnikov, l'Ukrainien Andrei Medvedev, l'Allemande Anke Huber et l'Américaine Lindsay Davenport, médaille d'or aux Jeux olympiques de 1996, sont quelques-uns des joueurs professionnels toujours en action qui ont pris part à cette épreuve par équipes réservée aux jeunes.

12. WORLD JUNIOR TENNIS

Créé en 1991, le World Junior Tennis des 14 ans et moins est la compétition mondiale par équipes des joueurs et joueuses de la catégorie minimales (14 ans et moins). Les équipes s'affrontent dans des zones

régionales pour gagner le droit de disputer la phase finale qui rassemble les 16 meilleures équipes de garçons et de filles et se déroule chaque année au Japon. En 1997, cette compétition a enregistré l'inscription de 81 nations membres de l'ITF.

Parmi les joueurs et joueuses qui ont fourbi leurs premières armes sur la scène internationale à l'occasion de cette épreuve et ont par la suite remporté un titre junior du Grand Chelem en simple, on peut citer : Meilen Tu (US Open 1994), Siobhan Drake-Brockman (Australian Open 1995), Bjorn Rehnqvist (Australian Open 1996) et Alberto Martin (Roland Garros 1996).

13. CIRCUITS REGIONAUX (CATEGORIES 16 ANS ET MOINS ET 14 ANS ET MOINS)

Un certain nombre d'épreuves internationales homologuées par des associations régionales sont mises sur pied chaque année pour 16 ans et moins et 14 ans et moins. Des circuits sont organisés tous les ans dans les zones géographiques suivantes : Europe (ETA), Amérique centrale & Caraïbes (COTECC), Amérique du Sud (COSAT) et Asie (ATF). Par ailleurs, la Fédération internationale, par l'intermédiaire de son fond d'entraide, subventionne et dirige des épreuves réservées aux 14 ans et moins dans un certain nombre de régions du monde : Afrique de l'Est, Afrique de l'Ouest, Afrique du Sud, Asie de l'Ouest, Asie de l'Est, Asie centrale, Caraïbes et Europe de l'Est.

Beaucoup des meilleurs joueurs de ces circuits régionaux sont ensuite sélectionnés dans les équipes juniors qui partent en déplacement avec l'aide de la Fédération internationale. Cependant, l'ITF ne publie aucun classement officiel pour les catégories 16 ans et moins et 14 ans et moins.

14. TOURNOIS NATIONAUX

Chaque Fédération nationale organise chaque année un certain nombre d'épreuves nationales pour les jeunes, ainsi que pour les seniors. Ces tournois servent généralement à établir le classement national et à sélectionner les joueurs et joueuses qui méritent de participer à des épreuves internationales.

III. Plan de carrière pour un jeune joueur de tennis

1. PLAN DE CARRIERE POUR UN JEUNE JOUEUR DE TENNIS

Il est conseillé à un joueur ou une joueuse faisant partie des meilleurs juniors de son pays de se fixer la ligne de conduite suivante dans le cadre de son plan de carrière :

- Faire partie des deux meilleur(e)s joueurs/joueuses de son pays dans sa catégorie d'âge.
- Se concentrer sur la participation à des tournois régionaux réservés aux 16 ans et moins et aux 14 ans et moins afin de devenir l'un(e) des meilleur(e)s de sa zone géographique.
- Se concentrer sur la participation à des épreuves du circuit de la Fédération internationale afin de décrocher une place parmi les 20 premiers du classement mondial établi par l'ITF. Ce niveau de classement permet en effet d'être admis directement dans le tableau principal des tournois de catégorie A (dont les quatre épreuves du Grand Chelem font partie). Un(e) junior classé(e) dans le top 20 doit essayer de jouer dans des tournois professionnels quelques semaines par an afin d'acquérir de l'expérience.

Dès lors qu'un joueur/une joueuse atteint les 20 premières places du classement mondial junior, il/elle doit alors privilégier les épreuves professionnelles du circuit masculin/féminin organisé par la Fédération internationale pour améliorer son classement, tout en continuant de jouer les épreuves prestigieuses de catégorie A chez les juniors.

Des études ont montré que 50 % des joueurs/joueuses qui atteignaient l'une des 10 premières places au classement mondial junior de fin d'année réussissaient à figurer dans le top 100 du classement mondial masculin/féminin chez les professionnels.

2. EVOLUTION DU PROGRAMME DE COMPETITIONS EN FONCTION DE L'AGE

Remarque : Etant donné que les filles atteignent leur maturité plus tôt que les garçons, comme nous le verrons dans le chapitre suivante, il peut être nécessaire de retirer deux années aux différentes tranches d'âge afin que le tableau soit adapté au cas des joueuses.

Manuel de l'Entraîneur de Haut Niveau

Le tableau suivant devrait aider les entraîneurs et les joueurs à établir le calendrier annuel des compétitions.

AGE	TYPE DE TOURNOIS	NOMBRE DE SEMAINES PAR AN	NOMBRE DE MATCHES PAR AN	CLASSEMENT APPROXIMATIF (OBJECTIF)	ESTIMATION DES FRAIS ANNUELS
12-15	<ul style="list-style-type: none"> • Epreuves nationales de jeunes • Epreuves internationales de jeunes (World Junior Tennis) • Epreuves nationales seniors • Matches par équipes/de club • Epreuves du circuit féminin (10 000 \$) 	5-10 2-5 4-8 3-6 1-2 Total : 15-31	60/70 matches de simple 25/45 matches de double	Classement national : 1 ^{er} /1 ^{ère} de sa catégorie d'âge Classement junior de l'ITF : (top 100 pour les filles) Classement junior de la zone géographique : top 30 ATP : non classé WTA : 1 000-800	7 000 dollars
15-17	<ul style="list-style-type: none"> • Epreuves nationales de jeunes • Epreuves internationales de jeunes (NEC World Youth Cup) • Epreuves nationales seniors • Matches par équipes/de club • Epreuves du circuit masculin de l'ITF (Satellite; 10 000-15 000US\$ futures) ou Epreuves du circuit féminin de l'ITF (25 000-50 000\$) 	2-4 5-10 5-10 2-4 2-5 Total : 16-33	70/80 matches de simple 30/50 matches de double	Classement national : 1 ^{er} /1 ^{ère} de sa catégorie d'âge Classement junior de l'ITF : top 50 ATP : 800 WTA : 800-200 Membre de l'équipe de Fed Cup	12 000 dollars
17-18	<ul style="list-style-type: none"> • Epreuves nationales de jeunes • Epreuves internationales de jeunes (ITF Sunshine & Connolly Cup) • Epreuves nationales seniors • Matches par équipes/de club • Epreuves du circuit masculin de l'ITF (Satellite; 10 000-15 000US\$ futures) ou Epreuves du circuit féminin de l'ITF (25 000-50 000\$) • Challengers ou épreuves du WTA Tour ou du ATP tour 	1-2 10 5-10 2 12 2 Total : 32-38	80/90 matches de simple 35/55 matches de double	Classement national : 1 ^{er} /1 ^{ère} de sa catégorie d'âge Classement junior de l'ITF : top 20 ATP : environ 300 WTA : 250-80 Membre de l'équipe de coupe Davis/Fed Cup	15 000 dollars
19 et +	<ul style="list-style-type: none"> • Epreuves nationales dotées de prix en espèces • Matches par équipes/de club • Epreuves du circuit masculin de l'ITF (Satellite; 10 000-15 000US\$ futures) ou Epreuves du circuit féminin de l'ITF (25 000-75 000\$) • Challengers ATP Tour • Tournois de l'ATP Tour ou du WTA Tour • Tournois du Grand Chelem / matches de coupe Davis ou de Fed Cup 	5 2 8-10 3-6 2-8 2-4 Total : 22-35	80/90 matches de simple Matches de double 50+	Classement national : top 2 ATP : top 150 WTA : top 100	25 000 dollars (il se peut que l'argent gagné dans les tournois compense les frais)
21 et +	<ul style="list-style-type: none"> • Challengers ATP Tour • Tournois de l'ATP Tour ou du WTA Tour • Epreuves du Grand Chelem • Coupe Davis ou Fed Cup 	10 13 4-8 4 Total : 31-35	80/90 matches de simple Matches de double 50+	Classement national : 1-10 ATP : 100-20 WTA : top 50	Ni pertes, ni profits / gagner de l'argent

REMARQUE : Les matches d'exhibition ne sont pas compris.

Lorsqu'il décide dans quels tournois le joueur doit s'inscrire, l'entraîneur doit faire en sorte que le rapport victoires/défaites soit maintenu à 2 pour 1. Par conséquent, si le joueur (la joueuse) perd régulièrement au premier tour d'épreuves du circuit masculin (féminin) de l'ITF, il faut alors qu'il (elle) envisage de revenir sur le circuit junior pendant quelque temps afin de gagner plus de matches. Les données ci-dessus sont fournies à titre indicatif pour déterminer, en fonction de l'âge du joueur / de la joueuse, quelles doivent être ses priorités en matière de participation dans des compétitions. Étant donné que les filles atteignent leur maturité physique plus vite que les garçons (environ 2 ans plus tôt), les joueuses peuvent en général commencer à jouer sur le circuit professionnel (et y obtenir de bons résultats) plus tôt que les joueurs.

IV. Applications pratiques

- Accompagner une équipe de joueurs de tennis sur le circuit exige de la part de l'entraîneur qu'il joue plusieurs rôles à la fois.
- Un entraîneur d'équipe doit assumer différentes responsabilités avant le départ (par exemple, prendre contact avec les joueurs), pendant la tournée (comme l'organisation des voyages et des entraînements) et après la tournée (par exemple, la rédaction d'un compte-rendu financier et d'un rapport technique).
- Il est primordial de fixer des règles en matière de discipline lorsque l'on accompagne une équipe à l'étranger. L'entraîneur doit veiller à ce que chacun des joueurs ait pris connaissance de ces règles avant le départ en tournée.
- L'entraîneur et les joueurs doivent avoir accompli certaines obligations 1 à 2 semaines avant le match ou le tournoi, la veille du match, le jour du match, pendant le match et après le match, que ce soit sur le court ou en dehors. Ils doivent se conformer à des routines très précises en matière d'organisation générale, de travail technique et tactique, de travail physique et psychologique.
- Il est en outre très important que l'entraîneur s'efforce de développer une attitude professionnelle chez les jeunes joueurs en leur confiant progressivement de plus en plus de responsabilités lors des déplacements (par exemple, préparer leurs sacs, envoyer leurs inscriptions dans les différents tournois, réserver les courts d'entraînement, etc.).
- Le rôle de l'entraîneur consiste à aider les joueurs à assumer leurs responsabilités de sorte qu'ils acquièrent plus d'indépendance.
- Une bonne connaissance de la structure du tennis international est indispensable pour les entraîneurs et les joueurs qui souhaitent évoluer sur les circuits junior et professionnel.
- La Fédération internationale de tennis est l'instance dirigeante du tennis. Elle est responsable de l'organisation de la coupe Davis, de la Fed Cup, de la Hopman Cup, de la coupe du Grand Chelem, de quelques autres championnats du monde par équipes, d'épreuves de vétérans, d'épreuves de tennis en fauteuil roulant, de tournois internationaux de jeunes, de circuits masculins et féminins, ainsi que des épreuves olympiques. L'ITF approuve également plusieurs championnats internationaux de tennis ainsi que les quatre tournois du Grand Chelem.
- Le circuit masculin s'articule principalement autour des épreuves du Grand Chelem, de la coupe du Grand Chelem, des tournois de l'ATP Tour (les Mercedes Super 9 Series, les Championship Series, les World Series et les Challengers), des championnats du Monde de l'ATP Tour, ainsi que du circuit organisé par la Fédération internationale.
- Le circuit féminin s'articule principalement autour des épreuves du Grand Chelem, des tournois du WTA Tour (épreuves de catégorie I à IV), du Chase Championships (le « masters » féminin), ainsi que du circuit organisé par la Fédération internationale.
- Le circuit des jeunes s'articule principalement autour des épreuves internationales organisées par l'ITF et qui servent à l'établissement du classement mondial, du NEC World Youth Cup, du World Youth Cup des circuits organisés par la Fédération internationale dans les différentes régions du monde (minimes et cadets) et des épreuves nationales.
- Un jeune joueur (ou une jeune joueuse) qui veut faire carrière dans le tennis doit commencer par prendre part à des épreuves de jeunes organisées dans son pays (de 12 ans et moins, 14 ans et moins). Ensuite, il (ou elle) doit privilégier les épreuves régionales pour 14 ans et moins et 16 ans et moins, puis jouer sur le circuit des jeunes administré par la Fédération internationale (de 16 ans et moins et 18 ans et moins). Enfin, il (ou elle) pourra se lancer sur le circuit professionnel à partir de 18 ans en jouant principalement des épreuves organisées par l'ITF.

Programme des compétitions

Nom du joueur : _____ Nationalité : _____
 Date de naissance : _____ Classement national : _____
 Classement international : _____ Entraîneur : _____

Calendrier annuel

semaine	entraînement	repos	tournoi (voir légende)				nombre de matches disputés	
			Catégorie du tournoi	Catégorie d'âge	Lieu	Surface	S	D
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									

LEGENDE :

Catégorie du tournoi - veuillez inscrire les codes suivants dans le tableau en fonction de la catégorie du tournoi :

- 1 = Epreuve nationale
- 2 = Epreuve internationale de jeunes (ITF juniors, cadets, minimes, etc.)
- 3 = Tournoi professionnel (circuit masculin et féminin, challengers, etc.), c'est-à-dire épreuve qui attribue des points ATP/WTA servant à établir les classements mondiaux par ordinateur.
- 4 = Autres types de tournois, à spécifier.

Fiche d'analyse de match

Joueur : Frank Van forgetmenot contre Joueur : Doug MacKiller Date : 16/8/97

Surface du court : Plexi Conditions de jeu : _____

Légende : ✓ : coup gagnant 1 : 1^{er} service S : service D : double faute
 X : faute 2 : 2^{ème} service C : coup droit R : revers
 DE : durée de l'échange V : volée AM : amortie
 SM : smash

TOI													ADVERSAIRE				Score	
S	C	R	V	SM	AM	S	C	R	V	SM	AM	DE	T	A				
	X					1							0	15				
	X					1							0	30				
	X					2							0	40				
						1					✓		0	1				
1			✓										15	0				
2							X						30	0				
2							✓						30	15				
2	X												30	30				
1			✓										40	30				
1				✓									1	1				

TOI													ADVERSAIRE				Score	
S	C	R	V	SM	AM	S	C	R	V	SM	AM	DE	T	A				
	X					1							15					
	X					2							15	15				
	✓					2							15	30				
		X				1							15	40				
						1				✓			1	2				
1	✓												15	0				
2			X										15	15				
2							✓						15	30				
2	X												30	30				
1	✓												30	30				
1			X										30	40				

STATISTIQUES GENERALES

TOI 14 5 58 TON ADVERSAIRE 22 4 58
 22 1^{ers} services 2^{èmes} services dbles ftes % 1^{ères} balles 33 1^{ers} services 2^{èmes} services dbles ftes % 1^{ères} balles

	coup gagnant	faute		coup gagnant	faute
coup droit	8	15	plus de régularité nécessaire	10	9
revers	4	8	plus de régularité nécessaire	1	3
volée	8	5	bien	—	—
smash	3	3	moyen	3	1
amorti	—	—	—	3	0
total	23	31	= fin de l'échange	17	13

Remarques générales Joueur intéressant à regarder. Doit ne pas s'écarter de sa tactique...

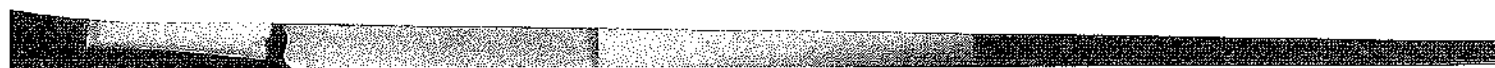
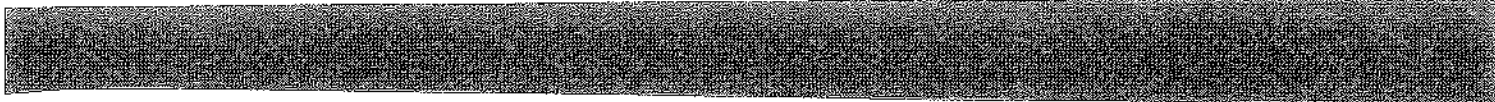
Technique Garder la tête baissée sur le coup droit. Préparer plus tôt...

Tactique Doit jouer plus près de la ligne de fond et ne pas laisser l'adversaire le faire reculer.

Mental Le court t'appartient - impose-toi...

Physique Doit améliorer sa vitesse de réaction...

Bitan Résultat décevant, mais performance prometteuse...

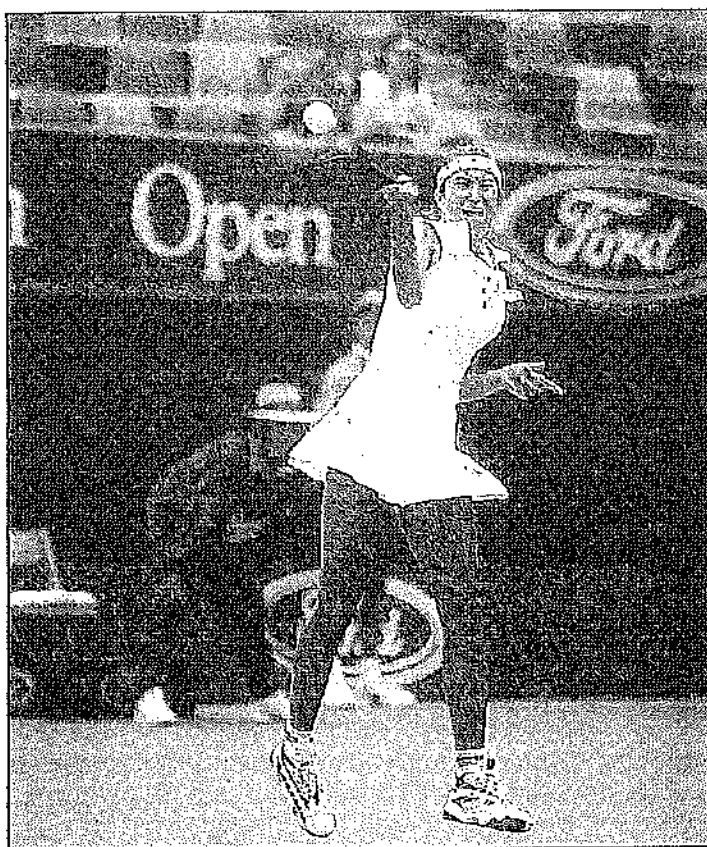


Chapitre 16

Entraîner des joueuses de tennis

« J'ai appris que les matches de tennis se gagnent sur le terrain d'entraînement, dans la salle de gym et dans la tête »

Martina Navratilova



- I. Introduction
- II. Caractéristiques des joueuses et des joueurs de tennis
- III. Conseils pour l'entraînement des joueuses
- IV. Principes de la recherche et de la détection de jeunes talents
- V. Conclusion

I. Introduction

Pour que le travail qu'ils accomplissent avec les joueuses de tennis soit de bonne qualité, les entraîneurs ont besoin de comprendre tout un ensemble de domaines très spécifiques ayant rapport à la familiarisation de l'athlète féminine avec le sport et à la façon dont son entraînement doit évoluer.

Il est évident qu'il existe un grand nombre de différences entre les joueurs et les joueuses de tennis. Pourtant, lorsque l'on voit les entraîneurs de tennis travailler avec des joueurs et des joueuses, quelle que soit la région du monde où l'on se trouve, on ne remarque que très peu de différences dans leur manière d'opérer. Dans de nombreux autres sports, les particularités fonctionnelles et physiques de l'athlète féminine sont néanmoins très importantes.

On observe souvent des écarts techniques et tactiques importants, que ce soit sur le plan de la puissance ou de la performance, entre le geste de frappe des filles et celui des garçons, même lorsque celles-ci ont reçu exactement le même type d'instructions que les garçons de leur groupe d'entraînement.

Il découle de ce constat un certain nombre de questions essentielles : L'instruction des jeunes filles doit-elle être différente de celle des jeunes garçons ? Est-ce une question d'aptitudes qui ne seraient pas identiques ? Les joueuses doivent-elles recevoir une instruction différente de celle des joueurs, leur entraînement doit-il se distinguer de celui de leurs collègues masculins ou faut-il au contraire que les systèmes/méthodes d'entraînement soient les mêmes pour les deux ?

Afin de répondre à ces questions, il est nécessaire d'analyser les caractères distinctifs des joueuses de tennis par rapport à ceux des joueurs. Il est important que l'entraîneur étudie les différences générales qui existent entre les hommes et les femmes, en comparant les aspects anthropométriques, fonctionnels et psychologiques, et comprenne la façon dont ces différences influent sur les performances tennistiques.

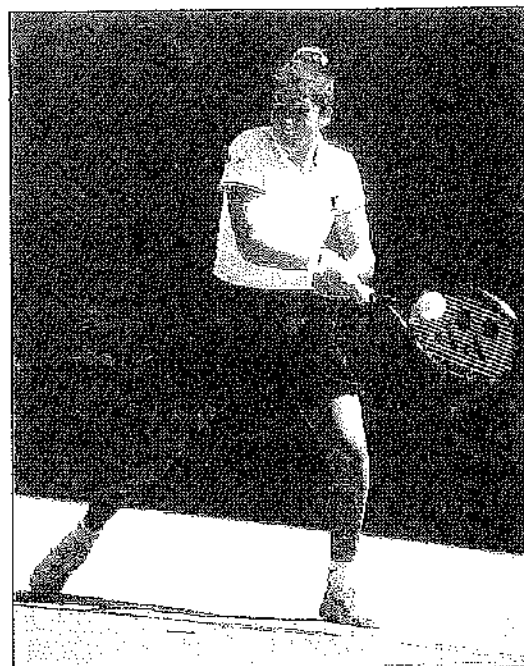
II. Caractéristiques des joueuses et des joueurs de tennis

1. ASPECTS ANTHROPOMETRIQUES

Bien qu'il n'existe pas de différences générales entre les filles et les garçons jusqu'à l'âge de 12 ans environ, on observe plusieurs différences dès la plus jeune enfance sur les plans structurel, fonctionnel, mental et physique. Les tableaux suivants montrent quelques-unes des différences liées aux caractéristiques anthropométriques qui existent entre les hommes et les femmes.

Le tableau ci-dessous montre la façon dont le poids se répartit chez l'homme et chez la femme :

	Hommes	Femmes
Os	20 %	15 %
Muscles	40 %	36 %
Tissu adipeux	20 %	30 %
Organes internes	12 %	12 %
Sang	8 %	7 %



i. Os et articulations

ASPECT	HOMMES	FEMMES
Taille	Plus grande.	Plus petite (de 10 à 12 cm).
Poids	Plus important.	Moins important (environ 10-15 kg de moins).
Membres	Membres, mains et pieds plus longs.	Membres, mains et pieds environ 10 % plus courts, ce qui a une influence positive sur la souplesse et l'adresse. Mais étant donné que la longueur du levier est plus courte, la puissance de frappe est réduite.
Tronc	Plus long (38 % de la taille).	Plus court. Centre de gravité plus bas (36 % de la taille).
Squelette	Surplomb apparent des membres.	Surplomb apparent du tronc.
Colonne vertébrale	La partie supérieure est moins prononcée. La partie inférieure est plus courte et la courbure est moins prononcée.	La partie supérieure est plus prononcée. La partie inférieure est plus longue et la courbure est plus prononcée.
Epaules	Plus larges. Les muscles sont davantage développés, d'où plus de puissance au service.	Moins larges. Les muscles sont moins développés, d'où moins de puissance au service.
Bras	La morphologie du bras au niveau du coude le rend plus adapté aux gestes de lancer.	La structure du bras au niveau du coude le rend moins adapté aux gestes de lancer.
Dos	Plus large et plus robuste (environ 39 cm).	Plus étroit et plus fragile (environ 37 cm).
Bassin	Plus étroit, moins plat et plus fragile.	Plus large, plus plat et plus robuste. La disposition des os du bassin ne permet pas la même élévation des jambes que chez les hommes. Les femmes sont par conséquent moins efficaces dans les exercices de vitesse et de saut.
Jambes	Pas de valgus du genou.	Tendance à un valgus du genou ou « jambes en X ».

ii. Muscles

ASPECT	HOMMES	FEMMES
Poids de la masse musculaire (chez les personnes de 30 ans)	Plus important (35 kg).	Moins important (23 kg) (50 % de moins).
Puissance musculaire totale	20 à 35 % plus élevée.	20 à 35 % moins élevée.
Développement musculaire	Plus de tonus et de masse musculaire, étant donné que le développement musculaire dépend des niveaux de testostérone.	Moins de tonus et de masse musculaire, étant donné que le développement musculaire dépend des niveaux de testostérone.
Elasticité musculaire	Moins importante.	Plus importante.
Type et nombre de fibres musculaires	Plus de fibres, pourcentage de fibres oxydatives plus élevé et capacité oxydative et glycolique plus importante.	Moins de fibres.

iii. Tissu adipeux

ASPECT	HOMMES	FEMMES
Proportion de la masse grasseuse	Généralement, le % de la masse grasseuse est moins important. Chez les sportifs, il peut varier de 20 % à 6 %.	Généralement, le % de la graisse corporelle plus important. Chez les sportives, il peut varier de 30 % à 12 %.
Répartition du tissu gras	S'accumule au niveau de l'abdomen et de l'estomac.	S'accumule au niveau du fessier et des hanches.
Dépôt gras	Moins important (le corps est en apparence plus musculéux).	Plus important (le corps est en apparence moins musculéux).

2. ASPECTS BIOLOGIQUES

Les tableaux ci-dessous mettent en évidence plusieurs différences existant entre les hommes et les femmes au niveau des caractéristiques biologiques.

i. Système respiratoire

ASPECT	HOMMES	FEMMES
Poids des poumons (en kg)	1,35	1,05
Volume pulmonaire	Supérieur de 10 %	Inférieur de 10 %
Surface pulmonaire (en m ²)	90	80
Volume d'air ou capacité vitale (en litres)	5,5	4,1
Consommation max. d'oxygène (en litres/minute)	3,1	2,4
Oxygène max. par pulsation (en cm ³)	15-20	10-13
Rythme respiratoire max. (par minute)	40	46
Volume max. respiration profonde (en litres)	5,0	3,5
Capacité respiratoire max. (en litres/minute) à l'état de respiration forcée	170	100
Capacité respiratoire max. (en litres/minute) à l'état de respiration normale	110 (25 % plus grande)	90

ii. Système circulatoire

ASPECT	HOMMES	FEMMES
Poids du cœur (en g)	350	300
Capacité cardiaque (en cm ³)	600-800	500-600
Taille du cœur (en cm ³)	750	550
Vol. max. battement cardiaque (en cm ³)	210	160
Vol. cardiaque max. par minute (en litres/min.)	37	25
Fréquence cardiaque (par minute)	190	180
Hémoglobine (%/g)	16	14
Volume sanguin (en ml/kg)	70-80	60-70
Volume sanguin total (en litres)	5,0	3,8

En se fondant sur les données des tableaux, nous pouvons parvenir aux conclusions suivantes :

- Le cœur et la circulation du sang présentent des caractéristiques différentes chez l'homme et chez la femme.
- En raison d'un volume cardiaque plus faible chez la femme que chez l'homme, les quantités d'oxygène dans le système circulatoire féminin sont moins importantes que dans le système circulatoire masculin.
- La fréquence respiratoire est plus élevée chez la femme que chez l'homme du fait que leur respiration thoracique présente des caractéristiques différentes et que leur volume respiratoire est plus faible. La capacité pulmonaire augmente très rapidement chez les deux sexes jusqu'à l'âge de 12 ans. Ensuite, elle augmente plus lentement ou reste stable chez la femme. Des études ont prouvé que les femmes ont besoin de la même quantité d'oxygène que les hommes pour effectuer une activité identique. Toutefois, il est difficile pour elles d'atteindre les mêmes résultats (performances) dans la mesure où leur capacité pulmonaire est moins élevée.

3. ASPECTS LIÉS A LA CROISSANCE

Chez le nouveau-né de sexe masculin, les os sont plus lourds que chez le nouveau-né de sexe féminin. En termes de croissance, la proportion entre les deux sexes reste la même jusqu'à la puberté. La puberté se manifeste plus vite chez les filles que chez les garçons. Par conséquent, le corps féminin atteint son plein développement plus tôt. Ceci est un aspect très important à prendre en considération lors de l'identification de jeunes talents.

Les caractéristiques présentées dans le tableau suivant soulignent les différences de croissance qui existent entre l'homme et la femme.

Période de croissance chez la femme	Caractéristiques
Période de croissance générale plus courte.	La puberté se produit plus tôt. Le corps atteint son plein développement plus tôt.
La deuxième période de croissance est plus courte.	En un an, les garçons grandissent de 9 cm et les filles de 7,7 cm (au maximum).
Maturité sexuelle plus rapide.	La durée qui s'écoule entre la deuxième phase du développement corporel et la seconde période de croissance est de 6 mois chez la femme, alors qu'elle approche les 13 mois chez l'homme.

Pendant la puberté, les différences entre les deux sexes sont clairement marquées en raison des proportions physiques. Les caractères distinctifs de la femme comprennent un certain nombre de différences anatomiques ainsi que quelques différences physiologiques au niveau d'un grand nombre d'organes et de systèmes du corps. Toutes ces différences sont résumées dans le tableau ci-dessous.

ASPECT	CARACTERISTIQUES
Circulation du sang	Jusqu'à l'âge de 8 ans, la taille du cœur est la même chez les deux sexes. Entre 8 et 13 ans, cet organe est plus gros chez les filles, mais par la suite il devient beaucoup plus petit. Pendant la phase post-pubertaire, l'efficacité du cœur est plus faible chez les filles que chez les garçons. Cela explique que les femmes ont une fréquence cardiaque plus élevée que les hommes.
Système respiratoire	Le système respiratoire atteint son plein développement plus rapidement chez la femme (à l'âge de 14-15 ans) que chez l'homme (vers l'âge de 18 ans).
Métabolisme	La masse corporelle en kilos est plus basse chez la femme que chez l'homme en raison de la plus grande quantité de dépôt graisseux.
Consommation d'oxygène	La consommation d'oxygène est moins élevée chez la femme que chez l'homme.
Oxygène dans les muscles	Les muscles de l'homme utilisent l'oxygène de façon plus efficace que ceux de la femme.
Développement moteur	Jusqu'à l'âge de 3-4 ans, le développement moteur est plus ou moins similaire. En revanche, à partir de 4-6 ans, les différences deviennent plus marquées. En matière de courses, de lancers ou de sauts, la femme a des résultats inférieurs à l'homme. Le même phénomène se produit en ce qui concerne la souplesse et la puissance. En effet, à partir de l'âge de 8 ans, l'homme réalise de bien meilleures performances que la femme sur le plan de la puissance, de la vitesse, de l'endurance, de la souplesse et des réflexes. Pendant la puberté (de 12 à 15 ans), ces différences s'accroissent.

En se fondant sur les données des tableaux, nous pouvons conclure que :

- Les performances des femmes sont inférieures à celles des hommes en raison de différences spécifiques sur le plan physiologique et anatomique qui se manifestent à partir de 7-8 ans.
- Les femmes atteignent leur performance physique maximum aux environs de 15-16 ans, alors que les hommes le font vers 18-20 ans.
- Étant donné que leur capacité physique est moindre, les femmes doivent fournir plus d'efforts que les hommes pour exécuter une tâche identique. Il en résulte qu'elles doivent s'améliorer davantage qu'eux pour accomplir une tâche de même nature.



4. ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

i. Motivation et intérêt

Dès la plus jeune enfance, des différences peuvent être mises en évidence entre les deux sexes au niveau de la motivation et de l'intérêt manifesté pour les activités physiques et le sport. Celles-ci sont présentées dans le tableau ci-dessous.

Aspect	Hommes	Femmes
Intensité préférée pour les jeux et les activités	Jeux actifs, compétition.	Jeux passifs ou calmes, nécessitant une activité musculaire moindre.
Types de jeux et d'activités préférés	Jeux constitués de lancers et de courses. Jeux de vitesse et de puissance.	Sauts, exercices d'équilibre, activités rythmiques.
Quantité de l'activité physique pendant la puberté	Plus importante.	Moins importante.
Objectifs de l'entraînement	Ils veulent impressionner par leur force physique, leurs aptitudes et leur intelligence.	Elles souhaitent montrer leur féminité et les caractéristiques de leur propre personnalité.

ii. Autres variables psychologiques

Le tableau suivant expose d'autres facteurs psychologiques illustrant les différences qui existent entre les hommes et les femmes.

Aspect	Hommes	Femmes
Anxiété	Les athlètes masculins éprouvent de l'anxiété moins fréquemment que les athlètes féminines. Ils réagissent avec moins de sensibilité, d'impatience et, souvent, de nervosité.	Les athlètes féminines éprouvent de l'anxiété plus fréquemment que les athlètes masculins. Elles réagissent avec plus de sensibilité, d'impatience et, souvent, de nervosité.
Sur le plan intellectuel	Aucune différence entre les hommes et les femmes.	
Agressivité	Plus physique.	Plus verbale, plus vive et plus intellectuelle.
Prise de décision	Plus sûrs de leurs choix.	Moins sûres de leurs choix (à un jeune âge). Elles recherchent souvent une aide extérieure lorsqu'elles sont en difficulté.
Equilibre mental	Moins émotifs psychologiquement et moins inconstants.	Plus émotives psychologiquement. Plus inconstantes, tendent à se décourager, à être sujettes à des états d'excitation nerveuse.
Confiance en soi	Plus de confiance en soi.	Moins de confiance en soi, d'assurance. Plus soucieuses de leur santé. Ont peur de perdre leur féminité.
Individualisme	Moins individualistes.	Plus individualistes.
Dépendance	Plus indépendants, moins influençables.	Moins indépendantes, plus influençables, plus raisonnables. S'adaptent mieux.

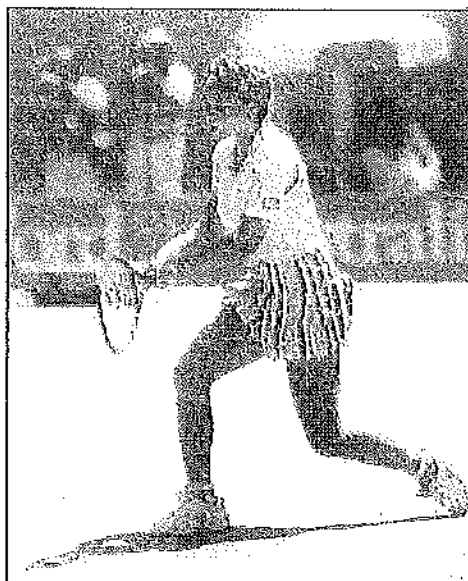
Les athlètes féminines ont davantage envie d'apprendre à l'entraînement ; elles sont plus disciplinées et ont plus de facilités à s'intégrer à un groupe et à faire partie d'une équipe. Elles montrent davantage qu'elles ont besoin de leur entraîneur et de leur entourage, sont plus ouvertes aux avis extérieurs et témoignent davantage de reconnaissance pour les conseils qu'on leur donne. Des études ont par ailleurs montré que les sportives étaient des élèves plus appliquées et méticuleuses que leurs collègues masculins.

Les informations ci-dessus sont bien évidemment fournies à titre indicatif. Lorsqu'un entraîneur a affaire à des joueurs et joueuses de haut niveau, il ne doit pas perdre de vue que les différences physiques et mentales qui existent entre les deux sexes peuvent être moins visibles.

5. ASPECTS SOCIAUX

Comme nous l'avons déjà souligné, l'attitude de l'entraîneur, sa connaissance et sa compréhension des facultés du joueur à vivre en société sont étroitement liés à l'attitude qu'aura ce dernier par rapport au jeu et à son comportement dans le cadre de la compétition.

- L'entraîneur doit tenir compte du fait qu'en général, les garçons sont « motivés » dès leur plus jeune âge à « jouer » ou à « participer » à des jeux. Il s'agit là d'une réalité sociale qui favorise le développement de leurs facultés motrices.
- En revanche, les filles ne sont pas encouragées de la même manière à prendre part à des jeux ou des activités semblables à un jeune âge pour développer leurs facultés motrices. Cette réalité, que tout entraîneur doit bien comprendre, a une influence directe sur les performances futures de toute joueuse de tennis.
- Il est par conséquent capital de reconnaître l'existence de cette attitude stéréotypée et d'essayer d'en compenser les conséquences en tentant de développer le plus tôt possible les facultés motrices des filles ainsi que leur capacité à acquérir de nouvelles compétences.
- L'entraîneur doit se préparer à découvrir, grâce à son sens de l'observation et de l'analyse, le domaine spécifique des facultés motrices qu'il est nécessaire de développer, afin de concevoir ensuite des exercices ou des activités visant à compenser les lacunes. Une identification rapide des facultés motrices de base des filles, qui sont relativement faciles à détecter à un jeune âge, sera très utile à l'entraîneur pour trouver les solutions nécessaires et aider les jeunes joueuses à améliorer leur niveau de performances.
- L'entraîneur doit constamment amener ses élèves, dès leur plus jeune âge, à effectuer des exercices visant à améliorer leur coordination. Les joueurs et joueuses récolteront les fruits de ce travail à une phase ultérieure de leur carrière. Les entraîneurs ont par conséquent intérêt à rassembler un large éventail d'exercices de ce type, étant donné que le développement des facultés motrices est un processus de long terme qui nécessite un travail permanent.



6. PUBERTÉ ET CYCLE MENSTRUEL

Les aspects relatifs à la puberté et au cycle menstruel peuvent être résumés comme suit :

- Chez la plupart des jeunes filles, les premiers signes visibles de la puberté apparaissent à l'âge de 11^{1/2} ans, tandis qu'ils se manifestent 6 mois plus tard chez les athlètes de haut niveau.
- Lors des premières menstruations, il est normal que des irrégularités apparaissent. Ce phénomène, ainsi que la gêne occasionnée, ne doivent en aucun cas servir d'excuse pour abandonner le tennis.
- Pendant le cycle menstruel, beaucoup de jeunes filles ressentent une gêne physique et mentale, et témoignent d'un manque d'intérêt pour tout effort physique. Il convient cependant de remarquer que les réactions à ce phénomène physiologique varient énormément d'une personne à une autre. Ainsi, 85 % des sportives n'éprouvent aucune gêne particulière à l'entraînement durant cette période. D'autre part, on observe que chez les athlètes très bien préparées, les baisses de performance dues au cycle menstruel sont moins importantes. Lors des deux premiers jours de la menstruation, l'intensité de l'entraînement doit être réduite, que ce soit pour les jeunes joueuses ou pour les joueuses professionnelles.



Problèmes :

- Il n'est pas rare que des problèmes d'absence (aménorrhée), de retard ou d'insuffisance (oligoménorrhée) des menstruations surviennent plus fréquemment chez les sportives de haut niveau que chez les autres femmes. Cela est dû à leur programme d'entraînement quotidien, ainsi qu'à leur régime alimentaire qui vise à diminuer l'apport de lipides.
- Les irrégularités des menstruations et les problèmes évoqués ci-dessus peuvent avoir des origines diverses, notamment : les séances d'entraînement physiquement très éprouvantes, les régimes pour perdre du poids très rapidement, le fait de peser moins de 50 kg, le fait d'avoir un pourcentage de graisses inférieur à 18 %, le fait d'avoir moins de 24 ans, les régimes végétariens et le fait de suivre un programme d'entraînement intensif depuis l'enfance (avant la puberté). Le stress ressenti sur le plan physique et émotionnel, en raison d'un programme d'entraînement et de compétitions très éprouvant, constitue également un facteur contribuant à des troubles hormonaux.
- Les filles qui commencent un programme d'entraînement intensif avant leur première menstruation sont plus susceptibles d'être sujettes à un retard du premier cycle (parfois jusqu'à l'âge de 18 ans) et d'avoir des menstruations irrégulières par la suite. A cet égard, il est important de veiller à ce que l'apport de minéraux soit suffisant.

Conclusion :

- Il est très important que l'entraîneur et la joueuse parviennent à surmonter les blocages qu'ils peuvent avoir par rapport à la puberté et au cycle menstruel. Ce n'est qu'à cette condition que l'entraîneur pourra comprendre les problèmes personnels de chacune de ses joueuses. Il arrive souvent que les jeunes joueuses éprouvent des sentiments de honte. Cette réaction est tout à fait normale et il appartient à l'entraîneur d'avoir une approche naturelle et décontractée par rapport à ce phénomène afin de gagner la confiance de ses élèves. D'ailleurs, la meilleure attitude à avoir consiste à aborder ce sujet comme s'il s'agissait d'un problème à l'avant-bras ou à l'estomac.



III. Conseils pour l'entraînement des joueuses

1. CE QUE L'ENTRAÎNEUR DOIT PRENDRE EN CONSIDERATION

En matière d'entraînement des joueuses, tous les progrès accomplis par les joueuses sont intrinsèquement liés à la conception de l'enseignement propre à l'entraîneur.

- Il est capital que les entraîneurs comprennent que les performances ne sont pas simplement dues à des qualités physiques, mais sont au contraire le résultat des facultés motrices de la joueuse associées à une bonne approche de l'enseignement, à une bonne motivation, à un programme d'entraînement adapté, à une bonne explication des différents gestes et mouvements du tennis et à un retour d'information indispensable de la part de la joueuse.
- De plus, les entraîneurs doivent aider les joueuses à comprendre les principes essentiels de l'utilisation stratégique du service et chercher constamment les moyens de renforcer les effets bénéfiques de l'enseignement et d'encourager les joueuses à travailler et perfectionner leurs coups.
- Dans ce genre de situation, l'entraîneur doit prendre conscience que les éloges et les critiques peuvent être un facteur déterminant. Ils doivent veiller à véhiculer les informations justes pour permettre à l'élève d'avoir une connaissance précise de l'évolution de ses coups, sans pour autant lui donner trop de détails techniques, ce qui pourrait produire un effet négatif. Ils doivent aussi éviter les critiques incessantes ou les louanges exagérées.
- Le ton et la manière avec lesquels l'entraîneur délivre ses critiques ou ses félicitations peuvent être d'une importance capitale pour l'évolution technique des coups et leur efficacité future. Dans toute séance d'entraînement, l'accent doit être principalement mis sur les efforts que la joueuse doit fournir

pour pouvoir acquérir de nouvelles compétences en rapport avec le coup travaillé. C'est cet aspect qui doit être récompensé et renforcé.

En conclusion, les entraîneurs doivent avoir une bonne appréhension des différents facteurs qui peuvent avoir une influence sur l'évolution des joueuses de tennis, à savoir : les facteurs sociaux, les aspects liés à leur familiarisation avec le sport, leur physiologie, leur personnalité, leur « interprétation » de la technique, ainsi que toutes les différences qui peuvent être mises en exergue lors de séances de travail communes avec les joueurs. La connaissance de tous ces facteurs permettra à l'entraîneur d'aider chaque joueuse à développer son identité propre et à donner sa pleine mesure dans le tennis.

2. ASPECTS SPECIFIQUES

Des études ont montré qu'il était aussi facile de travailler avec les athlètes féminines qu'avec les athlètes masculins. En revanche, il est impossible de parvenir avec elles aux mêmes résultats qu'avec les hommes.

Les performances inférieures des femmes dans le sport s'expliquent par des différences anatomiques, physiologiques, physiques et génétiques. A un âge moyen, les femmes obtiennent des résultats sportifs dont le niveau se situe entre 50 et 95 % de celui des hommes.

Si l'on considère le problème sous cet angle, il peut sembler qu'il n'existe pas de différences significatives au niveau des principes de l'enseignement. Toutefois, une connaissance plus approfondie des différences qui existent entre les hommes et les femmes (par exemple, les différences en matière de développement physique et psychologique que l'on peut constater lors des diverses phases de croissance) montre qu'il est essentiel d'en tenir compte lors du processus d'apprentissage.

L'âge précoce auquel certaines jeunes joueuses atteignent le haut niveau prouve qu'il est possible de pratiquer un tennis de niveau mondial de plus en plus tôt, montrant par la même occasion que les filles sont plus avancées que les garçons d'un point de vue biologique et qu'elles possèdent en règle générale une capacité de travail plus importante.

Ainsi, Martina Hingis, Steffi Graf, Arantxa Sanchez-Vicario, Monica Seles, Anna Kournikova ou encore Venus Williams ont toutes fait leur entrée parmi les meilleures mondiales entre 16 et 18 ans. Le tennis féminin d'aujourd'hui est dominée par des joueuses qui sont encore adolescentes. Ce phénomène a des conséquences sur l'évolution des joueuses, par rapport à celle des joueurs, dans la mesure où elles sont capables d'atteindre les premières places à l'âge de 15-16 ans, tandis que les garçons ne peuvent y parvenir que plus tard, entre 19 et 20 ans.

Lorsque l'on travaille la force avec les joueuses, il faut tenir compte des aspects suivants :

- De la même façon que les hommes, les femmes peuvent améliorer leur condition physique, leurs performances sportives et réduire le risque de blessures par un travail de renforcement musculaire.
- Les réactions physiologiques au travail de musculation et aux exercices en résistance sont les mêmes chez l'homme et la femme.
- Les femmes doivent travailler leur force en utilisant les mêmes exercices et les mêmes techniques que les hommes. Les entraîneurs doivent personnaliser le programme d'entraînement en fonction des besoins spécifiques de chaque athlète.
- Il n'existe aucune différence significative entre les deux sexes en ce qui concerne la capacité de chaque muscle transverse à générer de la force. Les hommes développent une force absolue plus importante que les femmes essentiellement parce qu'ils sont plus grands et qu'ils ont un meilleur rapport partie maigre de l'organisme/masse grasseuse.
- Les femmes peuvent être confrontées à des problèmes d'hypertrophie musculaire (développement excessif) suite à un travail en résistance, mais le degré absolu d'hypertrophie est moins important chez la femme que chez l'homme.



IV. Principes de la recherche et de la détection de jeunes talents

1. INTRODUCTION

Il a été montré que les femmes qui pratiquent un sport à haut niveau ont une morphologie plus fine et moins de dépôts graisseux que la moyenne générale. En revanche, il est inexact d'affirmer que la pratique d'un sport rend les femmes plus masculines.

Néanmoins, on constate que les filles dont la morphologie comporte des traits masculins ont une plus forte probabilité de réussir dans le sport. Il s'agit là d'une donnée qu'il faut prendre en compte lors des phases de recherche, de détection et de développement de jeunes talents.

Il convient par ailleurs de remarquer que les filles qui ont un corps d'aspect masculin sont non seulement plus douées dans différentes disciplines sportives qui déterminent leurs performances, mais ont également une progression plus rapide et obtiennent des résultats de plus haut niveau.

Lorsque l'on souhaite détecter de jeunes joueurs talentueux, il est important de savoir que ce sont les garçons en avance sur leur âge, d'un point de vue physique, qui doivent être retenus. En revanche, pour les jeunes joueuses, le choix doit se porter sur les filles qui connaissent un retard de croissance. Pour quelles raisons ?

D'une part, les filles qui ont une croissance précoce sont plus grandes et plus fortes. Leur morphologie n'est pas adaptée à la pratique du sport et elles n'ont pas la combinaison idéale entre aptitudes et force physique.

D'autre part, les filles qui ont une bonne morphologie, mais connaissent un léger retard de croissance, ont de sérieux espoirs d'obtenir de bons résultats dans le sport.

Des études ont montré que dans le sport de haut niveau, la proportion des athlètes ayant une morphologie habituelle est plus faible chez les femmes que chez les hommes. Cette conclusion est tout à fait valable dans le tennis. Si l'on observe la morphologie des championnes actuelles : Martina Hingis, Steffi Graf, Monica Seles, Jana Novotna, Iva Majoli, on remarque que la plupart d'entre elles ont une silhouette fine et une morphologie « masculine ». Il est difficile de percevoir chez ces joueuses des formes typiquement féminines, notamment des réserves en graisses plus importantes que chez les joueurs. Cela ne signifie pas pour autant qu'elles ne sont pas belles, bien au contraire !

2. RECHERCHE, DETECTION ET FORMATION DE JEUNES TALENTS

En raison de tous les aspects dont il est question ci-dessus, certains auteurs affirment que le processus de détection de jeunes talents doit commencer chez les filles lorsqu'elles sont âgées de 7-8 ans. Si l'on se conforme à cet avis, la formation d'une joueuse de tennis pourrait s'articuler autour des axes suivants :

- Vers 9-10 ans : acquisition des bases.
- Vers 10-11 ans : premières expériences de la compétition.
- Vers 11-12 ans : développement d'un style de jeu adapté à la compétition afin d'acquérir de l'expérience sur le plan de la tactique et de la stratégie.
- Vers 14 ans : les meilleurs éléments doivent prendre part à des épreuves de jeunes et à des tournois open de niveau intermédiaire.
- Vers 15 ans : participation à des compétitions internationales de jeunes et à des tournois open convenant à leur niveau de jeu, à leurs disponibilités et à leurs possibilités.

Les filles et les femmes sont plus fragiles que les garçons et les hommes, mais en raison de leur développement biologique particulier elles sont en avance de 1 à 3 ans sur le plan de la croissance. Elles sont par conséquent capables de supporter des charges de travail très éprouvantes. Mais d'abord et avant tout, l'entraîneur



doit se conformer à des principes fondés sur la connaissance des caractéristiques générales et des particularités des joueuses afin d'éviter qu'elles soient surentraînées ou usées prématurément.

Etant donné les caractéristiques physiques et physiologiques des joueuses de tennis, il est en règle générale plus compliqué de les former que de former les joueurs. Elles doivent en effet résoudre plus de problèmes que leurs homologues masculins sur le plan de la motricité liée au tennis. Mais leur sens aigu de la discipline et de la persévérance, leur grande conscience professionnelle font qu'elles parviennent à surmonter avec aisance les problèmes auxquels elles sont confrontées tout au long de leur formation tennistique.

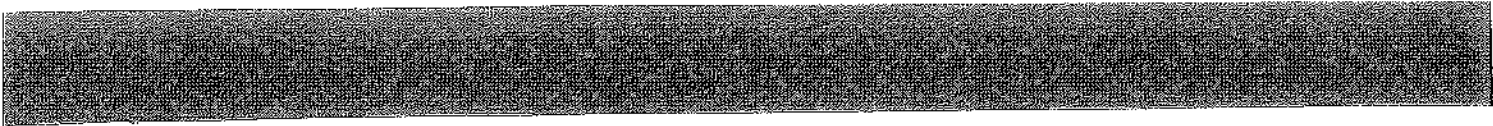
V. Conclusion

En règle générale, il est possible de définir les règles suivantes lorsque l'on forme des joueuses de tennis :

- Les méthodes et les systèmes de formation doivent être identiques à ceux utilisés pour les joueurs.
- L'intensité, le volume et les doses de l'entraînement doivent tenir compte des caractères distinctifs des joueuses et des paramètres qui leur sont spécifiquement liés afin de les aider à donner leur pleine mesure dans ce sport.
- L'entraîneur doit prendre en considération non seulement les différences physiques existant entre les hommes et les femmes, mais surtout les différences psychologiques.
- Les femmes atteignent la période de maturité 2 à 3 ans plus tôt que les hommes. L'entraîneur a par conséquent la possibilité d'anticiper la période de spécialisation afin que les joueuses atteignent leur meilleur niveau quelques années plus tôt que leurs homologues masculins.
- La menstruation ainsi que d'autres paramètres spécifiques doivent être gérés avec précaution par l'entraîneur.
- Les entraîneurs masculins doivent prendre conscience des responsabilités qui leur incombent sur le plan de l'éthique lorsqu'ils ont la charge d'entraîner des joueuses ou des équipes féminines.

De même, lorsqu'ils travaillent avec des joueuses, les entraîneurs doivent :

- Encourager leurs élèves à être plus autonomes et indépendantes dans la mesure où ces traits de la personnalité leur permettront de développer un style de jeu plus agressif.
- Donner la chance aux filles et aux garçons de s'entraîner ensemble et d'apprendre les uns des autres.
- Encourager leurs élèves à choisir et à rencontrer des joueuses qui pourraient leur servir de modèles et de mentors sur le plan du professionnalisme.
- Avoir eux-mêmes une attitude exemplaire. Ils doivent montrer à leurs élèves comment ils ont réussi à relever les défis qui leur étaient proposés et à surmonter les obstacles qu'ils s'étaient eux-mêmes fixés, ou même les obstacles qui avaient été dressés par leur milieu social.
- Par-dessus tout, les entraîneurs doivent être attentifs, compréhensifs et d'un grand soutien lorsque leurs élèves tentent de s'affirmer en tant qu'athlètes féminines de haut niveau.

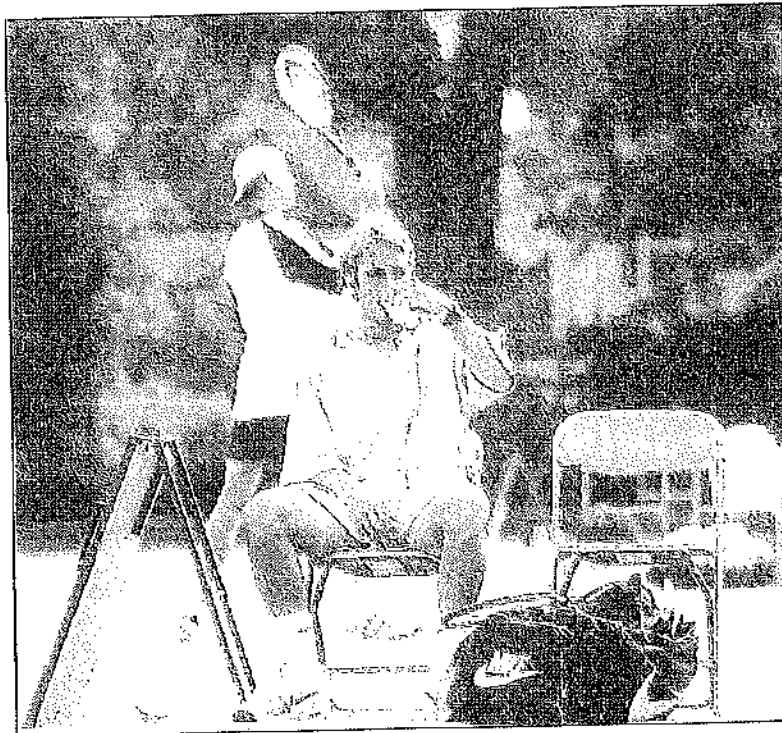


Chapitre 17

La diététique

« Je voulais prendre de l'avance sur mes rivales grâce à une diététique appropriée, et j'y suis parvenue. Je recommande à tout un chacun d'en faire de même »

Martina Navratilova



- I. Les principes de base de la nutrition
 - II. L'alimentation adaptée à la compétition
 - III. Boire pour gagner
 - IV. Applications pratiques
- Annexe : conseils nutritionnels pour le joueur de tennis

I. Les principes de base de la nutrition

1. DEFINITION ET IMPORTANCE

La nutrition est le processus qui permet l'apport aux cellules des éléments chimiques assurant l'énergie et les nutriments nécessaires pour rester en vie et en bonne forme. Pour pouvoir réaliser des performances de haut niveau, les joueurs de tennis doivent suivre un régime alimentaire conçu pour réguler les quantités de nutriments apportées à l'organisme. L'alimentation idéale du joueur de tennis permet de récupérer de façon plus efficace entre les séances de travail / d'entraînement et les matches de compétition.

L'organisme doit être capable de s'adapter pour supporter le travail de la condition physique et le maintien de séances d'entraînement intensif. Pour cela, il va falloir apporter à l'organisme tous les éléments dont il a besoin. Il est par conséquent capital que le joueur ait une alimentation qui permette à son organisme de supporter les charges de travail qui lui sont imposées tout au long de l'année.

2. LES ELEMENTS QUI COMPOSENT LES ALIMENTS ET LES LIQUIDES

Les aliments sont composés des nutriments suivants :

- Glucides.
- Lipides.
- Protéines.
- Vitamines.
- Sels minéraux et oligo-éléments.
- Fibres.
- Eau.
- Alcool.



La quantité de ces nutriments varie énormément d'un aliment à l'autre. Etant donné qu'aucun aliment ne contient chacun de ces éléments dans des proportions suffisantes pour satisfaire les besoins de l'organisme, il est primordial d'avoir une alimentation variée. Les nutriments essentiels sont les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines, les sels minéraux et l'eau.

i. Les glucides

Le carbone, l'hydrogène et l'oxygène sont les éléments qui composent les glucides. Ils fournissent de l'énergie pendant l'effort physique. On divise les glucides en plusieurs catégories :

Nom	Composition	Exemples
Ose	Glucide ne comportant qu'une seule chaîne carbonée.	Glucose.
Diholoside	Combinaison de deux oses.	Saccharosé, sucre, maltose, lactose.
Polyholoside	Composé formé de plus de deux oses.	Amidon (plantes) et glycogène.

Les **glucides complexes** ou sucres lents (les glucides sont présents à l'état naturel, non raffiné) constituent le meilleur type d'aliments riches en glucides. On les trouve principalement sous forme de polyholosides, dans le pain complet, les pâtes complètes, les céréales, les légumineuses (pois et haricots), les légumes et les fruits secs.

Les **glucides simples** ou sucres rapides (les glucides présents ont été décomposés) constituent les autres types d'aliments riches en glucides. On les trouve principalement sous forme de diholosides, dans le sucre, la confiture et les produits sucrés.

Bien qu'ils peuvent être assimilés rapidement après une digestion minimale, les glucides simples ne contiennent généralement que des quantités relativement petites des autres nutriments ou alors beaucoup de lipides. Ils sont par conséquent considérés comme moins nutritifs que les glucides complexes. Il est donc préférable de donner à l'organisme des sucres lents (pain, céréales, riz, pâtes et pommes de terre) plutôt que des quantités importantes de produits sucrés (bonbons, boissons sucrées, sucre, pâtisseries, etc.).

Les glucides $[C_n(H_2O)_p]$ représentent la part la plus importante du régime alimentaire du joueur de tennis. Le joueur doit consommer beaucoup d'aliments glucidiques pour que les muscles soient correctement alimentés et que l'organisme ne soit pas trop rapidement fatigué. Les aliments de base de son régime doivent être le pain, les céréales, les pommes de terre, le riz et les pâtes. Il est indispensable que les glucides

représentent la part principale des repas et que leur consommation soit importante afin que les muscles reçoivent suffisamment de « carburant ». Par ailleurs, il faut toujours consommer des glucides dans les deux heures qui suivent un exercice physique (voir la rubrique « en-cas » ci-dessous).

Une alimentation type apporte approximativement 40 % de glucides, 40 % de lipides et 20 % de protéines. Cependant, en période d'entraînement intensif, les glucides doivent représenter 60 à 70 % de l'apport énergétique total, les lipides 25 à 30 % et les protéines 12 à 15 %.

Perte de glycogène : les réserves glucidiques de l'organisme sont indispensables pour fournir l'énergie nécessaire aux séances d'entraînement intensif. Si les glucides stockés sous forme de glycogène ne sont pas renouvelés après les efforts consentis à l'entraînement, les réserves disparaîtront progressivement, surtout après plusieurs jours de séances de travail ou de matches. Une insuffisance de glycogène dans les muscles se traduira par une baisse des performances due à un épuisement précoce de l'organisme. Lorsque cela se produit en compétition, le joueur court le risque de mal jouer, voire de perdre. Si ce cas de figure se présente à l'entraînement, les bénéfices de la séance de travail seront amoindris.

ii. Les lipides

Le carbone, l'hydrogène et l'oxygène sont les éléments qui composent les lipides. Ils constituent un élément très important pour l'organisme, car ils représentent une source d'énergie et permettent la synthèse d'un grand nombre de composés et de tissus importants, un facteur indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. On divise les lipides en deux catégories principales :

- Les lipides saturés (que l'on trouve généralement dans les corps gras d'origine animale).
- Les lipides insaturés ou polyinsaturés (que l'on trouve le plus souvent dans les graisses et huiles végétales).

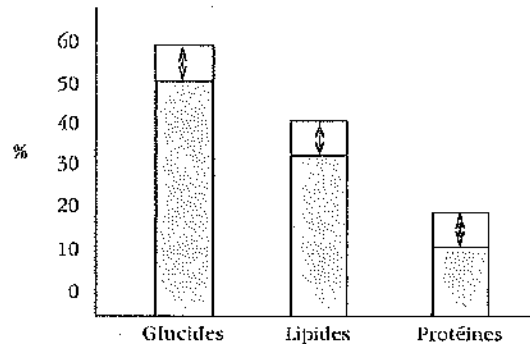
De l'opinion de nombreux diététiciens, les lipides représentent souvent une part trop importante de notre alimentation, notamment les lipides saturés. Un régime alimentaire type contient 40 % de lipides, mais les joueurs de tennis doivent essayer de réduire leur consommation de sorte qu'ils ne représentent pas plus de 25 à 35 % de l'apport énergétique.

Les joueurs doivent porter une attention toute particulière à l'apport des lipides dans leur alimentation, quel que soit leur poids. En effet, si la part des calories provenant des lipides est trop importante, cela signifie que l'apport des corps gras est trop élevé par rapport à celui des glucides, ce qui constitue un facteur pouvant limiter les performances.

Il est conseillé de réduire la teneur en graisses des aliments glucidiques que l'on consomme :

- Choisir du pain coupé en tranches épaisses, mais ne pas ajouter trop de margarine ou de beurre. Remplacer le beurre ou la margarine ordinaire par une pâte à tartiner allégée en matières grasses.
- Préférer le riz cuit à l'eau au riz frit et les pommes de terre à l'eau sans ajout de beurre.
- Éviter les aliments gras et les fritures.
- Cuisiner sans huile, beurre ou margarine (préférer les grillades).
- Préférer le lait demi-écrémé au lait entier.
- Éviter la crème et les desserts à base de crème.
- Limiter la consommation de hamburgers et de produits de la restauration rapide (une fois par semaine).
- Essayer d'éviter les sauces et les pâtisseries trop riches.
- Les chips et le chocolat contiennent beaucoup de matières grasses. Leur consommation ne doit être qu'occasionnelle.
- Préférer les produits allégés en matières grasses : fromages, saucisses, yaourts, etc. et les assaisonnements sans matières grasses pour les salades.
- Dégraissier la viande et choisir des morceaux dans la partie maigre.
- Essayer de consommer moins de viandes rouges et plus de poulet, de dinde et de poissons.

PART RELATIVE
des nutriments dans l'alimentation



iii. Les protéines

Les acides aminés, qui contiennent de l'oxygène, de l'hydrogène et de l'azote, sont les composants fondamentaux des protéines. Les aminoacides servent principalement à la construction du muscle, à la production de l'hémoglobine, des hormones et des enzymes.

On divise les protéines en deux catégories :

- Les protéines d'origine animale (la viande, le poisson et les produits laitiers).
- Les protéines d'origine végétale (les céréales, les légumes, les légumes secs).

Les protéines d'origine végétale apportent moins d'acides aminés que les protéines d'origine animale.

Il est rare que la consommation de protéines soit insuffisante chez les sportifs. Leur alimentation est au contraire souvent trop riche en protéines, notamment en protéines d'origine animale. Même lors des périodes d'entraînement intensif, les besoins supplémentaires de l'organisme en protéines sont très faibles. Il n'est par conséquent pas nécessaire d'en augmenter la consommation, qui doit représenter 75 à 100 g par jour (soit 10 à 15 % de l'apport énergétique).

Il faut savoir que lorsque l'apport de protéines est trop important, les acides aminés en excès subissent une décomposition, l'azote est excrété et le reste est stocké sous forme de graisse.

iv. Vitamines

Les vitamines sont des composés chimiques dont l'organisme a besoin en petites quantités pour certaines fonctions spécifiques. En règle générale, elles ne peuvent pas être produites par l'organisme et doivent donc être présentes dans l'alimentation. Il est très rare que les sportifs souffrent d'une insuffisance vitaminique. Il ne faut cependant pas sous-estimer les possibilités d'altération des performances en raison d'un apport vitaminique insuffisant.

Le tableau suivant présente différents types de vitamines :

Nom		Sources	Fonctions
A	Rétinol ou carotène	Foie, produits laitiers	Vision, peau, tissu conjonctif
B1	Thiamine	Viande, blé complet	Métabolisme glucidique
B2	Riboflavine	Foie, produits laitiers	Métabolisme glucidique
B6	Pyridoxine	Viande, poisson, légumes verts	Métabolisme protéique
B12	Cyanocobalamine	Viande, poisson, produits laitiers	Formation des globules rouges
	Niacine	Foie, viande, poisson	Métabolisme glucidique
	Acide folique	Foie, légumineuses	Régule la croissance des cellules
C	Acide ascorbique	Légumes verts, fruits	Tissu conjonctif
D	Calciférols	Produits laitiers	Métabolisme calcique
E	Tocophérols	Huiles végétales, foie	Antioxydant
K	Légumes verts et foie	Coagulation du sang	

Une alimentation variée et équilibrée devrait couvrir tous les besoins vitaminiques d'un joueur de tennis. Rien ne semble indiquer que la prise de vitamines sous forme de compléments entraîne une amélioration des performances physiques. Elle risque au contraire de provoquer une consommation excessive. En revanche, dans des conditions d'alimentation normale, les risques de surdosage sont très improbables.

v. Sels minéraux et oligo-éléments

Les éléments minéraux et les oligo-éléments, indispensables à la vie, sont des composants essentiels du tissu conjonctif, de l'hémoglobine, des hormones et de nombreuses enzymes de l'organisme.

Les principaux éléments dont l'organisme a besoin en petites quantités sont le fer, le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium et le phosphore. On les trouve généralement sous forme de sels minéraux.



D'autres substances indispensables au bon fonctionnement de l'organisme doivent être présentes dans le corps à des doses infimes. Il s'agit des oligo-éléments dont font partie le cuivre, le zinc et le fluor. Le tableau suivant comprend les principaux types d'éléments minéraux et d'oligo-éléments :

Nom	Sources naturelles	Fonctions
Sodium	Sel, fromages, viande	Transmission neuromusculaire
Potassium	Viande, lait, légumes, fruits	Transmission neuromusculaire
Calcium	Lait, fromages, amandes, noisettes, pain	Structure des os et des dents
Magnésium	Légumes verts, viande	Transmission neuromusculaire
Phosphore	Blé et céréales	Construction des os et des dents
Fer	Amandes, noisettes, graines, viande, abats	Formation de l'hémoglobine, de la myoglobine
Zinc	Viande, fruits de mer	Synthèse des enzymes
Cuivre	Coquillages, abats, amandes, noisettes	Synthèse des enzymes
Iode	Fruits de mer, œufs	Fonction thyroïdienne
Fluor	Coquillages, eau	Structure des dents
Manganèse	Amandes, noisettes, fruits secs	Synthèse des enzymes
Chrome	Viande, produits laitiers	Métabolisme du glucose / de l'insuline
Sélénium	Fruits de mer, viande	Antioxydant

Une consommation excessive de certains sels minéraux (comme le fer) peut provoquer de graves déséquilibres et se traduire par une accumulation toxique qui peut être dangereuse.

vi. Les fibres

Les fibres sont des hydrates de carbone non digestibles qui constituent la structure des plantes et que l'on trouve à la surface des graines, des haricots, des pois et d'autres légumes.

Les fibres ont des fonctions essentielles :

- Constituent un complément indispensable de l'alimentation.
- Facilitent le transit intestinal.
- Facilitent l'absorption des éléments minéraux.

Les carences peuvent entraîner des problèmes de constipation, de calcul biliaire, de diabète, etc. D'un autre côté, un excès de fibres présente également des risques. Il faut donc veiller à bien doser la quantité de fibres consommées.

vii. L'eau

L'eau est l'un des éléments les plus indispensables à l'organisme. Elle sert à :

- Transporter les nutriments, les métabolites et les sécrétions internes aux tissus qui en ont besoin.
- Fixer l'oxygène, les ions d'hydrogène et le dioxyde de carbone.
- Réguler la température du corps en transportant la chaleur vers l'épiderme pour qu'elle puisse être évacuée sous forme de sueur.
- L'eau est également le composant principal d'un grand nombre de cellules.

L'hydratation sera abordée plus loin dans ce chapitre.

viii. L'alcool

L'alcool est obtenu par la fermentation des sucres sous l'influence des levures. Les muscles ne peuvent pas l'utiliser pour fournir de l'énergie pendant l'effort physique. En effet, l'alcool étant lentement métabolisé par le foie, il ne peut pas être utilisé pour libérer de l'énergie sur demande. Ainsi, toute énergie provenant de l'alcool et produite en excès (par rapport aux besoins énergétiques de l'organisme) est stockée sous forme de graisse. Par ailleurs, une consommation excessive d'alcool peut abîmer le foie. Par conséquent, les sportifs de haut niveau doivent éviter les boissons alcooliques.

II. L'alimentation adaptée à la compétition

1. LES REPAS PRIS AVANT LA COMPÉTITION

i. Les repas pris deux jours avant le match

Lors des deux jours qui précèdent son match, le joueur doit augmenter progressivement sa consommation de glucides afin que le niveau des réserves en glycogène soit élevé.

ii. De que doit se composer le dîner pris avant le match ?

Le dernier dîner pris avant le match est très important. Ce repas devra être allégé en matières grasses et se composer principalement d'aliments riches en glucides (pain, pâtes, pommes de terre, riz et céréales), accompagnés d'une salade ou de légumes, et se terminer par une salade de fruits. Il faut éviter pour ce repas les sauces à base de crème qui contiennent beaucoup de matières grasses.

Quelques idées de repas :

Plats principaux

- Plat de pâtes/riz accompagné de tomates ou de légumes ou d'une sauce à la bolognaise, chili con carne.
- Pommes de terre farcies avec des garnitures pauvres en matières grasses - haricots blancs (baked beans), fromage frais, thon.
- Pizza accompagnée d'une salade - réduire la quantité de fromage ou choisir des garnitures qui ne soient pas trop riches en graisses.
- Assortiment de salades de riz et de pâtes avec de la viande froide (maigre) et du pain.
- Il faut toujours manger du pain (sans beurre) pendant le repas.
- Sandwich garni de feuilles de salade et de fromage allégé en graisses, de viande maigre ou d'œufs durs.

Desserts

- Entremets au lait écrémé avec de la confiture.
- Fruits en conserve accompagnés de crème anglaise allégée en matières grasses.
- Salade de fruits, fruits frais.
- Yaourt allégé en matières grasses.

2. LES REPAS PRIS LE JOUR DU MATCH

Le jour du match, il faut commencer par connaître l'heure à laquelle on sera appelé à jouer, puis décider de la meilleure stratégie à adopter concernant les repas. A cet égard, les conseils donnés ci-après peuvent être très utiles.

Le dernier repas doit être pris 2 à 3 heures avant le début du match. Il est important que les joueurs sachent jusqu'à quel moment ils peuvent prendre leur repas sans que cela entraîne pour autant une baisse de leurs performances. En période d'entraînement, ils peuvent par exemple faire des expériences au niveau de l'espacement entre les repas et les séances de travail.

i. Premier match le matin

- Prendre un petit déjeuner léger, riche en glucides.
- Céréales avec du lait demi-écrémé/écrémé.
- Tartines grillées / pain avec de la confiture, de la marmelade ou du miel.
- Jus de fruit / fruit frais.

Ce dernier repas, généralement le petit déjeuner, doit être léger, mais riche en glucides complexes. Il faut par exemple prendre des céréales (cornflakes ou muesli) avec du lait écrémé ou demi-écrémé, une banane, des tartines grillées/du pain avec de la margarine/du beurre allégé(e) et du miel/de la confiture/de la marmelade, des fruits secs, etc.

Il est important de ne jamais sauter le petit déjeuner. En effet, avant ce repas, le taux de sucre dans le sang est faible.

ii. Premier match à midi

En plus du petit déjeuner, il est conseillé de faire une collation en milieu de matinée composée de fruits secs ou frais. Pour plus d'idées, se référer à la section sur les exemples d'en-cas à mettre dans le sac de sport.

iii. Premier match l'après-midi

Prendre un petit déjeuner léger, riche en glucides, prévoir un en-cas et avancer l'heure du déjeuner. Pour ce dernier repas, le joueur a le choix entre plusieurs possibilités :

- Sandwich/petit pain avec une banane, du poulet, de la dinde.
- Pâtes/riz avec du pain.
- Yaourt ou riz au lait préparé avec du lait écrémé.
- Boisson lactée pauvre en matières grasses.

Remarque : le steak traditionnel d'avant-match, riche en protéines, pourrait entraîner chez le joueur une baisse de rendement, étant donné qu'il faut à l'organisme 12 à 18 heures pour digérer un bifteck ou toute autre viande aussi grasse.



3. SE PREPARER

- Les joueurs doivent « faire le plein » de glucides avant que ne débute leur premier match. Dans cette optique, les repas en période d'entraînement seront hyperglucidiques et pauvres en matières grasses.
- Liquides : les joueurs doivent commencer à augmenter leur prise de liquides la veille du début de la compétition.
- La période d'entraînement peut être utilisée par les joueurs pour acquérir de bonnes habitudes en matière d'alimentation et d'hydratation. Il ne faut jamais essayer quelque chose de nouveau juste avant un tournoi.
- Si nécessaire, les joueurs doivent prendre avec eux une glacière contenant des aliments et des boissons appropriés. Il ne faut pas toujours croire que l'on pourra s'approvisionner convenablement sur place.
- S'ils le peuvent, les joueurs doivent se renseigner au préalable sur les possibilités de restauration sur le lieu du tournoi.
- Il est impératif de dormir suffisamment la nuit précédant le match. Lorsqu'ils sont reposés et détendus, les joueurs sont moins sujets à des états d'angoisse, facteur pouvant altérer l'appétit ou provoquer une indigestion.

4. EXEMPLES D'EN-CAS A METTRE DANS LE SAC DE SPORT

Pendant l'effort, il est important d'apporter à son organisme de l'énergie en quantités suffisantes et de bonne qualité. Il est par conséquent conseillé d'absorber des aliments glucidiques pendant les séances d'entraînement et la compétition afin de constamment réapprovisionner les muscles fatigués par l'effort. Par ailleurs, le joueur doit essayer de prendre un repas léger dans la demi-heure ou l'heure qui suit son match ou sa séance d'entraînement.

Les en-cas et les boissons sont aussi importants que les raquettes du joueur. Il est donc indispensable d'en avoir toujours dans son sac. En effet, si le joueur oublie de prendre des éléments glucidiques avant d'entrer sur le court ou et après en être sorti, il se sentira fatigué et ne sera pas capable de jouer à son meilleur niveau.

Dans la mesure du possible, le joueur doit préférer des en-cas glucidiques pauvres en graisses comme les fruits frais et les fruits secs, les biscuits naturels, les sandwiches avec peu de matières grasses, etc. Certaines barres de céréales contiennent peu de lipides, mais il est toujours préférable de vérifier les informations nutritionnelles sur l'emballage. Enfin, il faut éviter de prendre des barres au chocolat avant l'effort.

On distingue principalement deux types d'en-cas :

i. Les en-cas énergétiques

Les aliments suivants apportent beaucoup d'énergie et contiennent peu de graisses. Ils sont conseillés pendant ou après les compétitions et entre les matches.

- Fruits frais - bananes, pommes, satsumas, poires et raisins sans pépins, etc.
- Fruits secs - abricots, dattes, bananes, tous les types de raisins secs, etc.
- Sandwiches à la banane, au miel, à la confiture.

- Petits pains, muffins et cakes aux fruits.
- Veiller à ne pas rajouter trop de beurre/pâte à tartiner allégé(e).
- Barres de céréales.
- Biscuits.
- Céréales et lait écrémé ou demi-écrémé.
- Pommes de terre cuites au four garnies d'haricots blancs (baked beans) ou de fromage frais.
- Pop-corn naturelles.
- Riz au lait écrémé, pâtes ou salades à base de riz.
- Yaourts allégés - ajouter des fruits secs ou mélanger avec du lait pour obtenir un milk-shake.
- Boissons énergétiques ou jus d'agrumes allongés d'eau.

ii. Les en-cas à éviter

Avant de planter ses dents dans l'un des aliments des deux listes suivantes, il vaudrait mieux en essayer un de la liste des en-cas énergétiques. En effet, tous les produits suivants sont riches en graisses et doivent par conséquent être consommés avec modération.

FRIANDISES - se restreindre à une friandise par jour !

- 1 paquet de chips (28 g).
- 1 barre au chocolat (50-60 g).
- 1 petit paquet de cacahouètes grillées ou naturelles (28 g).
- 1 crème glacée ou 2 boules de glace (120 g).
- 1 beignet ou 1 pâtisserie à la crème (50-75 g).
- 2-3 mini barres au chocolat (20 g chacune).
- 2 biscuits nappés de chocolat (25 g chacun).

ALIMENTS - ne pas consommer les aliments suivants plus d'une fois par semaine.

- Hamburger, poulet frit ou une friture.
- Frites, pommes de terre sautées ou gaufres.

Lorsque l'on est chez soi, il est préférable de choisir des frites à préparer au four.

iii. Le panier-repas du joueur

Le panier-repas d'un joueur pour un tournoi peut comprendre les aliments suivants :

- Sandwiches au pain complet avec les garnitures suivantes : thon en boîte, fromage frais allégé, poulet ou dinde, crudités (tomates, laitue, etc.).
- Fruit frais : banane, poire, orange, melon, etc. Fruits secs : abricots, mélange de fruits exotiques.
- Yaourts naturels ou yaourts allégés aromatisés aux fruits (ajouter du muesli).

Remarque : Éviter de mettre trop de beurre ou de margarine sur le pain.

5. L'ALIMENTATION ENTRE LES MATCHES

Il est important que les joueurs commencent à s'alimenter et à s'hydrater immédiatement après leur match afin de recharger l'organisme en prévision du match suivant. À cet égard, les informations contenues dans le tableau ci-dessous peuvent servir à définir le contenu du repas de récupération entre les matches.

6. L'ALIMENTATION APRES LE MATCH/L'ENTRAÎNEMENT

Le repas de récupération doit être pris dans les deux heures qui suivent la fin du match / de la séance d'entraînement. Il doit comprendre des aliments hyperglucidiques, qui sont indispensables pour reconstituer efficacement les réserves en glycogène.

Durée entre les matches	Ce qu'il faut choisir
Moins d'une heure entre les matches.	Choisir une boisson glucidique (que l'on prépare soi-même ou que l'on achète).
Une à deux heures entre les matches.	En plus de la boisson énergétique, prendre un repas très léger (choisir un aliment de la liste des en-cas : fruits, biscuits, etc.)
Deux heures ou plus entre les matches.	En plus de la boisson énergétique, prendre un repas plus substantiel (sandwiches ou autres aliments de la liste).

Il faut compter environ 20 heures pour réapprovisionner pleinement les muscles en glycogène. La durée nécessaire dépendra en fait des facteurs suivants :

- La quantité de glucides qui a été consommée - on estime qu'au moins un gramme de glucides est consommé pour chaque kilo de la masse corporelle pendant les deux premières heures, puis la même chose toutes les deux heures.
- Le type de glucides brûlés - sucres lents ou sucres rapides.
- Le moment où les glucides sont dépensés - au cours des deux premières heures.

Il est indispensable que l'alimentation quotidienne du joueur soit normale, équilibrée, riche en glucides et pauvre en graisses.

7. COMMENT S'ALIMENTER LORSQUE L'ON EST EN DEPLACEMENT

Lorsque les joueurs doivent s'absenter de chez eux pour disputer une épreuve, il est primordial qu'ils gardent leurs bonnes habitudes alimentaires. A cet égard, il peut être judicieux de suivre les quelques conseils suivants :

- Prendre le plus possible de nourriture et de boissons avec soi.
- Se cantonner à manger des aliments simples que l'on connaît. Ce n'est pas le moment de goûter à quelque chose d'inhabituel.
- Choisir des plats contenant beaucoup de féculents et peu de graisses : les pommes de terre, le riz, les pâtes. Eviter cependant les sauces ou les assaisonnements trop riches.
- Remplacer les frites par un peu plus de pain.
- Préférer les aliments grillés, pochés ou rôtis aux saucisses, tourtes, hamburgers, fritures, etc.
- Avec votre repas, demander que l'on vous serve un peu plus de pain, une portion supplémentaire de pommes de terres (pas de frites) afin d'augmenter la part de glucides.
- Pizza - demander moins de fromage et plus de légumes en garniture. Eviter de prendre du pain à l'ail.
- Consommer légumes et salade sans modération, mais éviter le beurre ou les assaisonnements trop riches.
- Remplacer les gâteaux à la crème et les entremets trop riches par des fruits frais, des yaourts, etc.
- Il faut boire beaucoup, surtout lorsque l'on voyage par avion.
- Préférer les spécialités culinaires locales qui sont riches en féculents et pauvres en graisses.
- Etre prudent avec les fruits de mer et les crèmes glacées qui sont souvent à l'origine de cas d'intoxication alimentaire à l'étranger.



III. Boire pour gagner

1. L'IMPORTANCE DE L'HYDRATATION

L'importance de l'hydratation est sous-estimée dans le milieu du tennis. Très souvent, les joueurs et les entraîneurs ne sont pas au courant des principes essentiels de l'hydratation et ne connaissent pas les réponses aux questions fondamentales suivantes : quoi ?, combien ?, quand ? et pourquoi ? Prendre de bonnes habitudes en matière d'hydratation peut aider les joueurs à gagner de nombreuses rencontres.

Il est recommandé aux entraîneurs d'enseigner les principes de l'hydratation de la même manière qu'ils enseignent les bases de la technique ou de la tactique. Il s'agit donc pour le joueur d'un automatisme à acquérir dès l'enfance. On considère généralement que l'hydratation, l'alimentation et le sommeil font partie de « L'ENTRAINEMENT INVISIBLE », qui revêt une importance capitale.

L'eau joue un rôle très important dans la plupart des fonctions essentielles de l'organisme :

- La sueur permet d'évacuer la chaleur du corps. L'eau participe à la régulation de la température corporelle en absorbant la chaleur à partir des muscles et en la transportant vers l'épiderme pour qu'elle puisse être évacuée sous forme de sueur.

Manuel de l'Entraîneur de Haut Niveau

- L'eau représente environ 90 % du volume sanguin. Le sang transporte les glucides, l'oxygène et les lipides vers les muscles qui participent à l'effort et emporte les déchets (le dioxyde de carbone et l'acide lactique).
- L'urine transporte les déchets hors de l'organisme. Plus l'urine est foncée, plus la concentration des déchets est importante.
- Les liquides organiques lubrifient les articulations et protègent les organes et les tissus.
- La salive et les sécrétions gastriques facilitent la digestion des aliments.

i. La perte d'eau

Une perte d'eau a les conséquences suivantes :

- Réduit la capacité de l'organisme à éliminer la sueur par les pores de la peau et par conséquent à refroidir le corps.
- Diminue le volume sanguin, ce qui peut entraîner une réduction du débit sanguin à partir du cœur, provoquant ainsi une baisse des performances.
- Occasionne une perte d'électrolytes pouvant réduire la capacité de contraction des muscles.

Lorsque l'on boit une quantité suffisante d'eau :

- immédiatement avant l'effort, cela permet de PRÉPARER L'ORGANISME ;
- pendant l'effort, cela permet d'APPROVISIONNER LES MUSCLES EN ENERGIE (glucides).
- immédiatement après l'effort, cela FACILITE LA RECUPERATION ET PERMET DE REHYDRATER L'ORGANISME.

ii. La déshydratation

Une déshydratation, même légère, peut amoindrir l'énergie du joueur et réduire son rendement. Dans certains cas, la sensation de soif peut être le signal d'un déficit hydrique (c'est pourquoi il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire).

Les facteurs suivants peuvent avoir une influence sur la perte d'eau :

- La température.
- Le taux d'humidité.
- L'intensité de l'effort.
- Le degré de préparation du joueur.
- L'acclimatation.
- L'importance de la surface corporelle.
- Le niveau d'hydratation de l'organisme.
- La tenue vestimentaire.
- La tendance à transpirer abondamment ou pas.

iii. La surveillance du degré d'hydratation

Comment un joueur peut-il savoir s'il boit suffisamment ou pas ? En surveillant la couleur de son urine. Celle-ci doit toujours être de couleur paille et abondante.

Comment un joueur peut-il évaluer la perte d'eau ? En se pesant avant et après l'effort, sans ses vêtements et en étant sec. La perte d'un kilo équivaut à une perte hydrique d'un litre.

Comment un joueur peut-il contrôler son état de déshydratation ?

- Après ou pendant l'effort, il peut se pincer la peau au dos de la main.
- S'il est bien hydraté, au moment où il relâche la peau, celle-ci doit reprendre sa position initiale.
- En revanche, si la peau reste dans la position relevée pendant quelques secondes ou plus, cela peut vouloir dire qu'il manque d'eau et qu'il doit commencer immédiatement à se réhydrater.

iv. La réhydratation

L'organisme doit absorber les fluides le plus rapidement possible. Certains liquides sont assimilés 30 % plus vite que l'eau. Il s'agit de ceux dont la teneur en glucides est inférieure à 8 %. Au-delà de cette proportion, l'absorption se fera plus lentement.

2. CE QU'IL FAUT BOIRE

L'eau est l'élément le plus indispensable au sportif. Elle constitue en effet le meilleur liquide de remplacement pour la plupart des joueurs de tennis. Même si le renouvellement des électrolytes est important, il n'est pas nécessaire de s'en soucier avant la fin de l'effort. Lorsqu'un joueur exhale de la sueur, il perd davantage d'eau que d'électrolytes. C'est pourquoi le renouvellement de l'eau doit être sa principale préoccupation pendant un match.

L'eau est un élément naturel, pur à 100 %, à faible teneur en sodium, sans aucune graisse et sans aucune valeur calorique. Elle répond donc parfaitement aux critères de l'élément parfait. S'il est possible de vivre plusieurs semaines sans manger, il est impossible de survivre au-delà de quelques jours sans boire.

Le corps humain est composé de 60 à 70 % d'eau. Les muscles contiennent 70 à 75 % d'eau, tandis que les graisses n'en contiennent que 10 à 15 %. On trouve les deux-tiers de l'eau à l'intérieur des cellules. Après un match, une alimentation normale permet de remplacer facilement les électrolytes. Quant aux boissons énergétiques, elles conviennent tout à fait pour recharger l'organisme en eau après une séance d'entraînement ou un match.

Toutefois, il n'a pas été prouvé que l'utilisation de ces boissons « à électrolytes » permettait une amélioration des performances lors d'efforts d'une durée inférieure à trois heures. Mais il est également vrai qu'aucune étude sur les boissons glucidiques n'a mis en évidence une baisse de rendement. Il peut donc être intéressant de les essayer.

Le joueur a le choix entre les boissons suivantes :

- L'eau (à condition qu'il consomme des glucides au cours de son repas).
- Les boissons isotoniques (sodium, potassium, etc.) qui ont été testées scientifiquement.
- Les jus de fruit.

Si le joueur opte pour des boissons que l'on trouve dans le commerce, il doit choisir celles qui ont fait l'objet de tests scientifiques et qui ont « fait la preuve » de leur efficacité pour le tennis. Les boissons doivent impérativement allier les trois facteurs suivants :

- Réhydratation rapide.
- Apport d'énergie.
- Goût agréable.

En fonction de ses besoins, le joueur a également la possibilité de préparer lui-même ses « boissons énergétiques ». Quelques conseils de préparation :

- Dissoudre 60 g de poudre de glucose dans un litre d'eau, puis ajouter 1 g de sel. Verser cinq cuillerées à café de boisson aux fruits ou utiliser une boisson aux fruits sans sucre pour aromatiser la préparation, dans la mesure où cela ne modifiera pas la composition de la boisson.
- Mélanger un demi-litre de jus de fruit non sucré avec un demi-litre d'eau. Ajouter 1 g de sel.
- Vérifier toujours que les bouteilles contenant les préparations sont stérilisées.
- Dissoudre 4 cuillerées rases de polymère (cuiller à glace) dans un litre d'eau, puis ajouter 1 g de sel. Pour donner du goût à la préparation, suivre la procédure décrite plus haut pour la boisson à base de glucose.
- Mélanger 200 à 250 ml de boisson aux fruits avec 750 à 800 ml d'eau, de façon à obtenir un litre de boisson. Ajouter 1 g de sel.

Autres informations pouvant être utiles au joueur et à l'entraîneur :

- Les boissons doivent être fraîches.
- Les boissons très sucrées ne favorisent pas l'absorption rapide du liquide.
- Éviter les boissons pétillantes, l'alcool, le café ou le thé : leurs effets sont contraires à ceux recherchés.
- Le café, le thé ou les boissons de type Coca-Cola contiennent de la caféine, substance diurétique accélérant la perte d'eau et occasionnant une déshydratation encore plus rapide.
- Le joueur ne doit jamais prendre de pastilles de sel, car elles le déshydrateront très rapidement.

Il est très important de choisir des boissons avec une faible concentration en glucides, comme les boissons isotoniques qui contiennent 6 à 8 % de glucides. Les liquides dont la teneur en glucides est de 6 % et qui contiennent une faible quantité de sodium conviennent mieux pour renouveler l'eau de l'organisme que

l'eau elle-même. Cependant, la différence en termes d'efficacité n'étant que très sensible, cette remarque vaut surtout pour les joueurs de haut niveau. Dans tous les autres cas, l'eau convient parfaitement.

Le joueur doit toujours veiller à stériliser les bouteilles contenant ses préparations et les sécher complètement. En effet, les germes adorent se cacher dans les bouteilles des boissons énergétiques !

3. QUAND FAUT-IL BOIRE ?

Le joueur ne doit pas attendre d'avoir soif pour boire. Il doit au contraire boire avant, pendant et après l'effort, que ce soit à l'entraînement ou en match. S'il veut mettre toutes les chances de son côté, il ne doit pas se contenter de boire pour étancher sa soif.

Lorsque la sensation de soif se fait ressentir, cela signifie que l'on a déjà perdu des électrolytes, de l'eau et de l'énergie.

i. Avant le match

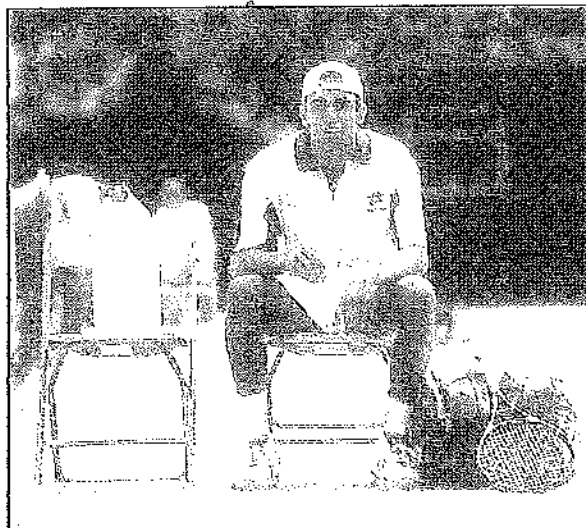
La veille de l'entraînement ou de la compétition, le joueur doit commencer à boire de bonne heure. Dans les heures qui précèdent le match, il est important d'absorber de l'eau en petites quantités, mais à intervalles réguliers. Pour rester hydraté pendant un match, des études ont montré qu'il fallait boire 4 à 6 verres d'eau 2 heures avant le début du match, puis 2 à 4 verres dans les 15-20 minutes qui précèdent le match.

ii. Pendant le match

Pendant le match, le joueur doit boire un verre d'eau toutes les 15 minutes de jeu ou plus fréquemment si besoin est. Il faut cependant éviter de trop boire pendant l'effort.

iii. Après le match

La prise de liquides doit également continuer après le match. Le joueur doit boire jusqu'à ce qu'il se sente bien.



4. CONCLUSIONS

Les principaux points concernant la prise de liquides peuvent être résumés comme suit :

- L'hydratation joue un rôle essentiel dans la performance du joueur.
- Il faut boire avant, pendant et après l'effort.
- Le joueur ne doit pas attendre d'avoir soif pour boire.
- Plus il fait chaud sur le court et plus le match est long, plus le joueur doit s'hydrater.

IV. Applications pratiques

- Il est capital que l'alimentation du joueur de haut niveau lui permette de répondre aux besoins de son organisme.
- Les nutriments et les éléments essentiels comprennent les glucides, les lipides, les protéines, les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments, les fibres alimentaires, l'eau et l'alcool.
- Les glucides représentent la part la plus importante de l'alimentation du joueur de tennis.
- Il convient de surveiller sa consommation de lipides, tout en se rappelant néanmoins que les graisses sont un composant essentiel de l'alimentation.
- Les protéines jouent également un rôle important, mais il est rare de constater une carence protéique chez les joueurs de tennis.
- Il faut savoir que les protéines en excès sont stockées sous forme de graisse.
- Les sportifs de haut niveau doivent éviter de consommer de l'alcool, étant donné qu'il s'agit d'un diurétique et qu'une consommation excessive peut abîmer le foie.

- A mesure qu'une compétition se rapproche, le joueur doit augmenter la prise de glucides complexes.
- Lorsqu'il joue loin de chez lui, le joueur doit se cantonner à manger des aliments simples qu'il connaît. Il lui faut également consommer des légumes sans modération et boire beaucoup.
- L'importance de l'hydratation est sous-estimée dans le milieu du tennis. Il est recommandé aux entraîneurs d'enseigner les principes de l'hydratation de la même manière qu'ils enseignent les bases de la technique ou de la tactique.
- Il faut boire avant, pendant et après l'effort. Le joueur doit s'hydrater avant que la sensation de soif ne se fasse ressentir.
- L'eau est l'élément le plus important dont le joueur a besoin.
- Plus il fait chaud sur le court et plus le match est long, plus le joueur doit s'hydrater.

Annexe : conseils nutritionnels pour le joueur de tennis

1. SUGGESTIONS DE MENUS

i. Petit déjeuner énergétique

- Céréales dans du lait demi-écrémé, avec de la banane, des raisins ou du yaourt.
- Pain grillé avec du miel ou de la confiture.
- Haricots blancs sur des tranches de pain grillé.
- Milk-shake à la banane (lait demi-écrémé).

ii. Déjeuner énergétique

- Pomme de terre cuite au four avec du fromage frais.
- Sandwich au poulet avec de la salade.
- Pâtes ou salade de haricots.
- Riz.
- Soupe aux poireaux et aux pommes de terre avec du pain.
- Pizza maison.

iii. Repas principal énergétique

- Pâtes accompagnées d'une sauce.
- Poulet sauté et nouilles.
- Risotto au thon.
- Poulet ou viande maigre accompagné(e) de pommes de terre cuites à l'eau/au four et de légumes.
- Lasagnes de légumes/à la viande.

iv. Desserts énergétiques

- Entremets et yaourts.
- Riz au lait préparé avec du lait demi-écrémé ; ajouter des raisins secs.
- Pudding.
- Crêpes au sucre.

2. REGIME ALIMENTAIRE DU JOUEUR DE TENNIS EN PERIODE D'ENTRAINEMENT

Exemples de repas convenables :

- **PETIT DEJEUNER** : Grand bol de céréales complètes, muesli avec des fruits frais ou secs et du lait demi-écrémé. Plusieurs tartines de pain grillées ou de pain complet avec du beurre allégé, de la confiture ou du miel. Un fruit ou un jus de fruit. Thé ou café.
- **COLLATION EN MILIEU DE MATINEE** : Fruit ou biscuits. Boisson, par exemple une boisson isotonique.

- **DEJEUNER** : Pain complet avec du beurre ou de la margarine allégé(e) et des garnitures pauvres en graisses : jambon maigre, poulet, thon, fromage frais et crudités. Fruit frais ou fruit sec. Boisson, par exemple un jus de fruit ou du lait demi-écrémé/écrémé.
- **GOUTER** : Sandwich à la banane, fruit, barre de céréales ou pop-corn naturels. Boisson, par exemple une boisson isotonique.
- **DINER** : Salade en entrée ou comme plat d'accompagnement. Large portion de pommes de terre, de pâtes, de riz ou de nouilles. Portion moyenne de viande maigre (poulet, agneau, bœuf, porc, dinde, etc.), de poisson, d'œufs ou de fromage. Un minimum de 2 légumes. Essayer de manger des légumes verts une fois par jour. Manger du pain pendant le repas. En dessert, entremets, salade de fruits frais, riz au lait (préparé avec du lait demi-écrémé/écrémé), yaourt allégé ou fruits en conserve. Boisson, par exemple un jus de fruit ou du lait demi-écrémé/écrémé.
- **AVANT LE COUCHER** : Céréales, tartines de pain grillées, fruit, gâteau pauvre en graisses. Boisson, par exemple un jus de fruit ou du lait demi-écrémé/écrémé.

Remarque : La quantité d'aliments servie sera différente d'un joueur à l'autre.

3. RESUME

Les joueurs doivent contrôler leur alimentation en veillant à inclure chaque jour des denrées des quatre principaux groupes d'aliments :

- **FECULENTS** - au moins un féculent à chaque repas (pain, avoine, riz, pâtes, pommes de terre, céréales, pop-corn, barres de céréales - essayer les variétés complètes).
- **FRUITS ET LEGUMES** - 5 portions ou plus par jour (tous les types de fruits et de légumes frais, crus, cuits, en conserve, secs, congelés et sous forme de jus).
- **VIANDES, POISSONS ET ALIMENTS DE REMPLACEMENT** - 2 portions par jour (viande maigre, volaille, poisson, légumes à gousse : poix, haricots et lentilles, œufs, amandes, noisettes et aliments de remplacement convenant aux végétariens).
- **LAIT ET PRODUITS LAITIERS** - 3 portions par jour (lait écrémé ou demi-écrémé, fromage et yaourt allégés, riz au lait/dessert à base de lait écrémé). 1 portion = 30 g de fromage ou 1 petit pot de yaourt ou 200 ml de lait.

Chapitre 18

La prévention des blessures dans le tennis de compétition

« Quiconque tue un individu en le frappant avec une balle de tennis sera considéré comme un assassin pour être allé jouer là où il ne devait pas aller »

Alphonse X le Sage, roi d'Espagne



- I. L'entraîneur et la médecine du sport
- II. Les blessures les plus fréquentes et les moyens de les prévenir
- III. Autres sujets médicaux liés au tennis
- IV. Applications pratiques

I. L'entraîneur et la médecine du sport

1. LA MEDECINE DU SPORT

La médecine du sport est la médecine et la science de l'exercice et de l'activité sportive. Elle englobe principalement les aspects suivants :

- Diagnostic et traitement des blessures, rééducation des sportifs.
- Examen médical du sportif avant de commencer une activité sportive afin de dépister toute anomalie ou toute lésion que la pratique de la discipline sportive envisagée pourrait aggraver.
- Examen médical destiné à analyser la capacité du cœur à supporter l'effort, la circulation, le métabolisme et les muscles squelettiques.
- Evaluation des performances en fonction du type de sport pratiqué ; élaboration de systèmes de programmation et de contrôle de l'entraînement reposant sur des bases scientifiques.
- Etude des contraintes exercées sur l'organisme par la prise de substances chimiques pour réussir dans le sport (essais et contrôles).

La médecine du sport a longtemps été considérée comme une spécialité traumatologique plus particulièrement axée sur le traitement et la prévention des blessures. Cette activité a néanmoins fortement évolué depuis, et est aujourd'hui perçue comme une activité pluridisciplinaire qui touche un grand nombre de professions.

2. LE ROLE DE L'ENTRAINEUR AU SEIN DE L'EQUIPE MEDICALE

L'entraîneur, le médecin et le kinésithérapeute doivent connaître le rôle de chacun dans le processus de prévention, de traitement et de rééducation fonctionnelle. Il est indispensable qu'ils donnent au joueur l'image de trois spécialistes travaillant en groupe.

L'entraîneur aura toujours plus d'autorité et d'influence sur le joueur que le médecin ou le kinésithérapeute, ne serait-ce que du fait qu'il passe plus de temps avec lui que ne le font ses collègues. Par ailleurs, le médecin et le kinésithérapeute interviennent souvent de façon plus occasionnelle, par exemple lorsqu'une blessure survient.

Comment la médecine du sport peut-elle être utile à l'entraîneur ? Dans ce domaine, le rôle de l'entraîneur peut s'articuler autour des trois grands axes suivants :

- Prévenir les blessures.
- Administrer les premiers soins en cas d'urgence.
- S'occuper du joueur blessé et le soutenir lors de la période de rééducation.

3. LA PREVENTION DES BLESSURES

L'entraîneur a un rôle important à jouer auprès des joueurs de tennis en matière de prévention des blessures. A cet égard, les points suivants sont essentiels :

- L'entraîneur doit avoir une connaissance approfondie du tennis, notamment des dangers qui sont liés à la pratique de ce sport.
- Il faut tenir compte de la phase de développement et de croissance de l'enfant.
- Avoir pour préoccupation d'éviter les blessures occasionnées par un surmenage ou un surentraînement.
- Veiller à ce que tous les joueurs de haut niveau passent régulièrement des visites médicales (dans l'idéal, ce bilan complet sera effectué deux fois par an).
- Mettre au point des programmes de mise en condition physique qui soient efficaces et ne présentent aucun danger pour le joueur. Ceci peut être effectué en apportant un soin tout particulier à la conception et la planification des différentes périodes d'entraînement et de compétition :
 - Prévoir un bon échauffement et une bonne récupération.
 - Travail d'étirement et exercices d'assouplissement adaptés.
 - Travail de renforcement musculaire spécifique visant à acquérir un bon équilibre entre les muscles agonistes/antagonistes et les muscles du membre opposé (musculature harmonieuse).
 - Travail physique foncier et travail physique spécifique au tennis.

- Si le joueur se sent fatigué après les séances de travail, prévoir des jours de repos dans le programme. Le repos et la récupération sont indispensables.
- Précautions à prendre :
 - Installations : il faut toujours s'assurer que le cadre de travail ne présente aucun risque de blessures pour les joueurs.
 - Surfaces : être conscient des problèmes qui peuvent être liés à la surface du court et vérifier que les terrains peuvent être utilisés sans danger.
 - Equipement/matériel : toujours vérifier l'état des chaussures et du matériel et le cas échéant, remplacer les éléments qui présentent des signes d'usure ou de dégradation.
 - Programme d'entraînement et de compétition : vérifier que le niveau d'aptitudes du joueur lui permette d'exécuter la tâche demandée. Lors de l'enseignement de nouvelles techniques, il convient de renforcer les mesures de sécurité jusqu'à ce que la phase d'apprentissage soit terminée.
 - Assurance maladie : il est indispensable que le joueur et l'entraîneur bénéficient tous les deux d'une couverture médicale.

L'entraîneur peut aider à prévenir certains types de blessures :

i. Les blessures/malaises dus à la chaleur

Elles sont généralement dues à une insuffisance hydrique. Ces blessures/malaises qui peuvent être extrêmement graves sont pourtant faciles à éviter. L'épuisement dû à la chaleur se manifeste par les symptômes suivants :

- Transpiration abondante, frissons et élancements dans la tête.
- Nausée, fièvre élevée et accélération du pouls.
- Trouble mental et/ou évanouissement.

Mesures à prendre pour éviter les blessures/maux dus à la chaleur :

- Conseiller aux joueurs de boire environ la moitié d'un verre d'eau fraîche toutes les 15 à 20 minutes.
- Les joueurs doivent avoir à leur disposition des serviettes trempées dans de l'eau glacée pour se rafraîchir pendant les changements de côté.
- Les joueurs ont intérêt à porter des vêtements blancs qui réfléchissent une partie des rayons du soleil et évitent d'avoir trop chaud.
- Ils doivent aussi porter des vêtements légers, amples et perméables.
- Les chemises en coton et en tissu à mailles sont particulièrement recommandées dans la mesure où elles permettent l'évaporation et absorbent la transpiration.
- Il est conseillé de porter une casquette par grande chaleur.
- Conseiller aux joueurs d'éviter les boissons trop sucrées ou contenant de la caféine.
- Si possible, éviter les séances d'entraînement aux heures les plus chaudes de la journée et essayer de programmer les matches avant 11 heures ou après 14 heures.
- Lorsque les joueurs doivent se rendre dans des pays au climat chaud et sec pour y disputer des tournois, il est possible de les aider à s'habituer à la chaleur en augmentant progressivement les charges de travail. L'acclimatation leur permettra de jouer leurs matches comme s'ils se trouvaient dans un environnement neutre.

Lorsqu'un joueur ressent les premiers symptômes du coup de chaleur, il doit :

- Se mettre à l'ombre.
- Prendre une douche froide.
- Se rafraîchir avec des poches de glace.

Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre 17, La diététique.

ii. Les lésions de surmenage

Ce type de blessures est occasionné par une mauvaise technique ou se produit lorsque les joueurs n'ont pas suffisamment de force et de souplesse pour supporter les sollicitations qu'imposent les efforts répétés à l'organisme. Les fractures du tibia, les tendinites et les hygromas font entre autres partie de cette catégorie de blessures.



La prévention de ces blessures nécessite de la part de l'entraîneur qu'il :

- Corrige les techniques qui présentent un danger sur le plan de la biomécanique.
- Aide les joueurs à acquérir des bases solides en matière de condition physique avant d'augmenter les exigences physiologiques.

iii. Les foulures et les entorses

La foulure est un étirement ou une déchirure d'un tendon du muscle tandis que l'entorse est une élongation ou une déchirure des ligaments. Ces blessures sont cataloguées par ordre de gravité :

- Premier degré : déchirure de quelques fibres seulement (douleur moyennement sensible, gonflement léger).
- Second degré : rupture partielle des tissus concernés (gonflement plus important et douleur plus sensible).
- Troisième degré : déchirure complète des tissus (difficulté à bouger l'articulation si les ligaments sont touchés. Un vide au niveau du muscle peut être apparent ou ressenti à travers la peau lorsque le muscle est déchiré).

Quelques-unes des causes des lésions des muscles, des tendons et des ligaments (foulures et entorses) :

- Manque de souplesse.
- Mauvaise technique et condition physique insuffisante.
- Epuisement.
- Absence d'échauffement.
- Guérison insuffisante d'une blessure précédente.
- Arrêt ou mise en action trop brusque.

Afin de prévenir les foulures et les entorses, les entraîneurs doivent faire attention à ne pas imposer de charges de travail trop lourdes à leurs élèves.

Les différents types de lésions musculaires sont présentés dans le tableau suivant :

Elongation	Déchirure
Seules quelques fibres du muscle se déchirent en raison d'un échauffement inadapté ou d'une trop grande fatigue musculaire. Lésion qui affecte souvent les muscles agissant au niveau de deux articulations (par exemple, les muscles postérieurs de la cuisse : les ischio-jambiers).	Lorsqu'un grand nombre des fibres musculaires se déchirent, une hémorragie importante se produit dans le muscle, occasionnant un gonflement douloureux qui limite les mouvements de la cuisse. Lorsque le joueur pense que la rupture est totale, il doit consulter un médecin.

Les différents types de lésions des tendons sont présentés dans le tableau suivant :

Tendinite	Rupture
Inflammation du tendon qui est la conséquence d'une blessure indirecte, due à un surmenage. Lésion qui touche souvent le tendon d'Achille, les tendons de l'aîne ou du poignet.	La rupture partielle ou totale d'un tendon peut survenir sous une contrainte violente : par exemple, rupture du tendon d'Achille. Lorsque le joueur pense souffrir d'une rupture d'un tendon, il doit consulter un médecin.

Les différents types de lésions des ligaments sont présentés dans le tableau suivant :

Foulure	Entorse
Lorsqu'une torsion d'une articulation survient en raison d'un mouvement anormal, il se peut qu'il y ait une lésion des ligaments de stabilité et une déchirure de quelques fibres.	Lésion qui se produit lorsque la rupture du ligament est complète. Si, à la suite d'un mouvement inhabituel, le joueur pense que l'un des ligaments est complètement rompu, il doit consulter un médecin.

L'hygroma est une inflammation d'une bourse séreuse (poche remplie de liquide) au niveau de certaines articulations du corps. Les bourses séreuses se situent à l'intérieur et à proximité des coudes, des genoux, des talons et de la région de la hanche. L'hygroma se développe au niveau du coude et de l'épaule chez le joueur de tennis.

Les lésions des tissus mous s'accompagnent généralement d'une hémorragie dans les tissus. Il en résulte l'apparition d'une ecchymose ou d'un hématome. La guérison de ce type de lésions dépendra de :

- L'importance de l'épanchement de sang dans les tissus.

- La vitesse à laquelle l'ecchymose disparaît.
- La zone du tissu qui est affectée.

iv. Les crampes

Les crampes peuvent être définies comme un dysfonctionnement électrochimique de nature spasmodique affectant temporairement un muscle squelettique. Leur gravité peut être telle que le muscle ne fonctionne plus pendant un certain temps. Plusieurs facteurs peuvent occasionner l'apparition de crampes :

- L'hérédité : chez certains joueurs, les crampes affectent de façon répétée les mêmes groupes de muscles. On remarque que ces individus sont généralement d'une constitution musculeuse, ce qui laisse penser que la crampe peut avoir un support héréditaire.
- La fatigue musculaire : les crampes surviennent après une activité musculaire répétée et importante. La fatigue musculaire pourrait être due à une tension musculaire et nerveuse répétitive ou à une diminution des concentrations normales en composés chimiques, sels minéraux et aliments dans les muscles.
- Un choc ou une blessure directe : il est fréquent que les crampes apparaissent à la suite d'une blessure au niveau d'un muscle ayant déjà subi une activité importante.
- Une forte chaleur : parmi les différents types de crampes qui existent, les crampes de chaleur sont les plus fréquentes. Lorsque l'on joue dans des conditions climatiques difficiles (par temps très chaud par exemple), l'organisme se sert de son mécanisme de régulation de la chaleur (la sudation), provoquant ainsi une perte d'eau et un déséquilibre des composés chimiques et des sels minéraux.

Plusieurs précautions peuvent être prises pour prévenir l'apparition de crampes :

- Les joueurs doivent suivre un programme complet de mise en condition physique : renforcement musculaire, travail de l'endurance et de la souplesse, travail en phase aérobie.
- Acclimatation à la chaleur : il faut jouer le plus souvent possible dans des conditions climatiques éprouvantes.
- Se rafraîchir pendant l'effort :
 - Porter des vêtements qui réfléchissent les rayons du soleil, notamment une casquette ou une visière.
 - S'éponger pour faciliter l'évaporation de la sueur.
 - Appliquer de la glace au niveau de la nuque, du cou, des bras et des jambes.
 - Changer de chemise, de chaussettes et de chaussures lorsqu'elles sont trempées de sueur.
- Boire de l'eau.
- Éviter les repas lourds.
- Absorber des liquides, plutôt trop que pas assez, avant, pendant et après l'effort.
- Consommer des produits laitiers au moins deux fois par jour (lait écrémé avec les céréales et yaourt comme collation).
- Manger des aliments riches en potassium (pommes de terre, tomates, oranges, bananes, etc.).

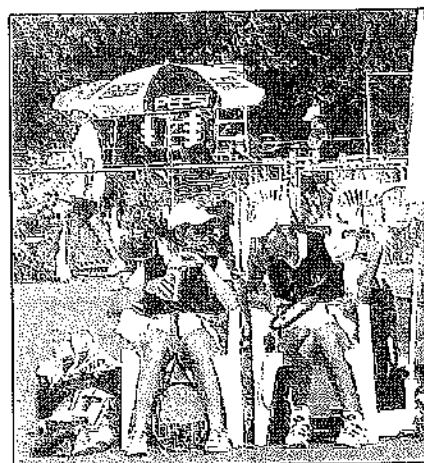
Lors de l'apparition de crampes, il faut essayer de :

- Augmenter la prise de liquides.
- Étirer et masser le muscle.
- Appliquer de la glace au niveau des crampes pour stopper les spasmes et refroidir le muscle.
- Éviter toute activité musculaire soudaine et violente.
- Soutenir le muscle au moyen d'un bandage faisant compression.

v. Les ampoules

Les ampoules peuvent amoindrir le joueur. Elles se forment généralement sur :

- Les mains : souvent à cause d'une raquette neuve ou de la pose d'un nouveau grip.
- Les pieds : de nouvelles chaussures ou bien la chaleur et l'humidité peuvent être responsables de l'apparition des ampoules.



Afin de prévenir la formation d'ampoules, il peut être utile de suivre les quelques conseils suivants :

- Utiliser de la moleskine, de la poudre, des lubrifiants ou tout autre produit préventif pour diminuer les frottements sur la peau.
- Etant donné qu'ils servent de protection contre les ampoules, ces produits doivent rester propres et être bien refermés après usage afin d'éviter l'apparition de toute infection.³
- En cas d'absolue nécessité, il est possible de percer l'ampoule au moyen d'une aiguille stérile, puis d'appliquer un tissu collant sur la zone touchée afin d'éviter tout frottement supplémentaire.
- Le joueur doit prendre le temps nécessaire pour que ses chaussures neuves se fassent à son pied. Il peut également appliquer de la vaseline aux endroits où ont lieu les frottements.

vi. Les écorchures

Traitement préconisé pour les écorchures :

- Nettoyer soigneusement la plaie pour éliminer les impuretés en utilisant de l'eau courante avec du savon ou une solution antiseptique.
- Si la plaie a tendance à suinter, il faut la recouvrir d'un pansement stérile spécial qui n'adhérera pas à la surface écorchée.
- Dans les autres cas, laisser la plaie ouverte ; une croûte se formera rapidement.

vii. Les coupures

Traitement préconisé pour les coupures :

- Arrêter l'écoulement de sang par une pression directe sur la coupure, en rapprochant les bords de l'incision.
- Nettoyer soigneusement la coupure avec de l'eau et une poudre ou une solution antiseptique.
- Ne jamais appliquer de pommades sur les coupures.
- Recouvrir la coupure d'un pansement.
- Certaines coupures nécessitent de demander l'avis d'un médecin.
- Si la peau a été déchirée, il y a un risque d'infection sous forme de tétanos. Toute personne impliquée dans le sport doit vérifier auprès de son médecin traitant que les rappels de vaccination contre le tétanos ont été effectués.

4. LES PREMIERS SOINS EN CAS D'URGENCE

i. Introduction

Le traitement des blessures est une affaire de spécialistes. L'entraîneur n'est pas forcément qualifié pour émettre un diagnostic et soigner une blessure. En cas de doute, l'entraîneur ne doit rien entreprendre jusqu'à l'arrivée du personnel qualifié. Par ailleurs, il est nécessaire de garder son calme en toutes circonstances et, si besoin est, d'empêcher les personnes présentes « d'installer le blessé dans une position confortable ».

L'entraîneur doit également pouvoir :

- Apporter les soins d'urgence lorsqu'il s'agit de blessures du sport.
- Administrer les premiers soins en l'absence du kinésithérapeute ou du médecin de l'équipe.
- Déléguer ses responsabilités à un(e) assistant(e) compétent(e).

En matière de soins d'urgence, l'essentiel consiste à :

- Effectuer une première évaluation de la gravité de la blessure.
- Donner les soins vitaux en attendant l'arrivée des secours.

Les compétences indispensables pour mener à bien ces procédures sont les suivantes :

- Savoir dégager les voies respiratoires.
- Savoir appliquer la méthode de réanimation cardio-pulmonaire (RCP).
- Savoir contrôler l'hémorragie.



Dans un second temps, l'entraîneur doit être capable de déterminer s'il s'agit d'une lésion aiguë ou chronique, affectant les tissus mous ou les tissus durs. Il n'est pas question pour l'entraîneur d'émettre un diagnostic, mais plutôt de fournir aux secouristes des éléments qui leur permettront d'administrer les soins adaptés.

Il est important que les entraîneurs participent à des groupes de travail et à des conférences sur les principes essentiels du secourisme afin d'être prêts à réagir lorsque les joueurs se blessent.

ii. Le traitement immédiat des ecchymoses et des lésions des muscles, des tendons et des ligaments

Le traitement immédiat passe par la mise en œuvre de la procédure RICER :

R : Repos (Rest) - La partie blessée du corps doit être au repos pendant 48 heures.

I : Glace (Ice) - Mettre de la glace dans du tissu ; protéger la peau au moyen d'une couche de graisse ou avec de la bande adhésive élastique ; appliquer la glace pendant 5 à 15 minutes toutes les heures, jusqu'à ce que la peau devienne rouge ; répéter cette opération quatre à cinq fois par jour.

C : Compression (Compress) - Mettre un pansement pour réduire le gonflement.

E : Elévation (Elevate) - Permet de réduire le gonflement.

R : Rééducation (Rehabilitation) - A commencer immédiatement : médication ou kinésithérapie.

Cette méthode de traitement peut être utilisée pendant les deux à quatre premiers jours, étant donné qu'il faut faire dégonfler la partie blessée du corps et réduire les risques de nouvelles lésions.

Selon des études, la prise d'anti-inflammatoires et de médicaments analgésiques tels que l'aspirine, si elle a lieu dans les quatre heures qui suivent l'apparition de la blessure, réduirait les douleurs et les inflammations liées à ce type de blessures. En revanche, il ne faut pas utiliser d'anesthésiques à usage local pour soulager la douleur.

Si certains signes laissent penser qu'il y a rupture totale d'un muscle, d'un tendon ou d'un ligament, le joueur blessé doit recevoir des soins médicaux.

iii. Plan d'intervention en cas d'urgence et trousse de premiers secours

L'entraîneur doit toujours prévoir un plan d'intervention à appliquer en cas d'urgence :

- Avoir toujours avec soi une trousse de premiers secours.
- Savoir où se trouve le téléphone le plus proche et connaître l'adresse d'établissements de soins (avoir une liste de numéros de téléphone, notamment celui du service des urgences le plus proche).
- Connaître les principes essentiels de secourisme.
- Connaître parfaitement bien les mesures d'intervention que l'on compte prendre en cas d'urgence.

Liste du matériel d'urgence essentiel que doit contenir une trousse de premiers secours :

STRAPPING ET BANDAGE	SOLUTIONS DESINFECTANTES ET PANSEMENTS	DIVERS
<ul style="list-style-type: none"> • Bandes Velpeau de 5 x 7,5 cm. • Bandes Velpeau de 5 x 15 cm. • Bandes Blastoplaste de 5 x 7,5 cm. • Bandage en triangle. Rouleau de coton pour les bandages faisant compression. • Pansements adhésifs individuels. • Sparadrap d'oxyde de zinc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eau propre. • Solution antiseptique, eau oxygénée (pour les plaies sales). • Tampons de gaze • Bandes de coton. • Pansements non adhésifs (par exemple, gaze enduite de vaseline) • Tampons de coton hydrophile. 	<ul style="list-style-type: none"> • Épingles de sûreté. • Paire de ciseaux. • Gants jetables. • Thermomètre. • Solution pour bains d'œil et couvre-yeux • Sel révulsif.

5. QUELLE ATTITUDE ADOPTER AVEC LE JOUEUR BLESSÉ ?

Lorsqu'un joueur est écarté du circuit pendant une longue période à cause d'une blessure, il est fort possible qu'il se demande s'il sera en mesure de rejouer un jour ou qu'il se mette à paniquer à l'idée de ne pas retrouver le niveau de jeu qui était le sien avant la blessure. Toutes ces pensées peuvent l'amener à envisager son retour à la compétition de façon négative, provoquer chez lui une certaine frustration ainsi qu'une perte de motivation intrinsèque pour le tennis.

Nombre de joueurs auront alors besoin qu'on leur donne un coup de main pour surmonter cette période de doutes. C'est précisément dans ce cas de figure que l'entraîneur doit intervenir. Par ailleurs, la relation

qui existe entre l'entraîneur, le joueur et les parents est très souvent mise à l'épreuve pendant cette période de repos forcé.

Le rôle de l'entraîneur consiste à :

- Être rassurant : il doit dire au joueur que sa blessure va guérir.
- Prendre régulièrement contact avec le joueur et les parents : appels téléphoniques, visites pour prendre des nouvelles, etc.
- Mettre le joueur en relation avec d'autres joueurs qui ont connu le même type de blessures et se sont rétablis (joueurs sur lesquels il peut prendre exemple).
- Inciter la famille à créer un environnement positif au sein du foyer : encourager le joueur à tirer profit de son temps libre (pour visionner des vidéos de tennis par exemple).
- Faire travailler les groupes musculaires valides.

Autres points importants dont l'entraîneur doit avoir conscience :

- Entraîner des joueurs de haut niveau ne consiste pas simplement à travailler sur le court, mais également en dehors du court : il est indispensable de travailler d'autres compétences, telles que l'autonomie, le sens de l'organisation, la faculté à bien gérer son temps, la mise en confiance, l'amélioration de l'opinion que l'on a de soi, la faculté de représentation visuelle, la concentration, la relaxation, etc.
- Besoins nutritionnels : il est possible qu'il faille modifier le régime alimentaire du joueur dans la mesure où l'intensité du travail effectué est plus faible.
- Récupération : mettre au point un programme de rééducation adapté.
 - Réviser le programme annuel du joueur.
 - Revoir le calendrier des tournois et le programme d'entraînement.
 - Fixer de nouveaux objectifs par rapport au travail à effectuer à l'entraînement.
 - Réévaluer les objectifs qui avaient été fixés en termes de compétition (classement à atteindre, etc.).
 - Etablir un programme de travail physique.

La fonction première de l'entraîneur doit être de redonner au joueur la motivation nécessaire pour rejouer au tennis.

II. Les blessures les plus fréquentes et les moyens de les prévenir

1. LES PRINCIPALES CAUSES DE BLESSURES ET COMMENT LIMITER LES RISQUES

i. Les principales causes de blessures

Les principales causes de blessures au tennis peuvent se résumer comme suit :

- Installations et matériel inadaptés
 - Raquette trop lourde (peut tout à fait occasionner un tennis-elbow).
 - Chaussures trop petites (facteur favorisant l'apparition d'ampoules).
 - Court trop glissant (augmente les risques d'entorses de la cheville).
- Enseignement incorrect : l'acquisition d'une mauvaise technique occasionnera des blessures telles que des tendinites, des foulures, etc.
- Mauvaise condition physique : « Il faut être en bonne santé pour jouer au tennis, et non jouer au tennis pour être en forme ». Une bonne condition physique réduira considérablement les risques de blessures. Le minimum que les joueurs puissent faire consiste à s'étirer avant et après un match ou une séance d'entraînement.
- Rechercher l'excellence/pousser son corps au-delà de ses limites : Quel que soit le niveau de préparation physique, il existera toujours des moments où des blessures se produiront. Même les meilleurs joueurs comme Andre Agassi et Steffi Graf forcent leur corps à dépasser ses limites pour atteindre des balles difficiles, au risque de se blesser.

ii. Comment limiter les risques de blessures

Les risques de se blesser seront moins importants si les joueurs :

- Utilisent des installations en parfait état.
- Utilisent du bon matériel.
- Acquièrent une bonne technique.
- Suivent une bonne préparation physique pour la pratique du tennis.
- Respectent les limites de leur corps.

2. L'INTENSITE DE LA DOULEUR

Le tableau ci-dessous aidera les joueurs et les entraîneurs à mieux définir l'intensité de la douleur ressentie ainsi que les mesures à prendre :

Intensité	Signes	Ce qu'il faut faire
1	Le joueur ressent une légère gêne ou une douleur de faible intensité lors des premières frappes. Avec l'échauffement ou après quelques instants de jeu, la douleur disparaît. Premiers signes d'une inflammation et/ou d'une tendinite.	Il peut continuer de jouer à condition de suivre un échauffement spécifique et de recevoir un traitement après le match (glace et étirements légers).
2	Douleur de faible intensité pendant le jeu, malgré un échauffement correct. Disparaît dans les 24 heures qui suivent la fin du match.	Il est possible de continuer de jouer, mais seulement après un échauffement complet et à condition de se faire soigner après le match (traitement identique à celui préconisé ci-dessus).
3	Douleur d'intensité faible à moyenne au cours du jeu et qui se poursuit pendant les 48 heures qui suivent la fin du match.	Utiliser des exercices d'échauffement spécifiques, plus particulièrement axés sur l'échauffement des zones douloureuses. Le joueur peut essayer de jouer à condition que la douleur s'atténue pendant l'échauffement et qu'elle n'affecte pas la technique du joueur. Traitement d'après-match identique à celui préconisé pour une douleur d'intensité 1.
4	Douleur d'intensité faible à moyenne qui continue pendant et après l'effort et ne s'atténue pas malgré des exercices d'échauffement spécifiques.	Il faut immédiatement arrêter de jouer et demander l'avis d'un médecin.
5	Douleur d'intensité moyenne à forte qui oblige le joueur à modifier sa technique.	Ne plus prendre part à des activités sportives et de demander immédiatement l'avis d'un médecin.

3. LES BLESSURES LES PLUS COURANTES AU TENNIS, LEURS CAUSES ET LES MOYENS DE LES PREVENIR

i. Les parties du corps souvent touchées chez le joueur de tennis

La majorité des blessures chez les joueurs de haut niveau concerne les membres inférieurs, alors que chez les joueurs moins doués, ce sont les membres supérieurs (épaule et coude) qui sont le plus souvent touchés.

Membre supérieur 27 %	Tronc/dos et abdomen	Membre inférieur 40 %	Autres (cuisse, hanche, tête, oeil)
Épaule 10 % Coude 12 % Poignet 5 %	20 %	Pied 12 % Cheville 8 % Partie inférieure de la jambe 5 % Genou 15 %	13 %

ii. Les blessures du pied

Blessure	Remarques générales	Causes	Prévention/traitement
Problèmes de peau	<ul style="list-style-type: none"> • Ampoules, cors, ongles incarnés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaussures inadaptées à la surface du court. 	<ul style="list-style-type: none"> • Soins des pieds.
Aponévrosite plantaire	<ul style="list-style-type: none"> • Inflammation des tissus au niveau de la plante du pied. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poussées répétées à la volée. • Chaussure mal adaptée au talon du joueur. • Mauvais soutien de la voûte plantaire. • Muscles du mollet contractés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficile à traiter. • Peut être associé à une « épine » calcanéenne.
Métatarsalgie	<ul style="list-style-type: none"> • Douleur au niveau des têtes des métatarsiens dès que le pied touche le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pression sur un névrome au niveau de la plante du pied. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut nécessiter une intervention chirurgicale ou une orthèse.

iii. Les blessures de la cheville

Blessure	Remarques générales	Causes	Prévention/traitement
Entorse	<ul style="list-style-type: none"> • Les entorses de la cheville représentent 1/3 des lésions aiguës chez le joueur de tennis. • Le retournement de la cheville vers l'intérieur (inversion) est une forme d'entorse plus fréquente au tennis. <p>joueur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chaussures inadaptées à la surface du court. • Changement brusque de direction. • Courts mouillés ou humides. • Feuilles mouillées sur les courts. • Epuisement et perte de rythme incontrôlée au niveau de la coordination des jambes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier que les chaussures sont de la bonne taille, ne sont pas trop basses et qu'elles n'engendrent pas de traction trop importante. • Des renforts de talon peuvent être utiles. • Utiliser des bandes de soutien pour la cheville et s'entraîner avec pour renforcer les muscles et les tendons voisins de la cheville. • S'assurer que l'aptitude cardio-vasculaire et la force musculaire générale du joueur sont bonnes. • Passer une radiographie pour s'assurer qu'il n'y a pas de fracture.
Tendinite chronique d'Achille	<ul style="list-style-type: none"> • Inflammation chronique de la membrane du tissu conjonctif entourant le tendon d'Achille. 	<ul style="list-style-type: none"> • Action au service. • Changements fréquents de direction. • Surfaces en dur. • Lésion qui affecte principalement les joueurs plus âgés. • Modifications dégénératives avancées au niveau des tendons. • Douleur progressive qui augmente avec l'activité et s'atténue avec le repos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Étirement et renforcement du mollet et du complexe inférieur du tendon d'Achille. • Dans 25 % des cas, il est nécessaire de recourir à la chirurgie.
Rupture d'Achille	<ul style="list-style-type: none"> • Rupture du tendon d'Achille. 	<ul style="list-style-type: none"> • Blessure qui apparaît le plus souvent après 35 ans. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nécessite une intervention chirurgicale.

iv. Les blessures de la partie inférieure de la jambe

Blessure	Remarques générales	Causes	Prévention/traitement
Tennis leg	<ul style="list-style-type: none"> Rupture du jumeau interne. 	<ul style="list-style-type: none"> Touche principalement les joueurs d'âge moyen. Diminution de la force et de la souplesse. Contrainte répétée sur une jambe tendue (genou étiré). 	<ul style="list-style-type: none"> Repos.
Fractures de fatigue	<ul style="list-style-type: none"> Fêlures microscopiques au niveau de l'os de la jambe (tibia). 	<ul style="list-style-type: none"> Augmentation ou modification des efforts répétés (entraînement ou compétition). 	<ul style="list-style-type: none"> Repos jusqu'à ce que le joueur ne ressente plus aucune douleur au niveau de sa jambe.
Périostites tibiales	<ul style="list-style-type: none"> Douleur et gêne ressenties le long de la partie antérieure de la jambe, en dessous du genou (tibia). 	<ul style="list-style-type: none"> Blessure due à une surutilisation. Gonflement du groupe musculaire voisin du tibia. Inflammation de la gaine entourant l'os. Courses répétées sur des courts en dur. Sollicitation excessive des fléchisseurs dorsaux du pied (muscles destinés à faire fléchir la cheville ou à faire remonter le pied vers le tibia). Entraînement excessif. 	<ul style="list-style-type: none"> Arrêter toute activité physique. Utiliser la procédure RICER. Retour progressif au jeu en tenant compte de la douleur. Apprendre des exercices spécifiques permettant d'améliorer la souplesse et de renforcer les muscles concernés. Le joueur doit entretenir sa forme lorsque cette blessure le tient à l'écart des courts (travail sur un vélo). Consulter un médecin.

v. Les blessures de la rotule et du genou

Blessure	Remarques générales	Causes	Prévention/traitement
Maladie d'Osgood-Schlatter	<ul style="list-style-type: none"> Voir la section <i>Les blessures chez le jeune joueur de tennis</i>. 		
Subluxation (luxation partielle) de la rotule	<ul style="list-style-type: none"> Fait céder le genou lors d'une torsion. 	<ul style="list-style-type: none"> Le genou gonfle et l'extrémité/la paroi interne de la rotule est sensible. 	<ul style="list-style-type: none"> Peut nécessiter une intervention chirurgicale.
Hygromas	<ul style="list-style-type: none"> Inflammation de la bourse séreuse du genou. 	<ul style="list-style-type: none"> Celle située devant la rotule est la plus fréquemment touchée. 	<ul style="list-style-type: none"> Procédure RICER.
Chondromalacie du genou	<ul style="list-style-type: none"> Douleur derrière la rotule. 	<ul style="list-style-type: none"> S'aggrave lorsque l'on court/marche en descendant les escaliers. 	<ul style="list-style-type: none"> Kinésithérapie. Examen chez un podologue.
Tendinite de la bandelette ilio-tibiale ou syndrome de l'essuie-glace	<ul style="list-style-type: none"> Lésion due à une surcharge. Caractère récidivant. 	<ul style="list-style-type: none"> Sauts ou fléchissements qui occasionnent des déchirures microscopiques des tissus équivalentes aux fractures de fatigue. La rotule est soumise à des contraintes dues aux déplacements brusques lors de la pratique du tennis. Fatigue et efforts excessifs. Surfaces dures. Lésion courante chez les individus de grande taille. Fonctionnement anormal du quadriceps. 	<ul style="list-style-type: none"> Étirement et renforcement musculaire des ischio-jambiers et du quadriceps et étirement de la bandelette ilio-tibiale. Sur le revers, le joueur doit positionner son pied avant dans l'axe du court, plutôt que de l'orienter trop sur le côté.
Lésions méniscales	<ul style="list-style-type: none"> Blessures dues à des surcharges. 	<ul style="list-style-type: none"> Les déchirures méniscales sont plus courantes chez les joueurs de plus de 45 ans. 	<ul style="list-style-type: none"> Arthroscopie.
		<ul style="list-style-type: none"> Détachement d'une zone de cartilage. Entorse du ligament latéral interne du genou. Torsion subie par un genou fixe. 	<ul style="list-style-type: none"> Arthroscopie. Repos et kinésithérapie.

vi. Les blessures du tronc et du dos

Blessure	Remarques générales	Causes	Prévention/traitement
Elongation d'un muscle/foulure	<ul style="list-style-type: none"> Tous les principaux coups du tennis exposent le dos à des risques de blessures. 	<ul style="list-style-type: none"> Association d'une hyperextension et d'une rotation. Echauffement inadapté. Manque de condition physique ou rééducation insuffisante. Reprise prématurée de l'entraînement complet après une blessure. Souplesse médiocre des ischio-jambiers. Fatigue, technique médiocre. Contrainte subie par le dos lorsque le joueur se cambre au service ou fléchit sur ses jambes pour jouer les balles. Déséquilibre musculaire entre les abdominaux puissants et les muscles du bas du dos. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre au joueur une technique acceptable pour chaque coup du tennis. Faire comprendre au joueur l'importance de l'échauffement et de la récupération. Rappeler au joueur de mettre une chemise sèche pour ne pas attraper froid après l'effort. Après un long voyage en voiture ou en avion, le joueur doit prendre plus de temps pour s'étirer avant de jouer. Les joueurs en pleine croissance doivent s'étirer davantage. S'assurer que les joueurs suivent un programme de renforcement musculaire du dos. Avant d'enseigner le service lifté, faire participer les joueurs à un programme de travail de la souplesse et de renforcement musculaire du bas du dos et de l'abdomen. Eviter chez le joueur une cambrure exagérée du dos au service en lui apprenant à fléchir les genoux et à tourner les épaules.
Malformation congénitale de la colonne vertébrale	<ul style="list-style-type: none"> Il est très important que le diagnostic ait lieu le plus tôt possible. 	<ul style="list-style-type: none"> Peut occasionner une fracture de fatigue lorsqu'il y a hyperextension des vertèbres lombaires. 	
Pathologies pariétales abdominales	<ul style="list-style-type: none"> Douleur dans la région de l'abdomen. 	<ul style="list-style-type: none"> Blessure qui apparaît lorsque les étirements sont exagérés ou lorsque le joueur force ses frappes (au service par exemple). 	<ul style="list-style-type: none"> Repos. Étirement et renforcement des abdominaux.

vii. Les blessures de l'épaule

Blessure	Remarques générales	Causes	Prévention/traitement
Lésions de la coiffe des rotateurs	<ul style="list-style-type: none"> Groupe de muscles qui permet la rotation de l'épaule. Lésions de surmenage. 	<ul style="list-style-type: none"> Ce sont les tendons de la coiffe des rotateurs qui sont les plus touchés. Forces générées au service et au smash. Mauvaise présentation de la balle au service (la balle est lancée trop près ou trop au-dessus de la tête). Mauvaise technique due à des frappes forcées. Prédisposition au syndrome du conflit sous-acromio-coracoïdien. Les luxations antérieures de l'épaule sont plus courantes chez les hommes, étant donné qu'ils ont tendance à être moins souples au niveau de l'articulation. 	<ul style="list-style-type: none"> Renforcement et étirement des muscles voisins de l'articulation. Étirement et renforcement musculaire des biceps et des triceps. Apprendre au joueur à bien utiliser les parties du corps de grande taille (jambes, hanches, tronc) de la chaîne de coordination lorsqu'il sert. Toute douleur à l'épaule doit être prise au sérieux. Si le joueur souffre de l'épaule, il doit arrêter de jouer et se reposer. Vérifier que le joueur a effectué un échauffement complet avant de servir. Lorsqu'il doit jouer par temps froid, humide et venteux, le joueur doit rester bien échauffé et sa peau doit rester sèche. A l'entraînement, ne pas servir sans arrêt avec une intensité maximale pendant de longues périodes.
Syndrome du conflit sous-acromio-coracoïdien	<ul style="list-style-type: none"> Pincement entre certaines parties de la coiffe des rotateurs ou entre les bourses séreuses. 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvements répétés au-dessus de la tête. Le service, lorsque la balle est lancée trop près ou au-dessus de la tête. 	<ul style="list-style-type: none"> Kinésithérapie.

viii. Les blessures du coude

Blessure	Remarques générales	Causes	Prévention/traitement
Tennis-elbow (épicondylite)	<ul style="list-style-type: none"> • Lésion qui est plus fréquente chez les joueurs de niveau intermédiaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Déchirures multiples de petite taille à l'endroit où s'attache le tendon extenseur du poignet et du doigt dans l'humérus. • Frappe de balle tardive. • Coude dirige le coup en revers. • Manche de raquette trop petit. • Pression trop forte sur le grip. • Raquette trop lourde. • Surcharge massive. • Multiples répétitions. • Qualité du tissu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre le joueur à utiliser les principales parties de son corps (jambes, hanches, tronc) de façon coordonnée. • Utiliser efficacement le transfert du poids du corps. • Utiliser une tension du cordage plus faible. • Ne pas saisir la raquette trop fermement pendant trop longtemps. • Programme d'étirement et de renforcement des fléchisseurs du poignet.
Epitrochléite	<ul style="list-style-type: none"> • Golfelbow. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mauvaise technique au service et en coup droit. • Coups frappés avec un effet lifté exagéré. 	

ix. Les blessures du poignet et de la main

Blessure	Remarques générales	Causes	Prévention/traitement
Tendinite de l'extenseur et du fléchisseur du poignet et tendinite du cubital antérieur	<ul style="list-style-type: none"> • Surmenage (lésion de surmenage due à une activité répétée). 	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de raquette et technique en coup droit et au service (tendinite du fléchisseur). • Revers (tendinite de l'extenseur). • Manche trop gros. • Modifications de la tension du cordage. • Augmentation brusque de la durée de jeu. • Techniques de frappe incorrectes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Localiser l'endroit exact de la douleur ainsi que le type d'activité qui engendre la douleur. • Étirements complets avant et après l'effort. • Cryothérapie (application de froid). Mise en place d'une attelle. • Utilisation d'anti-inflammatoires. • Une intervention chirurgicale peut dans certains cas être nécessaire.
Fracture ou luxation	<ul style="list-style-type: none"> • Traumatisme aigu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conséquence d'une chute ou d'un choc direct. • Provoque une douleur importante et un gonflement accompagné parfois d'une déformation manifeste. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nécessite de recevoir des soins médicaux et de passer une radiographie. • La plupart des fractures et des luxations bénignes ne nécessitent de porter une attelle ou un plâtre que pendant 3 à 4 semaines avant de reprendre progressivement le tennis.

4. LES BLESSURES CHEZ LE JEUNE JOUEUR DE TENNIS

i. Les jeunes joueurs ne sont pas des adultes en miniature !

En raison des modifications du squelette chez l'enfant en pleine période de croissance, un certain nombre de blessures que l'on ne retrouve pas chez l'adulte peuvent apparaître. Lorsque débute l'ossification, le cartilage (de croissance) est susceptible d'être atteint par des lésions de surmenage qui peuvent provoquer :

- Une inflammation locale.
- Une ossification anormale ou irrégulière.
- Une surcroissance.
- Une douleur passagère.

ii. Les causes générales des blessures chez le jeune joueur de tennis

Les causes possibles sont les suivantes :

- Lésions de surmenage.
- Erreur d'entraînement.
- Chaussures inadaptées.
- Surface de jeu en mauvais état.
- Anomalies squelettiques.
- Croissance.

iii. Les blessures courantes chez le jeune joueur de tennis

Les lésions de surmenage peuvent faire partie des blessures courantes chez le jeune joueur de tennis. Elles sont occasionnées par une inflammation chronique en raison de micro-traumatismes répétés.

Blessure	Remarques générales	Prévention/traitement
Ostéochondroses	<ul style="list-style-type: none"> Dégénérescence du centre d'ossification à l'endroit où le tendon s'attache à l'apophyse de l'os. 	<ul style="list-style-type: none"> Repos.
Maladie d'Osgood-Schlatter	<ul style="list-style-type: none"> Douleur dans le genou (inflammation du tendon de la rotule). Plus courant chez les garçons que chez les filles. Maladie qui se rencontre entre 10 et 16 ans. Apparaît lorsque l'exercice comprend des sauts et des courses énergiques. 	<ul style="list-style-type: none"> Du repos et l'application de froid soulageront la douleur dans un premier temps. Consulter un médecin qui puisse confirmer le diagnostic et donner des conseils dans les domaines suivants : pose de strapping ou d'orthèse, prise d'anti-inflammatoires. Réduire de façon radicale le programme d'entraînement et de compétition.
Fractures de fatigue	<ul style="list-style-type: none"> Peuvent entraîner des complications si elles restent non diagnostiquées. 	<ul style="list-style-type: none"> Bien concevoir le programme d'entraînement.
Croissance	<ul style="list-style-type: none"> Douloureuse. Accompagnée d'un amoindrissement de la souplesse. Douleur plus courante chez les enfants les moins souples. 	<ul style="list-style-type: none"> Programmes de travail de la souplesse.
Déséquilibre muscle / tendon	<ul style="list-style-type: none"> Force musculaire et souplesse insuffisantes chez l'enfant. Déséquilibre peut s'accroître lorsque l'accent est mis sur la répétition des mêmes gestes ou sur le travail des mêmes groupes musculaires à l'entraînement (manque de variété). 	<ul style="list-style-type: none"> Bien concevoir le programme d'entraînement.

5. CONCLUSION

Il est important pour le joueur, ainsi que pour l'entraîneur, de bien comprendre le mécanisme des principales blessures que l'on rencontre au tennis afin de mieux savoir comment les prévenir.

À l'entraînement, l'accent doit être mis sur la formation de « joueurs de tennis complets » plutôt que sur la seule acquisition des techniques de frappe. Ainsi, il est capital de prévoir un programme de travail de la condition physique (associant le travail de l'endurance, de la souplesse et de la force musculaire) dans le calendrier annuel afin de réduire la fréquence des blessures accidentelles et des lésions de surmenage.

Par ailleurs, il convient de noter que lorsque l'entraîneur adopte le principe du surentraînement, il peut en règle générale augmenter de 10 % la dose de travail toutes les semaines sans pour autant accroître les risques de blessure.

Il est également indispensable de prévoir un temps de repos/récupération suffisant !

Il faut particulièrement veiller à ne pas trop pousser les jeunes enfants et tenir compte de leurs différentes façons de réagir à l'effort. Une bonne surveillance et un enseignement adapté réduisent la fréquence des blessures.

III. Autres sujets médicaux liés au tennis

1. SE PROTÉGER DU SOLEIL

i. Introduction

Les rayons du soleil, s'ils sont indispensables à la vie, n'en représentent pas moins un danger dans la mesure où les ultraviolets émis peuvent être nocifs. Il s'agit d'un type de radiations électromagnétiques qui permettent la propagation de l'énergie solaire jusqu'à la terre. Il existe différents types de rayons ultraviolets :

- Les UVA : l'intensité de ces rayons reste constante tout au long de l'année. Les UVA sont les principaux responsables des brûlures, du vieillissement prématuré de l'épiderme, de l'apparition des rides et de certaines formes de cancer de la peau.
- Les UVB : leur intensité augmente pendant la période estivale. Ils sont les principaux responsables des coups de soleil et participent au vieillissement prématuré de l'épiderme et au cancer de la peau.
- Les UVC : ce sont les plus nocifs d'entre tous. Les UVC sont généralement filtrés par l'ozone, mais étant donné la dégradation de la couche d'ozone, ils représentent un problème grandissant.

ii. Protection solaire : les précautions à prendre

- Toujours choisir un produit garantissant une double protection (contre les UVA et les UVB).
- Vérifier que les joueurs ont mis de l'écran solaire.
- Avoir sur soi un tube de crème pour les membres « étourdis » de l'équipe.
- Avoir de la crème à base de zinc ou un stick « écran total » pour les lèvres.
- Utiliser une crème de soin solaire. Plus l'indice de protection (IP) est élevé, plus la filtration des rayons ultraviolets est efficace.
- Appliquer généreusement la crème 20 minutes avant l'exposition au soleil afin qu'elle ait le temps de bien pénétrer dans la peau.
- En règle générale, il faut appliquer une quantité de crème deux fois plus importante que celle que l'on croit être nécessaire - Renouveler fréquemment les applications.
- Aucune crème « écran total » ne protège à 100 % contre les rayons du soleil, et même les crèmes d'indice 45 laissent passer une quantité significative d'UVA.
- Éviter de faire des séances d'UV.
- S'assurer que les joueurs renouvellent fréquemment l'application de crème lorsqu'ils transpirent.
- Se vêtir le plus possible, tout en restant à l'aise. Protéger sa tête avec une casquette.
- Porter sa casquette avec la visière dans le bon sens. En effet, une casquette mise à l'envers protège le cou, mais laisse le nez et le visage complètement exposés au soleil.
- Préférer les produits waterproof à ceux dont la formule est résistante à la transpiration.
- Lorsque cela est possible, il est préférable de programmer les matches et les séances d'entraînement le matin et en fin de journée, en évitant de jouer aux heures d'ensoleillement maximum (entre 10 heures et 15 heures).



iii. Les yeux et le soleil

- La terre et la verdure réfléchissent moins de 5 % des rayons ultraviolets du soleil, tandis que la neige et l'eau en réfléchissent environ 85 %.
- Lorsque l'on regarde la mer par un jour ensoleillé, nos yeux - s'ils ne sont pas protégés - absorbent environ 95 % des ces rayons, ce qui peut occasionner une douleur oculaire aiguë, des problèmes de cataracte, voire même des lésions de la rétine.
- Les lunettes de soleil doivent filtrer la totalité des UVA et environ 85 % des autres rayons lumineux.
- Il faut toujours choisir une bonne paire de lunettes de soleil - il est important de bien protéger ses yeux à tout moment de la journée.

2. LES SUBSTANCES ILLICITES ET LE DOPAGE

i. Introduction

La Fédération internationale de tennis, conjointement avec le WTA Tour et l'ATP Tour, a mis au point un vaste programme de lutte antidopage dans le cadre duquel sont effectués des contrôles aussi bien pendant les compétitions qu'en dehors.

ii. Le Programme de lutte contre le dopage

• Déclaration de principe

Le Programme de lutte contre le dopage dans le tennis (« le Programme ») a pour but de préserver l'intégrité de ce sport et de protéger la santé et les droits de tous les joueurs de tennis, grâce à un travail d'information et à des contrôles de dopage. Le Programme concerne notamment les aspects suivants :

- Organisation de contrôles de dopage pendant les compétitions et en dehors des compétitions ;
- Application de sanctions en cas d'infractions au règlement contre le dopage ;
- Travail d'information des joueurs sur les substances interdites, de soutien et d'assistance lorsque cela est nécessaire.

• Joueurs et épreuves concernés par le Programme

- Tout joueur qui s'inscrit ou participe à une épreuve ou à une activité à laquelle la Fédération internationale de tennis accorde son patronage ou son soutien, ainsi qu'à toute compétition organisée sous son autorité, doit se conformer aux dispositions du Programme.
- Les épreuves reconnues par la Fédération internationale comprennent les tournois du Grand Chelem, les rencontres de coupe Davis, les rencontres de Fed Cup, les Jeux olympiques, les épreuves du WTA Tour, les épreuves de l'ATP Tour, les épreuves du circuit féminin organisé par l'ITF, les épreuves du circuit masculin organisé par l'ITF, les Challengers et les Satellites, mais elles ne se limitent pas à ces seules compétitions.

• Infractions au règlement contre le dopage

Le dopage est interdit. Conformément aux dispositions du Programme, les cas suivants seront considérés comme des infractions au règlement contre le dopage :

- la présence d'une substance interdite est décelée dans l'organisme d'un joueur ; ou
- un joueur reconnaît avoir fait usage d'une substance illicite ou d'une méthode de dopage ou est convaincu de l'avoir fait ; ou
- un joueur ne se présente pas ou refuse de se présenter à un contrôle de dopage, ou enfreint ou refuse de respecter les dispositions du Programme.

iii. Le tennis et le tabac

Des études ont clairement montré que l'usage de tabac est une cause de cancer des poumons ainsi qu'un facteur favorisant un certain nombre d'autres maladies. Les entraîneurs et les parents ont leur rôle à jouer dans la lutte contre le tabagisme, d'une part en montrant l'exemple et d'autre part en faisant comprendre aux joueurs que l'usage de la cigarette nuit aux performances tennistiques et accroît le risque de développer une infection pulmonaire.

iv. Le rôle de l'entraîneur

Les entraîneurs doivent se tenir régulièrement informés de la liste des substances interdites par le règlement et d'en informer les joueurs dont ils s'occupent, ainsi que les parents de ces derniers. Il doivent par ailleurs savoir quels sont les utilisations et les usages impropres des substances et connaître les substances et les médicaments qui sont susceptibles de présenter un danger pour les joueurs de tennis. En effet, ce n'est qu'en accomplissant leur devoir d'information que les entraîneurs peuvent aider les joueurs à atteindre leurs objectifs en toute sécurité.

Pour de plus amples informations sur le Programme de lutte contre le dopage, deux numéros de téléphone sont à votre disposition : celui du Département médical de la Fédération internationale et celui du service de lutte contre le dopage dans le tennis :

- (800) 732 3784 Numéro vert accessible uniquement à partir des Etats-Unis
(801) 540 1651 Pour les appels en dehors des Etats-Unis

3. LES BLESSURES DE L'OEIL

Une balle reçue en plein oeil peut occasionner une blessure aux conséquences graves. Dans tous les cas, il est capital que le joueur se fasse soigner immédiatement dans la mesure où l'étendue des lésions internes possibles n'est pas facile à mettre en évidence au premier abord.

IV. Applications pratiques

- L'entraîneur, le médecin et le kinésithérapeute doivent connaître le rôle de chacun dans le processus de prévention, de traitement et de rééducation fonctionnelle.
- Le rôle de l'entraîneur consiste à prévenir les blessures, administrer les premiers soins en cas d'urgence, s'occuper du joueur blessé et le soutenir lors de la période de rééducation.
- Il convient de veiller à ce que tous les joueurs passent régulièrement des visites médicales de contrôle.
- L'entraîneur doit vérifier que les installations, les courts et le matériel ne présentent aucun danger pour les joueurs.
- L'entraîneur a un rôle à jouer dans la prévention de certains types de blessures : blessures dues à la chaleur, lésions de surmenage, foulures et entorses, crampes, ampoules, écorchures, coupures, etc.
- Le traitement immédiat des blessures passe par la mise en œuvre de la procédure RICE : Rest (Repos), Ice (Glace), Compression (Compression), et Elevation (Élévation).
- Lors de la période de repos forcé du joueur, le rôle de l'entraîneur consiste à rassurer le joueur, prendre régulièrement contact avec le joueur et les parents, encourager le joueur, prévoir un programme de rééducation, etc.
- L'entraîneur doit prendre garde aux facteurs favorisant les blessures et faire en sorte de les éviter : installations et matériel inadaptés, enseignement incorrect et mauvaise condition physique des joueurs.
- Les membres inférieurs sont les parties du corps les plus fréquemment blessées chez le joueur de tennis. Viennent ensuite les membres supérieurs et le tronc, le dos et l'abdomen. Il convient par conséquent de vérifier que les joueurs font un bon échauffement et étirent correctement ces parties du corps.
- L'entraîneur doit s'assurer que les joueurs se protègent efficacement du soleil en utilisant une crème « écran total » d'indice élevé.



Ouvrages de référence

CHAPITRE 1

- ACBP. (1991). *Rookie Coaches Tennis Guide*. Leisure Press. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- Appelwaithe, C. & Durham, A. (1999). *The business of coaching*. Lawn Tennis Ass. Trust.
- Australian Coaching Council (1990). *Beginning coaching - Level 1 coach's manual*
- Balagué, G. (1986). Comunicación. *I Simposium Internacional para profesionales de la enseñanza del tennis*. Real Federación Española de Tennis. Barcelona.
- Crespo, M. (1995). *El liderazgo en el deporte*. Tesis doctoral no publicada. Universitat de Valencia.
- Crespo, M. & Balaguer, I. (1994). Las relaciones entre el deportista y el entrenador. En I. Balaguer (Dir.). *Psicología del Deporte: principios y aplicaciones*. ed. Albatros. Valencia.
- Crespo, M., Balaguer, I. et Aienza, R. (1993). Variables influencing leadership styles in tennis coaches. *Proceedings of the 8th World Congress of Sport Psychology*. 205-208. Lisboa. Portugal.
- Gonzales, S. (1994). The challenge of communication. *USPTA Education Manual*, 5, 41-48. USPTA.
- Granitto, G. (1994). *Relaciones Humanas aplicadas al tennis*. Federación Internacional de Tennis. Asociación de Tennis de Santiago.
- Hardy, I. (1990). Coach performer communication. *ITA Coaches Symposium*. Norwich.
- LTA. (1995). *Elementary coaches manual*. LTA Coaching Dept..
- LTA. (1995). Command Words. *Fact File*, 1.
- Martens, R. (1981). Sports Psychology. In R. Martens, R. W. Christina, J. S. Harvey & B. J. Sharkey (Eds.). *Coaching young athletes*. (19-64). Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sports Psychology*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- NCF (1984). *The coach in action*. National Coaching Foundation. Leeds.
- NCF (1986). *The coach at work*. National Coaching Foundation. Leeds.
- Orlick, P. (1986). *Coaches Training Manual to Psychology for Sport*. Leisure Press. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- Tilmanis, G. (1995). Accelerating player improvement. *USTA Teachers Conference*. New York.
- Tutko, T.A., & Richards, J.W. (1971). *Psychology of coaching*. Allyn and Bacon, Inc. Boston.
- USTA. (1995). *Coaching Tennis Successfully*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.

CHAPITRE 2

- Braden, V. (1991). What kind of learner are you?. *Tennis*. January, 64-66.
- Cayer, L. & Milano, S. (1994). Teaching vs. learning. *Tennis Pro*. July/Aug., 14-16.
- Colette, D. (1991). *Coaching*. Tennis Australia, Tennis Professionals Australia, Australia Sports Commission.
- Crespo, M. (1994). Metodología de la enseñanza del tennis. Workshop Sudamericano para profesores de tennis. Lima.
- Dinoffer, J. (1995). Accelerating the learning process... *Tennis Pro*. May/June, 6-8.
- Groppe, J.L. (1993). How to improve decision making. *ITF Worldwide Coaches Workshop*. Key Biscayne.
- Julian, P. (1992). The channels of learning. *Tennis Pro*. Sept./Oct., 6-7.
- Hansson, R. (1993). *Teaching and learning*. ITF Worldwide Coaches Workshop. Dublin.
- LTA (1995). *The acquisition and development of skill in tennis*. LTA Training of coaches scheme. LTA Coaching Department.
- Mosston, M. (1966). *Teaching Physical Education*. Charles Merrill. Columbus.
- Mosston, M. & Asworth, S. (1986). *Teaching Physical Education*. MacMillan Publishing Company, NY.
- Mouret, A. (1986). *Tennis et pédagogie*. De. Vigot. Paris.
- Sánchez Bañuelos, R. (1990). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte*. Gymnos Editorial.
- Tennis Canada (1989). The learning process. In *Level II. Coaches Education Manual*. Tennis Canada.
- Thorpe, R. (1994). Methodology: effective coaching. *European Tennis Assoc. Coaches Symposium*. Helsinki.
- Thorpe, R. (1995). Coaching the world class player. *ITF Worldwide Coaches Workshop*. Barcelona.

CHAPITRE 3

- Antoun, R. (1996). *Let variety be the spice of Life*. LTA Coaching Dept.
- Barclay, I. (1996). *Singles tactics, Doubles tactics*. LTA Coaching Dept.
- Basset, G. (1989). On court coaching of players in a match. In D.A. Benjamin (B.) *The ITCA Guide to Coaching Winning Tennis* (93-102) Prentice Hall. Engl. Cliffs.
- Brabenec, J. (1994). How do top players play?. *Coaches Review*. 5, 2-3.
- Brabenec, J. (1995). How to help players with correct decision making. *Coaches Review*. 7, 3.

- Cayer, L. (1991). Doubles International. *ITF Worldwide Coaches Workshop*. Dublin.
- Crespo, M. (1994). Tática y estrategia: Las jugadas del tenis. *Workshop Centroamericano para entrenadores de tenis*. Guatemala.
- Crespo, M. (1994). El trabajo del entrenador antes, durante y después de los partidos. *Workshop Centroamericano para entrenadores de tenis*. Lima.
- Crespo, M. (1995). Tactical goals for different skill levels: a step by step plan. *Coaches Review*, 6, 8-10.
- Dent, P. (1994). Reading the game. *Coaches Review*, 3, 4-5.
- Gottfried, B. (1994). How to play on every surface. *Tennis*, June, 46-53.
- Groppel, J.L. (1993). How to improve decision making. *ITF Worldwide Coaches Workshop*. Key Biscayne, 6-10.
- Gullikson, T. (1994). How to beat anyone, anytime. *Tennis*, March, 32-41.
- Higham, A. (1994). Know the flow. *Coaching Excellence*. Issue 6, 6-8.
- Höhm, J. (1987). *Tennis: play to win the czech way*. Sports Book Publisher, Toronto.
- Kopsic, D., & Segal, R. (1995). Guidelines to develop a game on clay. *Coaches Review*, 7, 4-5.
- Lamarche, P. & Cayer, L. (1993). On court training of modern tactics. *ITF Worldwide Coaches Workshop*. Key Biscayne.
- Lawrence, N. (1995). Gaining momentum. *Coaches Review*, 7, 7.
- LTA. (1994). Intermediate Coaches Handbook. *The LTA Training of Coaches Scheme*.
- LTA. (1992). Communication in doubles. *Coaching Excellence*. Issue 1, 6.
- LTA. (1995). County Coaching & Training Guidelines age range 11-13 & 14-16. *The LTA County Coaching & Training Manual*.
- LTA. (1995). Anticipation, Match preparation, Decision making in tennis. *LTA Fact File*. Number 11, 12 & 13.
- Ingham, A. (1994). Know the flow. *Coaching excellence*, 6, 5-7.
- ITF (1996). ITF Team Captains responsibilities.
- Reynolds, K. (1994). Quality Defensive Play. *Coaches & Coaching*, 14.
- Reynolds, K. (1994). Quality Attacking Play. *Coaches & Coaching*, 15.
- Reynolds, K. (1994). Comparing left and right-handed players. *Coaches & Coaching*, 15
- Reynolds, K. (1994). The return of serve. *Coaches & Coaching*, 16.
- Sammel, D. (1995). How to counter specialist styles. *Coaches Review*, 7, 5-6.
- Schonborn, R. (1993). Tactics. *Coaches Review*, 1, 10.
- Skorodumova, A. (1994). Match play analysis. *Coaches Review*, 4, 4.
- Smith, S. (1995). Pattern your way to smart tennis. *Tennis*, January, 40-44.
- Tennis Canada. (1986). *Tennis specific growth and development model: a practical application*. Tennis Canada.
- Tilmanis, G. (1988). Anticipation, a neglected skill. *USTA Coaches Conf*. N.Y, 81.
- Trabert, T. (1990). How to play on clay. *Tennis*, June, 42-47.
- Van der Meer, D. (1996). Your guide to smarter tactics. *Tennis*, March, 31, 11, 24-27.
- Van Fraayenhoven, F. (1987). Tactical goals in match play: a learning situation. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Mallorca. Spain.
- Van Fraayenhoven, F. (1988). Anticipation. *ETA Coaches Symposium*. Madeira.
- Van Fraayenhoven, F. (1989). Tactical goals with your strokes. *PTCA Conference*.
- Van Fraayenhoven, F. (1990). Scouting and evaluating performance. *ETA Coaches Symposium*. Norwich. England.
- Van Fraayenhoven, F. (1991). Match analysis and tactical evaluation. *RFET Monographic Seminar on tactics*. La Manga. Spain.
- Van Fraayenhoven, F. (1994). Postmatch evaluation. *ETA Coaches Symposium*. Finland.
- Van Fraayenhoven, F. (1994). Player profiling: self-analysis. *Coaches Review*, 3, 10-11.
- Woods, R. (1987). What to say to a player before, during and after a match. *The USPTA Complete Guide to Coaching*, (59-62), USPTA.

CHAPITRE 4

- Elliot, B. (1989). Biomechanics of tennis. In C. Vaughan (Ed.). *Biomechanics of sport* (pp.264-285). London: CRC Press.
- Groppel, J.L. (1984). *Tennis for advanced players and those who would like to be*. Human Kinetics, Champaign Ill.
- Groppel, J.L. (1986) The biomechanics of tennis: An overview. *International Journal of Sport Biomechanics*, 2, 141-155.
- ITA (1995). *Technical Analysis Course*. ITA Coaching Department.
- ITA. (1995). The body's co-ordination chain. *Fact File*, 21.
- Plagenhoef, S. (1974). *Fundamentals of tennis*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Reynolds, K. (1994). Step by step biomechanics *Coaching Excellence*, 8, 2-3.
- Reynolds, K. (1995). Step by step biomechanics. *Coaching Excellence*, 9, 4-5.

- Reynolds, K. (1995). Step by step biomechanics *Coaching Excellence*, 10, 4-5.
 Reynolds, K. (1996). Biomechanics and the five fundamentals. *Coaches & Coaching*, 24, 6-8
 Reynolds, K. (1996). Step by step biomechanics. *Coaching Excellence*, 14, 4-5.

CHAPITRE 5

- Anderson, M.B. (1979). Comparison of muscle patterning in the overarm throw and tennis serve. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 50, 541-553.
 Applewhaite, C. & Moss, B. (1987). *Tennis. The skills of the game*. IFA.
 Braden, V. (1977) *Tennis for the future*. Little Brown. New York.
 Dent, P. & Jones, P. (1994). "Load up" for the serve. *Coaches Review*, 5, 9.
 Dent, P. & Jones, P. (1995). Snap shot. *Coaching Excellence*, 9, 8.
 DTB. (1988). *Step by step tennis skills*. Hamlyn. London.
 Elliott, B. (1988). Biomechanics of the serve in tennis. *Sports Medicine*, 6, 285-294.
 Elliott, B. (1994). Backswing for volleys. *Coaches Review*, 3, 9.
 Elliott, B., & Christmass, M. (1993). The slice backhand in tennis. *Sports coach*, July-September, 16-20.
 Elliott B & Colette, D. (1993). Biomechanics. *Coaches Review*, 1, 4-6.
 Elliott B & Kilderry, R. (1983). *The art and science of tennis*. Saunders. NY.
 Elliot, B., & Marsh, T. (1989). A Biomechanical comparison of the topspin and backspin forehand approach shots in tennis. *Journal of sports science*, 7, 4, 215-227.
 Elliot, B., Marsh, T. & Blanksby, B. (1986). A three-dimensional cinematographic analysis of the tennis serve. *International Journal of Sport Biomechanics*, 2, 350-364.
 Elliot, B., Marsh, T. & Overheu, P. (1989). The topspin backhand drive in tennis: A biomechanical analysis. *Journal of Human Movement Studies*, 16, 1-16.
 Elliot, B., Marsh, T. & Overheu, P. (1989). A biomechanical comparison of the multisegment and single unit topspin forehand drives in tennis. *International Journal of Sport Biomechanics*, 5, 350-364.
 Elliott B; Marsh, T., & Overheu, P. (1988). "The Mechanics of the Lendl and Conventional Tennis Forehands: A Coach's Perspective", pp 29-33. National Sports Research Program (Second Report), August 1986 - June, *Australian Sports Commission*, pp 17-22.
 Elliott, B.C., Marshall, R.N., Noffal, G. J. (1995). Contributions of upper limb segment rotations during the power serve in tennis. *Journal of Applied Biomechanics*, 11, 4, 433-443.
 Groppel, J.L. (1983). Teaching one and two handed backhand drives. *JOPERD*, 38.23- 26.
 Groppel, J.L. (1984) *Tennis for advanced players and those who would like to be*. Human Kinetics. Champ.III.
 Höhm, J. (1987). *Tennis. Play to win the czech way*. SBP Toronto.
 Kriese, C. (1985). Total tennis training. Master Press. Michigan.
 MacCurdy, D. & Tully, S. (1988). *Tennis. Strokes for success!* Sports Illustrated. NY.
 Reynolds, K. (1995). Step by step biomechanics *Coaching Excellence*, 10, 4-5.
 Reynolds, K. (1996). Step by step biomechanics. *Coaching Excellence*, 14, 4-5.
 Schonborn, R. (1983). *Pratique du tennis*. Eds. Vigot. Paris.
 Tennis Australia (1993). Biomechanics: the semi-western forehand. *Coaches Rev.* 2, 2-3.
 Tennis Australia (1994). The two-handed backhand drive. *Coaches Review*, 3, 6-7.
 Tennis Australia (1994). The topspin backhand drive. *Coaches Review*, 4, 8-10.
 Van Ghehuwe, B. & Hebbelinck, M. (1985). The kinematics of the service movement in tennis: A three-dimensional cinematographical approach. In D.A. Winters, R. W. Norman, R. P. Wells, K. C. Hayes & A. E. Patla (Eds.) *Biomechanics LX*. (pp. 521-526). Champaign Ill.: Human Kinetics Publ..
 Van Ghehuwe, B. & Hebbelinck, M. (1986). Muscle actions and ground reaction forces in tennis. *International Journal of Sport Biomechanics*, 2, 88-99.

CHAPITRE 6

- Applewhaite, C. (1989). Assessing and diagnosing players. *Coaches and Coaching*, issue, 10, 6-7.
 Braden, V. & Burs, B. (1988) Vic Braden's Quick fixes. Little Brown.
 Brody, H. (1989). Is your camcorder an advanced teaching tool? *Tennis Pro*. Match - April, 5.
 Colette, D. (1991). Analysis and correction: the feedback mechanism, In *Coaching*. Tennis Australia, Tennis Professionals Australia, Australia Sports Commission.
 Colette, D. (1991). Coaching hints for the tennis coach, In *Coaching*. Tennis Australia, Tennis Professionals Australia, Australia Sports Commission.
 Colette, D. (1991). *The art of coaching*. Video 1 & 2. Tennis Australia, Tennis Professionals Australia, Australia Sports Commission.
 Crespo, M. (1993). Correcciones para jugadores intermedios. *Tenis I*. Comité Olímpico Español. Madrid

Manuel de l'entraîneur de haut niveau

- Groppe, J.L. (1991). Use videotape to analyse your strokes. *Tennis*, January, 64.
- Melville, D.S. (1989). When to teach new techniques. In J.L. Groppe, J.E. Loehr, D.S. Melville & A.M. Quinn (Eds). *Science of coaching tennis. Champaign*, III. Leisure Press.
- Mourey, A. (1986). *Tennis et pédagogie*. Ed. Vigot. Paris.
- Tennis Canada (1988). Teaching methodology. In *Coaching Manual*. Chapter 15. Tennis Canada.
- USTA (1991). *Diagnosis checklist for tournament players*. ITF Worldwide Coaches Workshop Dublin.

CHAPITRE 7

- Balaguer, I. (1993). Entrenamiento psicológico del tenis. En M. Crespo (Comp.), *Tenis*. Tomo II. Madrid. Comité Olímpico Español.
- Balaguer, I. & Atienza, F.L. (1994). Principales motivos de los jóvenes para jugar al tenis. *Apunts*, 31, 285-299.
- Balaguer, I., Crespo, M., & Duda, J.L. (1996). The relationship of motivational climate and athletes' goal orientations to perceived/preferred leadership. *NASPSA/SCAPPS*. Muskoka, ON.
- Balaguer, I., Duda, J.L., & Crespo, M. (1999). Motivational Climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*.
- Blundell, N. (1995). *So you want to be a tennis pro?*. Lothian, Victoria, Australia.
- Duda, J.L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. En G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. 57-91. Human Kinetics Publishers. Champaign III.
- Duda, J.L. (1993). Goals: social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. En Singer, R. et al. (eds.). *Handbook of Research in Sport Psychology*. NY. Macmillan.
- Duda, J.L., Chi, L., Newton, M.L., Walling, M.D. & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and Intrinsic Motivation in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Fox, A. (1979). *If I'm better player, why can't I win?*. Tennis Magazine Book.
- Hansson, R. (1994). *Flight vs. flight*. (personal communication).
- Harwood, C. (1995). Meeting the challenge. On court mental skills and personal effectiveness strategies. *PCA Psychology workshop*. London.
- Loehr, J.E. (1982). *Mental toughness training for sports*. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
- Loehr, J.E. (1988). The 16 seconds cure. *World Tennis*, September, 80-83.
- Loehr, J.E. (1989). Mental matchplay. *World Tennis*, November, 70-71.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, February, 26-30.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, September, 69-70.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, October, 36-37.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, November, 46-48.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, December, 66-67.
- Loehr, J.E. (1990). *The mental game*. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
- Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. *World Tennis*, January, 26-27.
- Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. *World Tennis*, February, 40-41.
- Loehr, J.E. & Kahn, E.J. (1987). *Net results*. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
- Loehr, J.E. & Kahn, E.J. (1989). *The parent-player tennis training program*. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
- LTA (1988). *Parents are important too!*
- LTA (1995). *Mental skills workbook*. LTA Training of Coaches Scheme. LTA Coaching Dept.
- Newton, M. et Duda, J.L. (1992). Tennis is not a matter of life and death, it is much more important than that - The relationship between dispositional goal perspectives and effort, interest, involvement and trait anxiety in adolescent tennis players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 63, no 1, A81-A82.
- Newton, M. & Duda, J.L. (1993). Elite adolescent athletes' achievement goals and beliefs concerning success in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 15, 437-448.
- Nideffer, R. (1994). *Psyched to win*. Human Kinetics Publishers. Champaign III.
- Martens, R. (1978). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers. Champaign III.
- Moran, A. (1995). Concentration. *ITF Coaches Review*, 5, 7.
- Moran, A. (1995). Dealing with pressure. *ITF Coaches Review*, 6, 10.
- Orlick, T. (1986). *Coaches training Manual to Psyching for Sport*. Leisure Press. Champaign, III.
- Railo, W. (198). *Willing to win*
- Roberts, G.C. (1992). Motivation in sports setting. In G.C. Roberts (Ed.). *Motivation in sport and exercise*. Human Kinetics Publishers. Champaign III.
- Rowley, S. (1989). *Help yourself: mental training for the young tennis player*. Development department of the LTA Trust.

- Rowley, S. (1994). *Help yourself: get the most of being a tennis parent*. Development department of the LTA Trust.
- Spargo, M. (1990). *Sport Psychology*. Australian Commission for Sport.
- Taylor, J. (1994). Pre-match routines. *ITF Coaches Review*, 4, 11.
- Taylor, J. (1995). Make parents your allies. *USTA Teachers conference*
- Tennis Australia (1993). Sports Psychology. *ITF Coaches Review*, 2, 4-5.
- Tennis Canada (1993). Psychology. *ITF Coaches Review*, 1, 3.
- Tennis Canada (1993). Focusing your concentration. *Tennis Canada Coaches Course*.
- Unesthal, L.E. (1988). Sports Psychology. *ETA Coaches Symposium*. Madeira.
- USTA (1992). *Local excellence training Guidebook*. USTA.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.

CHAPITRE 8

- Barth, R. (1991). 5 world class moves. *Tennis*, February, 89-90.
- Dent, P. (1996) Co-ordinate to accelerate. *ITF Coaches Review*. Issue 8, 6-7.
- DTB. (1988). *Step by step tennis skills*. Hamlyn. London.
- Elliott, B. & Kilderry, R. (1983). *The art and science of tennis*. W.M.C. Brown Publishers. Dubuque, Iowa.
- Etcheberry, P. (1993). Training world class players. *8th ITF Coaches Symposium*, Key Biscayne, (31-35).
- Etcheberry, P. (1995). Killer 'B' Drills. *Tennis Match*. July-August, 66-67.
- Etcheberry, P. (1996). Move more effectively on court. *ITF Coaches Review*. Issue 8, 2.
- Etcheberry, P. (1996). Get a leg up for tennis. *Tennis Match*. March-April, 68-69.
- Groppel, J.L. (1984). *Tennis for advanced players and those who would like to be*. Human Kinetics, Champaign Ill.
- Groppel, J.L. & Roetert, E.P. (1992). Applied Physiology of tennis. *Sports Medicine*, 14, 4, 260-268.
- Groppel, J.L. & Zeitchick, N. (1989). Should you jump into your shots?. *Tennis*, May, 90-91.
- Groppel, J.L. (1989). Follow the ball for better movement. *Tennis*, June, 60.
- Groppel, J.L. & Festa, S. (1992). Busting 8 stroking myths. *Tennis*, October, 42-47.
- Groppel, J.L. & Festa Fiske, S. (1992). Drills for fast feet. *Tennis*, December, 33-37.
- Gullikson, T. (1992). How to cover the court. *Tennis*, December, 39-40.
- Jones, S. (1994). Developing excellence beyond the age of fourteen. *Coaches and Coaching*. Issue 18, Autumn, 4-5.
- LTA. (1995). *The movement cycle in tennis. Move to improve*. LTA Coaching Dept.
- Melville, S. (1989). Improving reaction time. In J.L.Groppel et al. (Eds.) *Science of coaching tennis*. (105-120) Leisure Press. Champaign, Ill. Human Kinetics.
- Miley, D. (1996). Exercises to improve movement and balance. *ITCA Coaches Conference*. Dublin.
- Quinn, A. (1989). Fitness the road to better tennis. In J.L.Groppel et al. (Eds.) *Science of coaching tennis*. (131-146) Leisure Press. Champaign, Ill. Human Kinetics.
- Quinn, A. (1993) Fitness. *ITF Coaches Review*. Issue 2, 7.
- Quinn, A. (1993) Fitness. *ITF Coaches Review*. Issue 3, 3.
- Reddin, P. & Dent, P. (1993). Circuit training for tennis. *ITF Coaches Review*. Issue 1.
- Reddin, P. & Dent, P. (1993). 'Short burst' circuit. *ITF Coaches Review*. Issue 2, 10-11.
- Roetert, B.P. (1995). USTA Sport Science Protocol. *ITF Coaches Review*. Issue 5, 4.
- Roetert, E.P. (1995). USTA Sport Science Protocol. *ITF Coaches Review*. Issue 6, 4.
- Roetert, E.P. (1996). A question of balance. *ITF Coaches Review*. Issue 8, 8.
- Saviano, N. (1992). How to hit on the run. *Tennis*, December, 41-43.
- Schonborn, R. (1993). Development of Speed. *8th ITF Coaches Symposium*, Key Biscayne, (48-56).
- Smith Sahag, W. (1991). 6 steps to better court coverage. *Tennis*, January, 58-61.
- Smythe, R. (1990). *Tennis conditioning workbook*, Portland, Ore.
- Smythe, R. (1990). Speed training. *Tennis Pro*, May/June, 9-10.
- Smythe, R. (1992). Explosion and recovery. *Tennis Pro*, March/April, 10-11.
- Snelleman, L. (1993). Speed training related to co-ordination, anticipation, reaction, footwork and concentration. *ITF Coaches Review*. Issue 1.
- USTA (1995). *Coaching tennis successfully*. Human Kinetics. Champaign Ill.
- Van der Meer, D. (1991). Play the PEG game for quick reactions. *Tennis*, January, 53.

CHAPITRE 9

- Breskvar, B. (1983). *Boris Becker's tennis*.
- Chu, D. (1992). *Jumping into plyometrics*. Human Kinetics.
- Chu, D. (1994). Improve fitness with a medicine ball workout. *ITF Coaches Review* 4, 5.
- Chu, D. (1995). *Power tennis training*. Human Kinetics.
- Chu, D. (1995). Shoulder strengthen exercise. *ITF Coaches Review* 6, 8.

- Chu, D. (1996). Abdominal muscle pulls in tennis players, *ITF Coaches Review* 10, 5-6.
- Chu, D. (1996). Nifty drills for nifty feet, *ITF Coaches Review* 8, 10-11.
- Dent, P. (1994). To be fit or not to be fit this is the question, *Coaches and Coaching* 15.
- Dent, P. (1996). Co-ordinate to accelerate, *ITF Coaches Review* 8, 6-7.
- Ellenbecker, T. (1996). How to strengthen the trunk to prevent low back injury, *Coaches and Coaching* 22, 11-12.
- Elliott, B. & Kilderry, R. (1983). *The Art and Science of tennis*. WCM Brown Publ.
- Etcheverry, P. (1996). Move more effectively on court, *ITF Coaches Review* 8, 2.
- Gallach, J.E. (1993). Entrenamiento físico del tenis. En M. Crespo (Comp.). *Tenis*. Tomo 11. Madrid. Comité Olímpico Español.
- Grabow, M. (1991). Individual movement drills. *Sport Science for Tennis*. Spring, 4.
- Höhm, J. (1983). *Tennis the czech way*. SPB Press.
- Kriese, C. (1997). *Coaching tennis*. Masters press.
- LTA (1995). *Stretching*.
- LTA (1995). *Rebound training*. LTA Fact and File.
- LTA (1995). *Physical conditioning course*. Coach Development Course
- LTA (1995). *Co-ordination-dexterity course*. Coach Development Course
- MacCarthy, P. (1995). Maximise your training by using tennis match statistics, *Coaches and Coaching* 21.
- MacCarthy, P. (1995). *Fit for tennis*. Reebok
- NCF (1984). *The body at work*. Leeds.
- Nishihara, M. (1992). Explosive speed for tennis. *Sport Science for Tennis*, Fall, 1 and 8.
- Pluin, B. (1994). Abdominal strength exercises, *ITF Coaches Review* 4, 6.
- Pluin, B. (1994). Overtraining and burnout, *ITF Coaches Review* 5, 10-11
- Quinn, A. (1989). Exercise Physiology and Tennis, in Loehr, Groppe, Melville, Quinn (Eds). *Science of Coaching tennis*. Human Kinetics
- Quinn, A. (1993). Fitness, *ITF Coaches Review* 2, 7.
- Quinn, A. (1993). Training principles to incorporate into a fitness programme, *ITF Coaches Review* 1, 1-2.
- Quinn, A. (1994). Fitness, *ITF Coaches Review* 3, 3.
- Redding, D. & Dent, P. (1993). Circuit training for tennis, *ITF Coaches Review* 1, 7-8.
- Redding, D. & Dent, P. (1993). Short burst circuit, *ITF Coaches Review* 2, 10-11.
- Roetert, P. (1994). Fitness and testing, *ITF Coaches Review* 5, 4-6.
- Roetert, P. (1996). A question of balance, *ITF Coaches Review* 8, 8-9.
- Roetert, P., et al. (1995). USTA Sports Science testing protocol, *ITF Coaches Review* 6, 4-6.
- Snelleman, L. (1993). Speed training related to co-ordination, anticipation, footwork and concentration, *ITF Coaches Review* 1, 8-9.
- Snelleman, L. (1993). Speed training related to co-ordination, anticipation, reaction, footwork and concentration. *ITF Coaches Review*, 1, 8-9.
- USTA (1993). *Strengib training for tennis*. USTA.
- Van Aken, I. (1996). Fitness on the tour. *ETA Coaches Symposium*. Austria.
- Witchey, R.L. (1994). A circuit training program for tennis players of all ages, *ITF Coaches Review* 4, 7.

CHAPITRE 10

- Barclay, I. (1996). *Doubles tactics*. LTA Coaching Dept.
- Cayer, L. (1991). Doubles International. *ITF Worldwide Coaches Workshop*. Dublin.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, February, 26-30.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, September, 69-70.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, October, 36-37.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, November, 46-48.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, December, 66-67.
- Loehr, J.E. (1990). *The mental game*. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
- Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. *World Tennis*, January, 26-27.
- Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. *World Tennis*, February, 40-41.
- LTA. (1995). County Coaching & Training Guidelines age range 11-13 & 14-16. *The LTA County Coaching & Training Manual*.
- Talbert, W.F. & Old, B.S. (1957). *The game of doubles in tennis*. Gollancz. London.
- Tennis Canada. (1986). *Tennis specific growth and development model: a practical application*. Tennis Canada.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.

CHAPITRE 11

- Applewhaite, C. (1990). Assessing players performance. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
- Applewhaite, C., & Harrison, P. (1991). Player profiling: a coach's manual. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Dublin.
- Atkinson, J. (1990). Components of performance. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
- Dent, P. (1994). Long-term planning for a tennis player - A balanced and progressive programme.
- Dent, P. (1995). Awareness of standards. *Coaching excellence*, 10, 1.
- Dick, R. (1990). From cradle to grave. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
- Grossex, M. (1995). Burn out: possible causes and how to deal with it. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Barcelona.
- ITF (1995). *ITF Touring teams player self-analysis*.
- Jones, S. (1995). Awareness of standards. *Coaching excellence*, 9, 1.
- LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 6-10. LTA County coaching & Training Manual. *Coaches and Coaching*, 19, Spring.
- LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 11-13. LTA County coaching & Training Manual. *Coaches and Coaching*, 20, Summer, 8.
- LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 14-16. LTA County coaching & Training Manual. *Coaches and Coaching*, 21, Autumn, 14.
- LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 17+. LTA County coaching & Training Manual. *Coaches and Coaching*, 22, Spring, 14-15.
- Muller, E. (1990). Talent identification. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
- Roetert, P. (1994). Fitness and testing. *ITF Coaches Review*, 5, 4-6.
- Roetert, P. (1994). Fitness and testing (II). *ITF Coaches Review*, 6, 4-6.
- Rowley, S. (1990). Training young athletes. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
- Schonborn, R. (1990). Talent problems. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
- Schonborn, R. (1993). Players' performance and development. *ITF Coaches Review*, 2, 1.
- Spargo, M. (1994). Model Player. In *Sport Psychology*. Australian Institute of Sport.
- Tennis Canada (1987). Tennis Specific Growth and Development Model: a practical application. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Mallorca.
- Unierzyski, P. (1994). Factors affecting performance. *ITF Coaches Review*, 3, 8.
- Unierzyski, P. (1994). Periodisation for the age group under 12. *ETA Coaches Symposium*. Finland.
- USTA. (1996). *Player competencies*. USTA Player development.
- Weston, M. (1995). Player analysis. Getting the full picture. *Coaching excellence*, 10, 3.
- Van Aken, I. (1994). Periodisation for the age group between 12-15 (during puberty). *ETA Coaches Symposium*. Finland.
- Van Fraayenhoven, F. (1994). Periodisation for the age group 15+. *ETA Coaches Symposium*. Finland.
- Van Fraayenhoven, F. (1994). Player profiling - Self - analysis. *ITF Coaches Review*, 3, 10.

CHAPITRE 12

- Harrison, P. (1994). How to be more effective in your goal setting. *Coaching excellence*, 7, 2-4.
- Harwood, C. (1995). Meeting the challenge. On court mental skills and personal effectiveness strategies. *PCA Psychology workshop*. London.
- Locke, E., & Latham, G. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
- LTA. (1994). *Goal setting: the key to successful coaching*. LTA Coaching Dept.
- LTA. (1994). Principles of goal-setting. In *Planning tennis coaching sessions* (21-30). LTA Coaching Dept.
- Martin, T. (1995). Tactics and strategy of the Modern game. *PTCA International Conference 'Elitism'*. London.
- Orlick, T. (1986). *Coaches training Manual to Psyching for Sport*. Leisure Press. Human Kinetics. Champaign Ill.
- Spargo, M. (1990). Goal setting. In *Sport Psychology*. Australian Institute of Sport.
- Unesthal, L.E. (1988). Sports Psychology. *ETA Coaches Symposium*. Madeira.
- Van Aken, I. (1994). Theory of goal setting. *ETA Coaches Symposium*. Finland.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
- Weinberg, R.S. (1988). Motivation through goal-setting. *USTA Teachers conference*. New York.
- Weinberg, R.S. (1992). Goal-setting and motor performance: a review and critique. G.C. Roberts (Ed.) *Motivation in sport and exercise*. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.

CHAPITRE 13

- Chandler, J. (1988). Periodization training: part I. *Tennis Pro*. February-March, 8-9.
- Chandler, J. (1988). Periodization training: part II. *Tennis Pro*. April-May, 11-12.
- Chandler, J. (1988). Periodization training: part III. *Tennis Pro*. July-August, 11.
- Groppe, J.L. (1989) Periodization in training. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Garnish Parterkirchen.

- Groppe, J.L. (1992) How to plan your tennis year. *Tennis*. January, 4.
- Groppe, J.L. & M.Nishihara (1989) Using a periodization schedule to design a tennis-specific fitness training programme. *Sport Science for Tennis*. USTA Winter, 4.
- Loehr, J.E. (1993). Balancing stress and recovery. *The Loehr report*. Vo. 1, n° 3, 1-2.
- LTA. (1993). Periodisation. *ITF Coaches Review*, Issue 2, 6.
- Mayes, R. (1995). Training for peak tennis performance. *Coaches and Coaching*, vol.10, 10-13.
- Roetert, E.P. (1994). Periodization training. *Junior tennis Pro*. Winter, 55.
- Schonborn, R. (1983). The training schedule. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Montreux.
- Schonborn, R. (1990). Talent problems. *ETA Coaches Symposium*. Norwich.
- Schonborn, R. (1992). Modern complex training. *ETA Coaches Symposium*. Rome.
- Schonborn, R. (1994). Introduction to periodisation. *ETA Coaches Symposium*. Finland.
- Unierzyski, P. (1994). Periodisation for the age group under 12. *ETA Coaches Symposium*. Finland.
- Van Aken, I. (1994). Periodisation for the age group between 12-15 (during puberty). *ETA Coaches Symposium*. Finland.
- Van Fraayenhoven, F. (1994). Periodisation for the age group 15+. *ETA Coaches Symposium*. Finland.

CHAPITRE 14

- Chandler, J. (1989). Periodization of tennis drills. *Tennis Pro*. November-December, 4.
- Chandler, J. (1990). Work/rest intervals in world class tennis. *Tennis Pro*. January-February, 4.
- Chandler, J. (1991). Are you training your players properly?. *Tennis Pro*. Fall, 10-11.
- Groppe, J.L. (1993). Periodization training: part I. *Worldwide Coaches Workshop*, February-March, 8-9.
- Loehr, J.E. (1991). Exercise/rest ratios for competition. *World Tennis*. April, 44-46.
- LTA. (1994). Intermediate Coaches Handbook. *The LTA Training of Coaches Scheme*.
- LTA (1995). *Performance drills*. Fact and File n° 17. Coaching excellence 2000. LTA Coaching Department.
- LTA (1995). *Attack and win drills*. Fact and File n° 18. Coaching excellence 2000. LTA Coaching Department.
- LTA (1996). *Stimulating matchplay in practice*. Fact and File n° 24. Coaching excellence 2000. LTA Coaching Department.
- McCurdy, D. (1979). Intermediate Tennis Instruction. *JOPER*. November/December
- Plunkett, C. (1989). Developing an intensive tennis practice. In D.A. Benjamin (De.) *The ITCA Guide to Coaching Winning Tennis*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- Schonborn, R. (1987). Scientific approach to tennis drills. *ITF-ETA Coaches Symposium*. Mallorca.
- Tilmanis, G. (1995). *Group Tennis Drills for Competition Players*. Tilmanis Tennis, Portland, Ore.
- Tennis Canada (1992). Chapter 17 Practising for success. In *Level II. Coaches Education Manual*. Tennis Canada.
- Tennis Canada (1992). The learning process. In *Level II. Coaches Education Manual*. Tennis Canada.
- USTA (1995). *Coaching Tennis Successfully*. Human Kinetics. Champaign Ill.

CHAPITRE 15

- Basset, G. (1989). On court coaching of players in a match. In D.A. Benjamin (E.) *The ITCA Guide to Coaching Winning Tennis* (93-102) Prentice Hall, Englewood Cliffs.
- Crespo, M. (1994). El trabajo del entrenador antes, durante y después de los partidos. *Workshop Centroamericano para entrenadores de tenis*. Lima.
- LTA. (1995). Match preparation. *LTA Fact File*. Number 12.
- ITE (1996). ITF Team Captains responsibilities.
- Van Fraayenhoven, F. (1991). Match analysis and tactical evaluation. *Spanish Tennis Federation Monographic Seminar on tactics*. La Manga. Spain.
- Woods, R. (1987). What to say to a player before, during and after a match. *The USPTA Complete Guide to Coaching*. (59-62), USPTA.
- Ziesak, F. (1994). Building up a professional attitude. *ITF Coaches Review*, 7, 10.

CHAPITRE 16

- Kopsic, D. & Segal, F. (1996). How to develop female tennis players. *Coaches Review*, 9, 5-6.
- McLaughlin, C. (1993). Coaching Female Athletes. *USTA Sports Science for Tennis*.
- National Strength Conditioning Association (1989), Women's Committee Report.
- Schonborn, R. (1981). Differences between men's and women's tennis. *ETA Coaches Symposium*. Dublin

CHAPITRE 17

- Bacon, F. (1997). Getting the drinking habit. *Coaching Excellence*, 15, 3.
- Clark, N. (1994). What shape is your diet?. *USTA Sports Science for Tennis*, Spring, 6.
- Clark, N. (1994). Wonderful water. *USTA Sports Science for Tennis*, Summer, 7.

- Clark, N. (1997). Vitamins, minerals and athletes. *USTA Sports Science for Tennis*, Winter, 6.
- Crosland, J. (1997). Nutrition: top tips for tennis. *Coaches and Coaching*, 25, 22-23.
- NCF (1986). *Physiology & Performance*. The National Coaching Foundation. Leeds.
- Lindeman, A. (1993). Nutrition for competition. *USTA Sports Science for Tennis*, Spring, 7.
- Love, P. (1991). Now is the time to start your training diet. *USTA Sports Science for Tennis*, Spring, 5.
- LTA (1992). *Nutrition for tennis*. Fact & File nr. 2. LTA Coaching Department
- LTA (1997). *LTA Nutrition Resource pack*. LTA Coaching Department
- McCormick, T. (1995). Sports Bar talk. *USTA Sports Science for Tennis*, Winter, 6.
- Pearce, I. (1995). Eating on the run. *Coaches and Coaching*, 19, 13.
- Signorile, J. & Lowsteyn, I. (1992). Drink Up!. *USTA Sports Science for Tennis*, Summer, 7.
- USTA (1989). Serve up the water. *USTA Sports Science for Tennis*, 1, 2.

CHAPITRE 18

- Abrahams, J.S. (1990). Don't shoulder all the action: Prevent rotator cuff tendinitis. *USTA Sports Science*, Summer, 2.
- Armstrong, I. (1991). Prepare players to compete in the heat. *USTA Sports Science*, Summer, 1.
- Bennett, M. (1992). Rehabilitation and prevention of injury. *SuperCoach*, 4, 3, 9.
- Bergeron, M. (1996). Playing tennis at the heat. *ITF Coaches Review*, 10, 1.
- Coach and Athlete. (1992). Soft tissue injuries. *SuperCoach*, 4, 1, 12.
- Christmass, M. et al. (1996). Training energy systems in tennis players. *ITF Coaches Review*, 8, 5-6.
- Dinan, C. (1994). A gun of a sun. *USTA Sports Science*, Summer, 3.
- Ellenbecker, T. (1996). How to strengthen the trunk to prevent low back injury. *Coaches & Coaching*, 22, 11-13.
- Ellenbecker, T. (1996). Preventing shoulder injuries in tennis players. *Coaches & Coaching*, 23, 9-10.
- Griffiths, G.P. (1997). Hand and wrist injuries in tennis. *USTA Sports Science*, Winter, 7.
- Hainline, B. (1989). Drug use by athletes. *USTA Sports Science*, Winter, 5.
- Hainline, B. (1992). USTA debuts Drug Education Handbook. *USTA Sports Science*, Spring, 7.
- Leach, R.E. (1990). The summer sun is serious business. *USTA Sports Science*, Summer, 5.
- Leach, R.E. (1996). The challenge of preventing sports injuries. *Sports Medicine & Science in Tennis*, 1, 1, 4-6.
- Lehman, R. (1996). *Clincs in sports medicine: racquet sports*. Saunders, January.
- Linderman, A. (1994). Nutrition for competition. *ITF Coaches Review*, 5, 9.
- Loehr, J.E. (1996). Protecting the sleep cycle. *ITF Coaches Review* 8, 2-3.
- LTA (1996). *Pain stops play!* LTA.
- Kibler, B. (1992). Back pain in the tennis player. *USTA Sports Science*, Spring, 4-5.
- Korkia-Kenward, P. (1992). Introduction to sports medicine. *Coaches and Coaching*, 19-21.
- Mathiot, M.A. & Lehman, R. (1995). So, you sprained your ankle. *USTA Sports Science*, Spring, 7.
- McCormick, T. (1994). Eating disorders. *USTA Sports Science*, Fall, 6-7.
- NCF (1984). *Safety and Injury*. Leeds.
- NCF (1986). *Safety first for coaches*. Leeds.
- Nirschl, R. (1989). Don't cramp your style. *USTA Sports Science*, Winter, 3.
- Nirschl, R. (1993). How bad is it and how to take action. *USTA Sports Science*, Fall, 2.
- Partlow, C. (1993). The tennis coach's role on the Sports Medicine Team. *USTA Sports Science*, Spring.
- Pect, C. (1996). The role of the performance coach with the injured player. *Coaching Excellence*, 13, 12-13.
- Petersen, C. (1995). Tennis medicine. *ITF Coaches Review* 7, 12.
- Petersen, C. (1995). Frequent flyer blues. *ITF Coaches Review* 7, 11.
- Pluim, B. (1993). Sports Medicine. *Coaching Excellence*, 4, 4-6.
- Turner, M. (1995). Medical support for tennis-part 1. *Coaches & Coaching*, 19, 12.
- Turner, M. (1995). Medical support for tennis-part 2. *Coaches & Coaching*, 20, 19.
- Turner, M. (1995). Medical support for tennis-the final contribution. *Coaches & Coaching*, 21, 22-24.
- Turner, M. (1996). Osgod-Schlatter's disease. *Coaches & Coaching*, 22, 25.
- Turner, M. (1996). Slip, slop, slap. Protection - Who needs it? *Coaches & Coaching*, 23, 8.
- University of California (1994). Napping: a refresher. *ITF Coaches Review* 4, 11.
- USTA (1985). *Sports Injuries*. Bristol-Myers Co.
- Wheaton, M. (1994). What are shin splints, anyway?. *USTA Sports Science*, Spring, 7.

**Published by the International Tennis Federation, ITF Ltd,
Bank Lane, Roehampton, London SW15 5XZ, England
Tel: 44 (0) 20 8878 6464 Fax: 44 (0) 20 8878 7799
Web site <http://www.itftennis.com>
Registered address: PO Box N-7788 West Bay Street, Nassau, Bahamas**

