



L'apprentissage moteur et l'enseignement des coups fondamentaux du tennis pour les enfants âgés de 3 et 4 ans

Carlos Avilés^a, Sergio Las Heras & Abraham Ávila.

^a Universidad Complutense de Madrid, España.

RÉSUMÉ

Dans le présent article, nous proposons une approche de l'enseignement qui se veut moins prescriptive que les approches habituelles. Notre démarche didactique se divise en trois étapes progressives et complémentaires. La première encourage l'enfant à explorer l'environnement d'apprentissage et à découvrir ses habiletés motrices; la deuxième constitue une phase intermédiaire, durant laquelle l'enfant se familiarise avec différentes façons de se comporter et de frapper la balle; la dernière aide chaque enfant à découvrir naturellement les mouvements et les frappes qui lui conviennent le mieux.

Mots clés: acquisition, enseignement non prescriptif, pédagogie non linéaire.

Article reçu: 24 Enero 2018.

Article accepté: 20 Nov. 2018

Auteur correspondant: Carlos Avilés, Sergio Las Heras & Abraham Ávila.

Email: caviles@pdi.ucm.es

INTRODUCTION

Dans les clubs de tennis, il est fréquent de voir des élèves du primaire faire leurs premiers pas dans le tennis avec des filets, des raquettes et des balles qui sont adaptés à leur stade de développement. Mais imaginons que l'on nous confie un groupe d'enfants de 3 ou 4 ans au début de la saison. C'est une situation qui est loin d'être facile à gérer, car nous n'y sommes généralement pas préparés ou nous ne savons pas comment stimuler les enfants pour les amener à développer leurs habiletés motrices et à apprendre les coups fondamentaux du tennis. Ce manque de connaissances soulève des questions auxquelles il convient d'apporter des réponses. Cet article est le fruit de notre expérience pratique avec des élèves de maternelle et s'appuie sur les connaissances actuelles dans le domaine de l'apprentissage moteur. Il a été rédigé dans le but d'inciter les entraîneurs et les enseignants à inclure dans leurs leçons des activités ludiques qui tiennent compte du développement psychologique de l'enfant.

L'acquisition d'une nouvelle habileté motrice relève d'un processus complexe fait de changements non linéaires et dynamiques, car l'interaction de plusieurs variables ou contraintes entraîne une coordination motrice particulière (Newell, 2016). Le processus d'apprentissage n'est pas linéaire, et il peut être influencé par quantité de contraintes, étant

donné que de multiples facteurs peuvent venir modifier l'environnement dans lequel on évolue. Ainsi, pour qu'un enfant apprenne à frapper une balle, l'entraîneur ou l'enseignant doit créer des situations d'apprentissage qui modifient ces contraintes.

Il est également primordial de donner un retour d'information positif et de faire comprendre à l'enfant qu'il est normal de faire des erreurs dans le cadre d'un processus axé sur l'apprentissage. Par ailleurs, la latéralité n'est pas encore bien établie chez des enfants de 3 ou 4 ans: même s'ils peuvent sembler avoir une préférence naturelle pour un côté plus que l'autre, il n'est pas rare de les voir changer leur raquette de main pour frapper la balle. Au début, les enfants réduisent l'amplitude de leurs gestes, et on observe une certaine rigidité musculaire qui leur permet de se sentir plus à l'aise et davantage en contrôle.

Pendant longtemps, on a enseigné le tennis selon une méthode traditionnelle qui consistait à répéter la même frappe de manière ininterrompue et mécanique dans le but de reproduire le geste technique idéal dans des situations d'entraînement générales (Crespo, 2009). À l'inverse, nous préconisons un enseignement individualisé, moins directif et plus souple, qui laisse suffisamment de place à la spontanéité et à la découverte de ce que ressent chaque enfant. Les méthodes traditionnelles que sont l'enseignement axé sur la technique et la spécialisation précoce ne sont pas les plus recommandées en matière d'apprentissage moteur.

PROPOSITION DIDACTIQUE

Notre proposition est fondée sur l'approche méthodologique de l'équipe des conseillers pédagogiques en EPS du Bas-Rhin (2015), qui a été mise au point pour les cours d'éducation physique et sportive destinés aux enfants âgés de 2 à 6 ans. Nous l'avons adaptée à l'enseignement des habiletés motrices, y compris des coups fondamentaux du tennis, chez les enfants âgés de 3 à 4 ans (tableau 1).

1 ^{re} étape : découverte	2 ^e étape : diversification	3 ^e étape : structuration
L'enseignant organise et configure les différentes zones de jeu. Il encourage l'enfant à découvrir des mouvements spontanés.	L'enseignant organise, modifie et reconfigure les situations d'apprentissage, de sorte que l'enfant se comporte de plusieurs façons et puisse avoir des expériences différentes.	L'enseignant organise les activités et guide l'enfant pour l'aider à acquérir les comportements attendus ou des comportements plus spécifiques.
L'enfant explore l'environnement. C'est lui qui décide non seulement à quoi il joue, mais aussi comment, quand et combien de temps il joue.	L'enfant s'adapte, décide comment jouer et comment résoudre les problèmes qu'il rencontre sur le plan moteur.	L'enfant sélectionne de manière naturelle les gestes qui lui conviennent le mieux.
Jeux et habiletés motrices : entre autres, la réception, le lancer, la course, la rotation, la frappe (avec et sans instrument) et le saut.	Jeux et habiletés motrices : coups fondamentaux du tennis (à une main ou à deux mains, à l'aide de différents équipements, avec et sans déplacement, etc.).	Jeux et habiletés motrices : coups fondamentaux du tennis (selon les préférences ou les spécificités de chaque enfant).
<i>Exemple : dix enfants jouent librement dans différents environnements d'apprentissage. Dans la zone des ballons gonflables, un enfant se rend compte qu'il est capable de frapper des ballons plusieurs fois de suite avec la paume de la main.</i>	<i>Exemple : l'enseignant prépare plusieurs rampes, plus ou moins inclinées. L'enfant place la balle sur la rampe pour la frapper et la diriger vers des plots. Cet exercice lui permet de frapper un coup droit de plusieurs façons : avec un rebond, sans rebond, avec une raquette sans cordage et à une main, avec une raquette de tennis et à deux mains, etc.</i>	<i>Exemple : dans une situation de coopération, deux enfants font des échanges en faisant passer une balle lente (au rebond plus bas) au-dessus d'un filet de mini-tennis. L'un des deux a toujours tendance à frapper ses coups droits après un seul rebond. L'autre aussi, mais il lui arrive de frapper la balle après le deuxième rebond, ce qui indique que son coup est en phase de structuration.</i>

Tableau 1. Proposition didactique par étapes, adaptée pour les clubs et les écoles.

L'idée maîtresse de notre approche est que, durant le processus d'apprentissage, l'enfant passe par trois étapes qui se caractérisent par leur nature temporaire et non permanente. Dans notre modèle, les processus d'expérimentation et de sélection des habiletés motrices se produisent progressivement ils s'apparentent à un entonnoir, allant du plus varié au plus spécifique. L'enfant se familiarise avec toutes sortes d'habiletés motrices et d'habiletés de frappe, en particulier lors des deux premières étapes, jusqu'à ce qu'il atteigne une troisième étape, durant laquelle il utilisera les mouvements qui s'avèrent les plus naturels et les plus efficaces pour lui.

DIRECTIVES MÉTHODOLOGIQUES PAR ÉTAPES ET EXEMPLES PRATIQUES

Première étape découverte

Pendant une partie de la leçon, l'enseignant crée des situations stimulantes et sans risques qui invitent l'enfant à découvrir ce qu'il est en mesure de faire. L'idée est de favoriser l'émergence spontanée des mouvements, dans la mesure où chaque enfant décide de lui-même le jeu auquel il va jouer. Exemple: l'enseignant crée cinq zones ou environnements d'apprentissage avec différents équipements sur une moitié du court. Dans l'autre moitié, des filets de tennis sont installés pour l'autre partie de la leçon ou pour que les enfants puissent effectuer des rotations de temps à autre. Les zones d'entraînement spontané proposeront les équipements suivants : 1) des balles souples et des raquettes sans cordage, 2) des obstacles et des élastiques à sauter, 3) des costumes pour jouer aux pirates, 4) des instruments de musique pour inciter les enfants à chanter et à danser, 5) des tapis pour permettre aux enfants de se reposer ou de jouer, de sorte qu'on ne les oblige pas à participer.

Deuxième étape: diversification

L'enseignant modifie les situations et donne de nouvelles instructions aux enfants pour les amener à se comporter de différentes manières. Il explique l'objectif à atteindre, mais ne donne pas la solution à l'avance : « l'objectif du jeu est de frapper la balle pour qu'elle passe au-dessus du filet et qu'elle touche la poupée, mais c'est à vous de découvrir comment faire ». L'enseignant prépare l'équipement pour que les enfants puissent frapper la balle de différentes façons. Pour le revers, par exemple : les enfants pourront d'abord utiliser une housse de raquette de tennis, ce qui favorise les frappes à une main, puis une raquette sans cordage et, enfin, une raquette de tennis, ce qui favorise les frappes à deux mains.

L'enseignant peut également poser des questions simples aux enfants et recourir à des comparaisons afin de stimuler leur créativité et les associations d'idées pour les aider à trouver la solution au problème : si l'objectif est d'amener les enfants à faire la distinction entre les différentes hauteurs possibles des frappes, vous pouvez par exemple leur demander de frapper





les balles comme si c'était des fusées à envoyer dans les airs en suivant un chemin qui ressemble à un arc-en-ciel (Atencio, Chow, Tan et Lee, 2014, p. 8). Il est également utile d'effectuer des rotations : l'enseignant A stimule les habiletés motrices générales des enfants du sous-groupe A sur une partie du court avec différentes activités ludiques (zones d'apprentissage, jeu libre, jeux symboliques, chansons, jeu contrôlé, etc.), tandis que l'enseignant B enseigne les coups fondamentaux du tennis aux enfants du sous-groupe B dans le cadre d'un circuit d'activités motrices, de sorte que les enfants aient moins de temps à attendre après chaque frappe.

Troisième partie: structuration

L'enseignant organise les situations et guide les enfants, pour les aider à prendre conscience des mouvements qui leur sont propres ou qu'ils préfèrent. Il s'agit des coups ou des formes de frappes que les enfants ont choisis eux-mêmes après une séance d'apprentissage et qui ne leur ont pas été imposés de manière autoritaire. Même si l'enseignant a en tête un geste technique idéal, il ne doit pas donner d'instructions techniques précises. La principale consigne est d'atteindre l'objectif de la tâche, et c'est ce qui guidera les actions des enfants. Il ne faut pas trop verbaliser les instructions, contrairement à ce que l'on fait dans l'enseignement traditionnel; il faut donner des instructions simples, au bon moment, en utilisant des mots qui soient amusants pour les enfants. On peut utiliser des enchaînements simples sur le court: une frappe de revers pour commencer, puis une frappe de coup droit à mi-court et, pour conclure, une volée facile près du filet. Il est également recommandé de faire en sorte que les enfants puissent disputer des échanges et effectuer des exercices de coopération adaptés.

DIRECTIVES D'APPLICATION

1) L'enchaînement des étapes peut se faire de manière flexible. Dans le cas d'un groupe d'enfants, il est possible de combiner deux des trois étapes dans une ou plusieurs séances: on pourrait, par exemple, regrouper les étapes de découverte et de diversification pour les enfants les plus jeunes au sein du groupe, et les étapes de diversification et de structuration pour les enfants qui sont déjà à un stade plus avancé.

2) Lorsqu'un groupe compte beaucoup d'enfants, il est préférable de le confier à deux enseignants, si possible; durant

la partie principale du cours, les enseignants peuvent ainsi envoyer plus de balles aux enfants et leur donner la chance de s'exercer davantage. Si un enseignant doit s'occuper seul du groupe, il est recommandé, pour les activités de jeu libre, de demander aux enfants de frapper les balles avec la main plutôt qu'avec la raquette, car c'est moins dangereux.

3) Au début de la leçon, on mettra l'accent sur le développement de la motricité générale. Ensuite, durant la partie principale de la leçon, les activités seront davantage centrées sur l'exécution des coups fondamentaux du tennis. La dernière partie de la leçon est le moment idéal pour amener les enfants à prendre conscience des solutions qu'ils ont trouvées et de ce qu'ils ont réussi à accomplir, puis à le verbaliser.

4) Nous suivons la progression pédagogique proposée par Sanz et Fuentes (2008), en l'adaptant aux enfants d'un jeune âge: a) coups de fond de court (coup droit, service à la cuillère et revers), b) coups au filet, et c) service standard. Ce dernier coup est très difficile pour les enfants, bien qu'il favorise la coordination et la dissociation des segments, car les enfants doivent apprendre à lancer la balle d'une main et à la frapper de l'autre.

5) Pour être efficaces dans le domaine de l'enseignement des habiletés motrices, comme la frappe, les enseignants doivent faire preuve d'innovation et de créativité. Ils doivent apprendre à adapter les activités au fur et à mesure, en fonction du niveau de motivation et de concentration des enfants. Ils doivent également modifier les contraintes (variables), de façon à les adapter aux habiletés motrices propres à chaque enfant. Par exemple, pour stimuler les habiletés perceptivo-motrices des enfants âgés de 3 ans, ils pourraient mettre en place des exercices avec des bulles de savon.

6) Pour que les enfants puissent développer leur autonomie et frapper plus de balles, il peut être bon d'avoir recours à des dispositifs qui permettent aux enfants de recevoir des balles à frapper sans devoir attendre que l'entraîneur soit là (poteaux avec des balles suspendues, filets rebondissants, etc.). L'enseignant peut mettre en place plusieurs rampes qui permettent de faire glisser la balle jusqu'à l'enfant sans avoir à la lancer ou il peut utiliser des systèmes plus évolués, comme une machine qui projette de l'air pour maintenir la balle en suspension (Justin Henin Academy site web, 2018).

CONCLUSIONS

La réussite de notre proposition pédagogique dépend des enseignants. Ces derniers doivent en effet envisager le processus d'apprentissage sous un angle de vue différent: ils doivent laisser faire les enfants, leur permettre de donner libre cours à leur créativité, de découvrir leurs habiletés motrices et les coups qui leur sont propres; ils doivent les guider sans leur imposer des solutions à l'avance, tout en prêtant constamment attention à leur comportement moteur et émotionnel.

Remerciements: nous tenons à remercier Nicolás Garrote, professeur à l'Université Complutense de Madrid, pour sa collaboration.

RÉFÉRENCES

Atencio, M., Chow, J. Y., Tan, W. K. C., & Lee, C. Y. M. (2014). Using a complex and nonlinear pedagogical approach to design practical primary physical education lessons. *European Physical Education Review*, 20, 244-263. <https://doi.org/10.1177/1356336X14524853>

Crespo, M. (2009) Tennis coaching in the era of dynamic systems. *Journal of Medicine and Science in Tennis*, 14, 20-25.

Équipe des conseillers pédagogiques en EPS du Bas-Rhin. (2015). *Agir dans le monde 2 à 6 ans*. Schiltigheim: Accès Éditions.

Justine Henin Academy Website [Internet]. [cited 2018]. Available from: <https://www.facebook.com/JustineHeninAcademy/videos/1729017943859855/>

Newell, K. M. (2016). Change in movement and skill: Learning, retention and transfer. In M. L. Latash & M. T. Turvey (Eds.), *Dexterity and its development* (pp. 393-430). New York: Routledge.

Sanz, D. & Fuentes, J.P. (2008). Descripción de las diferentes fases de las empuñaduras y ejecución de los golpes

fundamentales del tenis. En D. Sanz (Eds.), *El tenis en la escuela* (pp. 83-114). Barcelona: Paidotribo.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2019 Carlos Avilés, Sergio Las Heras et Abraham Ávila.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)