



Aperçu de l'héritage laissé par Vic Braden, entraîneur, chercheur et visionnaire

Miguel Crespo (ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 7-9

RÉSUMÉ

Vic Braden, l'un des plus grands entraîneurs de tennis que nous ayons connus, nous a quittés en octobre 2014. Joueur, enseignant, entraîneur, psychologue, journaliste et auteur, Vic Braden était surtout un acteur incontournable du milieu du tennis en raison de ses idées qui ont influencé et continuent d'influencer la manière dont le tennis est enseigné, et ce, à tous les niveaux de pratique. Dans cet article, nous nous intéresserons à quelques-uns des aspects de sa carrière grâce aux différents travaux et ouvrages qu'il nous a laissés. «Vic Braden ne se contente pas de vous apprendre à jouer au tennis; il vous enseigne l'amour du jeu.»

Mots clés: entraînement, enseignement, vision, humour, héritage

Article reçu: 10 Janvier 2015

Article accepté: 4 mars 2015

Auteur correspondant:

Miguel Crespo

Email: Coaching@itftennis.com

INTRODUCTION

Vic était un pédagogue toujours à l'affût de méthodes novatrices pour aider les gens à mieux jouer au tennis. Cette aspiration le stimulait en permanence et suscitait chez lui une soif de nouvelles connaissances. Il était convaincu que la pratique d'un sport était l'une des choses les plus précieuses que nous puissions posséder.

Selon lui, trop de joueurs avaient abandonné le tennis en raison d'un manque de moyens créatifs pour les retenir. Afin de fidéliser les joueurs et faire en sorte que le tennis devienne le sport de toute une vie, il préconisait une méthode permettant de progresser tout en s'amusant et en prenant plaisir à jouer.

La lecture d'un grand nombre de ses ouvrages et travaux est incontournable pour quiconque souhaite améliorer son jeu. Dans cet article, nous examinerons quelques-uns des grands principes de son œuvre et lui rendrons hommage pour son apport inestimable au tennis.

TRAVAUX DE RECHERCHE

Vic Braden a été l'un des premiers entraîneurs de tennis à appliquer les résultats de la recherche dans le domaine du sport à ses activités professionnelles au quotidien. Lorsqu'il abordait la question des cinq composantes de la réussite en tennis (Braden et Wool, 1993), il citait la génétique, la physique et l'ingénierie, la psychologie, l'expérience et la préparation physique. Vic s'appuyait sur les données scientifiques pour étayer un grand nombre de ses convictions sur la manière de frapper une balle de tennis et s'en servait également pour expliquer quelques-uns des mythes fréquents qui freinent les joueurs.

Son premier ouvrage, intitulé *Tennis for the future* (Braden et Bruns, 1976), nous aidait à comprendre comment son académie de tennis avait été spécialement conçue pour être un établissement d'enseignement du tennis entièrement équipé de tout un arsenal de lance-balles et de caméras de télévision pour le travail avec la vidéo. Les installations comprenaient des courts spéciaux qu'il avait fait construire, des couloirs conçus

pour l'enseignement individuel et du matériel à la pointe de la technologie pour les salles de classe.

Vic était extrêmement reconnaissant aux nombreux scientifiques qui, tout au long de sa carrière, lui avaient prêté main forte dans ses travaux de recherche. Ces experts de domaines variés avaient pour nom Gideon Ariel, Andrei Vorobiev, Jack Groppe et Bruce Elliott (biomécanique), Rainer Martens et Arnold Mandell (psychologie), Richard Schmidt, Richard Haier, Ray Brown et Dean Brittenham (apprentissage moteur), Howard Brody, Hans Liepmann et Patrick Keating (physique), Charles Dillmann (médecine) ou encore Daniel Amen (neurosciences), pour n'en citer que quelques-uns. Il avait pour habitude d'encourager les entraîneurs à échanger des connaissances avec les éventuels scientifiques qui étaient membres des clubs dans lesquels ils exerçaient (1998).

HUMOUR

L'une des principales caractéristiques de l'approche pédagogique préconisée par Vic était qu'il fallait s'amuser tout en jouant. Doté d'un grand sens de l'humour, il tentait dans ses livres de montrer à ses lecteurs comment retirer plus de plaisir du jeu. Dans son livre intitulé *Laugh and win at doubles* (1996), il illustre sa philosophie, à savoir «rire et gagner», par les propos suivants de Tracy Austin: «Nous avions pour habitude de travailler très dur, ce qui ne nous interdisait pas de rire et de nous amuser énormément». Il était fermement convaincu que le rire devait primer sur la victoire.

Il considérait le double comme un jeu qui devrait être à la fois compétitif et source de plaisir, et non comme une confrontation. Son amour pour le double, en tant que joueur, entraîneur et spectateur, ne s'est jamais démenti. Selon lui, le double était un moyen formidable de fidéliser les joueurs de tennis. Il avait d'ailleurs déclaré que «les mordus de double n'arrêtent de jouer qu'une fois dans la tombe». Le titre de l'un de ses livres, *Sportsathon: Puzzles, Jokes, Facts & Games* (Puffin story books), publié en 1986, est éloquent et résume parfaitement la philosophie de Vic, qui reposait sur des principes visant à aider le joueur à être plus performant tout en

s'amusant sur le court. Comme il aimait à le répéter: «Ne perdez jamais de vue ma devise, rire et gagner, qui est au cœur de ma conception de l'enseignement du tennis».

PSYCHOLOGIE

Titulaire d'un diplôme en psychologie, Vic Braden s'est toujours intéressé à l'aspect mental du jeu, lequel occupe une place très présente dans la grande majorité de ses livres. Dans son livre consacré au double, il aborde des thèmes tels que les types de cerveau, le jumelage des personnalités, l'esprit de compétition, la communication, la concentration, l'anticipation, la perte de ses moyens, la gestion du stress, la coopération et l'art de choisir un partenaire.

Dans un autre livre paru en 1993, intitulé *Mental tennis*, il présente le tennis comme un jeu psychologique en axant son analyse sur quatre concepts clés: les liens entre l'esprit et le corps; les états psychologiques, les états d'humeur, les états affectifs, les sentiments et les problèmes qui ont des effets sur le jeu; l'importance de pratiquer un tennis «ingénieux» et «intelligent»; l'utilité des stratégies. Il traite de sujets essentiels tels que la peur et l'anxiété, le stress et la perte de ses moyens, l'estime de soi, le doute en ses propres capacités, les prophéties auto-réalisatrices, les distractions et les stimuli externes, l'anticipation et les signaux, la colère et la force mentale, de même que la peur de la victoire et de l'échec.

Dans le cadre de son enseignement, Vic insistait sur l'importance de bien se connaître sur le plan mental dans le but d'être en mesure de se fixer des objectifs en adéquation avec sa propre personnalité et se faisait le défenseur d'une relation entraîneur-joueur fondée sur le respect mutuel. D'autre part, il n'avait pas son travail uniquement sur le joueur et l'entraîneur, mais également sur les parents: selon lui, la participation des parents était un facteur clé de la réussite de l'équipe du joueur et il a proposé des moyens de réévaluer le concept de la victoire de sorte que chacun trouve son compte dans un contexte qu'il qualifiait de «gagnant-gagnant».

Enfin, il a été l'un des premiers à parler du travail mental et de l'importance d'effectuer un travail sérieux sur le court en utilisant les données scientifiques et en rompant avec les habitudes.

NOMBRE DE PRATIQUANTS

Le changement de cap qui s'est opéré à un certain moment était le reflet de la prise de conscience par le monde du tennis qu'il était essentiel d'augmenter le nombre de pratiquants. Vic soutenait sans ambages tous les efforts en ce sens. Il a ainsi fait campagne pour la croissance du sport en faisant la promotion de programmes axés sur les écoles et le jeu de double. En tant qu'ancien enseignant en école primaire, il savait mieux que quiconque que la pratique du tennis pouvait être bénéfique à des centaines de jeunes enfants.

Le programme *Junior Tennis Ambassadors*, qu'il a créé en 2007, est un projet formidable dont le but est de former de jeunes élèves en école primaire et en lycée de sorte qu'ils puissent entraîner d'autres élèves de leur établissement, et ce gratuitement. Il appliquait les résultats de diverses expériences menées auprès de jeunes élèves dans le cadre desquelles il avait constaté que les enfants possédaient des dispositions particulières pour l'entraînement sportif à condition d'être formés de manière adéquate. Le programme prévoit la gratuité de l'enseignement pour des adultes bénévoles qui sont chargés de superviser de jeunes entraîneurs de tennis dans les écoles primaires et les lycées. Ces jeunes entraîneurs de tennis reçoivent également un enseignement gratuit qui leur donne le droit de jouer le rôle d'entraîneur de tennis permanent auprès de leurs camarades de classe pendant l'année scolaire.

ENSEIGNEMENT ET ENTRAÎNEMENT

Vic témoignait toujours beaucoup de respect à l'égard de ses confrères enseignants en saluant notamment leurs efforts et en les remerciant de leur amitié. Comme il se plaisait à le dire: «Le principal est d'être capable d'enseigner les principes scientifiques à nos élèves de sorte qu'ils les aident à mieux jouer et à prendre du plaisir sur le court dans un laps de temps le plus court possible.»

En tant qu'entraîneur dévoué et passé maître dans l'art de l'intervention et des techniques de correction, il souhaitait plus que tout que ses élèves améliorent leur jeu. La première fois que je l'ai rencontré, il était devant un écran de télévision en train d'expliquer l'exécution du revers à un joueur vétérinaire de niveau débutant qui souhaitait apprendre l'effet lifté.

Dans son livre *Quick fixes*, paru en 1990, il ne se contente pas de présenter la majorité des problèmes auxquels les joueurs de tennis sont confrontés et de dresser la liste des solutions à chacun de ces problèmes, il aborde également quelques-unes des nombreuses erreurs courantes qui sont enseignées.

CONCLUSION

Dans son tout dernier ouvrage publié en 2012, *If I'm Only 22, How Come I'm 82?—Tennis Is More than Just a Sport*, il se livrait à une réflexion sur la manière dont le tennis avait transformé la vie de nombreuses personnes et se remémorait un certain nombre des temps forts et des événements qui avaient jalonné sa carrière tennistique.

Il est toujours très décevant de constater que certains jeunes entraîneurs et formateurs ne connaissent pas l'histoire et la contribution inestimable de grands enseignants, entraîneurs et chercheurs tels que Vic Braden, Stanley Plagenhoef, Svatoopluk Stojan, Jean Brechbühl, Gil de Kermadec, Harry Hopman, Roberto Lombardi, Jelena Gencic ou Larisa Preobrazhenskaya, pour ne citer que ceux-là.

Il est à mon humble avis de notre devoir de rendre hommage à ces figures de l'enseignement du tennis en faisant connaître le résultat de leur travail et leur apport au tennis (Martin, Pestre et Peter, 2014).

Vic était un homme de vision, une personne extraordinaire qui a changé la donne et révolutionné le tennis en faisant appel à la fois aux sciences du sport, à l'expérience acquise en tant qu'entraîneur et au côté ludique de la pratique du tennis. Il a marqué l'histoire du tennis en tant que joueur, en tant qu'enseignant professionnel et en tant qu'homme des médias. Son héritage se fait ressentir dans chacune des leçons de tennis données par des entraîneurs soucieux d'aider leurs élèves à progresser et à s'amuser sur un court de tennis.



RÉFÉRENCES

- Braden, V. et Bruns, B. (1976). Vic Braden's Tennis for the Future.
- Braden, V. et Bruns, B. (1982). Teaching Children Tennis the Vic Braden Way.
- Braden, V. et Bruns, B. (1990). Vic Braden's Quick Fixes: Expert Cures for Common Tennis Problems. Little Brown & Co. NY
- Braden, V. et Wool, R. (1993). Vic Braden's Mental Tennis: How to Psych Yourself to a Winning Game. Little Brown & Co. NY.
- Braden, V. et Bruns, B. (1996). Vic Braden's Laugh and Win at Doubles. Little Brown & Co. NY.
- Braden, V. et Bruns, B. (1998). Tennis 2000: Strokes, Strategy, and Psychology for a Lifetime. Little Brown & Co. NY.
- Braden, V. et Philipps, L. (1986). Sportsathon: Puzzles, Jokes, Facts & Games (Puffin story books).
- Braden, V. (2012). If I'm Only 22, How Come I'm 82?—Tennis Is More than Just a Sport.
- Martin, C., Pestre, B. et Peter, J. (2014). Les technologies au service de l'analyse technique – Hommage à Gil de Kermadec, ITF CSSR, 62, 17-18.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Miguel Crespo 2015



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 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](#)