

Avril 2015. Année 23. Numéro 65. 10-12 ISSN 2225-4757

https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v23i65.111

Le développement de la coordination chez les joueurs de moins de 10 ans

Peter Farrell (Tennis Irlande, Irlande) & Merlin van de Braam (LTA, UK) ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 10-12

RÉSUMÉ

La coordination est une qualité physique essentielle au tennis, au même titre que d'autres aptitudes telles que la vitesse, l'agilité et la capacité à générer de la puissance. Si certaines de ces caractéristiques sont indispensables pour bien jouer au tennis, une bonne coordination est quant à elle nécessaire tout simplement pour jouer au tennis. Dans cet article, nous nous intéresserons à la coordination et aux cinq sous-composantes qui la sous-tendent, à savoir l'orientation, la différenciation, l'équilibre, la réaction et le rythme. Nous proposerons aux entraîneurs des suggestions d'exercices ainsi que différentes variantes possibles pour les aider à former des athlètes performants qui pourront s'appuyer sur une parfaite coordination. Les exercices présentés dans cet article sont tirés de l'ouvrage «Tennis Coordination Exercise» de Peter Farrell.

Mots clés: coordination, exercices, joueurs de moins de 10 ans, variantes

Article reçu: 1 Janvier 2015 Article accepté: 22 mars 2015

Auteur correspondant:

Peter Farrell **Email:**

peter.farrell@tennisireland.ie

INTRODUCTION

Par le passé, les enfants développaient leur coordination en jouant. Mais en raison du mode de vie sédentaire qui caractérise notre société aujourd'hui, il est bien plus rare de voir des enfants jouer dans la rue, se pourchasser les uns les autres, sauter ou juste frapper dans un ballon ou lancer une balle. Pour des raisons de sécurité, leurs parents leur demandent souvent de rester à l'intérieur; de plus, la popularité grandissante des jeux vidéo et en ligne limite encore davantage les occasions de jouer en plein air. C'est pourquoi il est essentiel que les entraîneurs intègrent des exercices basés sur la coordination dans leurs programmes pour aider les enfants à développer les habiletés requises pour réussir dans le tennis. Dès lors qu'on dispute un point au tennis, on doit effectuer des déplacements multidirectionnels pour se diriger vers la balle qui vient vers nous. Or, la vitesse et la trajectoire de cette balle sont différentes d'un point à l'autre, de même que le type et le niveau d'effet qui lui sont imprimés par l'adversaire. Ainsi, chaque coup au tennis met les capacités de coordination des joueurs à l'épreuve en raison de la faible marge d'erreur dont ils disposent. Une bonne coordination permet aux joueurs d'exercer un contrôle temporel et spatial des différents segments de leur corps, de sorte à atteindre le résultat souhaité lors de la production de leur coup. Chez les jeunes enfants, cela signifie être en mesure de frapper la balle qui vient vers eux pour la faire passer au-dessus du filet tout en la renvoyant dans les limites du terrain, si possible avec suffisamment de précision pour mettre l'adversaire en difficulté.

Comme nous l'avons expliqué, il est primordial de développer les capacités de coordination dès le plus jeune âge pour que les enfants aient envie de continuer à pratiquer le tennis. S'ils ne sont pas en mesure de faire rebondir une balle, de l'attraper ou de la lancer avec un certain contrôle, les enfants auront beaucoup de difficulté à apprendre le tennis ou à y prendre du plaisir; il est alors fort probable qu'ils choisissent un sport moins exigeant sur le plan de la coordination. Dans la suite de cet article, nous passerons en revue les différentes composantes

qui sous-tendent la coordination, nous les illustrerons par des exemples concrets, puis nous expliquerons comment permettre aux joueurs de les assimiler grâce à des exercices sur le court.

Compétence	Définition	Exemple
Orientation	Capacité à déterminer et à modifier la position et le mouvement du corps en fonction de la balle adverse.	Lorsqu'un enfant voit que son adversaire lui envoie une balle au corps, il est capable de comprendre qu'il ne va pas pouvoir retourner la balle et qu'il doit se déplacer sur le côté.
Différenciation	Capacité à adapter un coup ou un déplacement que l'on a appris en fonction de nouvelles situations de jeu.	L'enfant est capable d'effectuer un geste de préparation écourté en réaction à une balle qui arrive rapidement, c'est-à-dire qu'il parvient à s'adapter en fonction des caractéristiques de chaque coup joué par l'adversaire. Un joueur qui joue de manière «robotique» n'a pas les aptitudes nécessaires pour s'adapter aux conditions de jeu.
Équilibre	Capacité à maintenir sa tête au-dessus de la base de sustentation (c'est-à-dire au-dessus des jambes), que l'on soit immobile ou en mouvement, ou capacité à retrouver rapidement son équilibre après avoir été déséquillibré.	Lorsqu'il retourne un coup croisé, l'enfant est en mesure d'exécuter son coup et de se replacer en effectuant un seul pas après la frappe (en d'autres termes, l'enfant ne se retrouve pas totalement sorti du court).
Réaction	Capacité à réagir rapidement et de manière appropriée à des stimuli externes.	L'enfant réagit rapidement à un changement soudain de la vitesse ou de la trajectoire de la balle lorsque celle-ci touche le filet.
Rythme	Mise en action harmonieuse des différentes parties du corps: la bonne partie du corps est activée au bon moment, avec une vitesse et une accélération appropriées.	L'enfant parvient à réaliser un coup de fond de court en effectuant un geste continu (c'est- à-dire sans long temps d'arrêt). La phase de déclenchement de la frappe est nettement plus rapide que la phase de préparation.

Tableau 1. Les cinq sous-composantes de la coordination (tiré de Reid, Quinn et Crespo, 2004).

Gros plan sur la coordination

La coordination peut être divisée en cinq compétences ou sous- composantes distinctes: l'orientation, la différenciation, l'équilibre, la réaction et le rythme (Crespo, Reid et Quinn, 2003).



Exercices sur le court

Maintenant que vous comprenez mieux les différents aspects d'une bonne coordination chez un joueur de tennis, nous vous proposons de découvrir plusieurs exercices pratiques qui vous d'offrir un entraînement adapté développement de ces compétences. Ces exercices sont bien connus des professeurs qui enseignent le tennis aux jeunes enfants. Ils mettent l'accent sur la coordination œil- main ou œil-pied et utilisent une combinaison d'activités avec balle uniquement et d'activités avec balle et raquette dans le cadre de leçons individuelles ou collectives. Notre objectif ici n'est pas de vous suggérer de nouveaux exercices ou des méthodes innovantes, mais plutôt de vous proposer une série de variantes d'exercices largement répandus. Ce qu'il est important de retenir, c'est que ces variantes sont conçues autour des souscomposantes de la coordination que nous avons évoquées plus haut. Prenons l'exemple d'un entraîneur qui aurait remarqué que les jeunes joueurs dont il s'occupe ont souvent tendance à rater quand la balle vient directement sur eux. La plupart des exercices de coordination permettront d'aider ces joueurs à s'améliorer dans ce domaine, mais il est possible d'apporter une variation à l'un de ces exercices pour mettre davantage l'accent sur le problème en question (l'orientation en l'occurrence) et ainsi obtenir des résultats plus probants. Pour vous aider à y parvenir pour les cinq sous-composantes identifiées, nous vous proposons ci-dessous des exemples de variations à partir de quelques exercices de coordination courants.

 Faire rebondir deux balles assez bas audessus du sol, avec une balle pour chaque main, en essayant de tenir le plus longtemps possible sans s'arrêter.

Adaptations:

Différenciation: remplacez les balles par des balles plus dures ou plus molles à chaque fois que le joueur rate ou après plusieurs tentatives fructueuses

Rythme: utilisez deux types de balles différents simultanément, par exemple une balle rouge et une balle verte.

Orientation: demandez au joueur de se déplacer d'un point A à un point B tout en effectuant l'exercice et de continuer à faire rebondir la balle tout en esquivant d'autres membres du groupe

2. Se placer sur la ligne de côté du terrain de double ou sur la ligne médiane de service et faire rouler une balle de telle sorte qu'elle s'arrête du côté opposé, entre la ligne de côté du terrain de simple et celle du terrain de double.

Adaptations:

Différenciation: augmentez ou diminuez la distance entre le joueur et la zone ciblée.

Réaction: comme ci-dessus, variez la distance, mais n'indiquez au joueur la zone ciblée qu'au moment où il est déjà en train d'exécuter le geste de lancer.

Équilibre: demandez au joueur de lancer la balle vers la zone ciblée, mais en se tenant debout sur une seule jambe.

3. Lancer une balle en l'air, la laisser rebondir une seule fois, puis la bloquer sous son pied.

Différenciation: utilisez plusieurs types de

balles (p. ex. des balles rouges et des balles orange), dont le rebond est différent.

Orientation: demandez au joueur de lancer la

balle par-dessus sa tête, de se retourner, puis de se diriger vers la balle pour la bloquer. Rythme: demandez au joueur de bloquer la balle après un nombre déterminé de rebonds

sous le pied (p. ex. après 3 rebonds).

4. Placer la balle de tennis sur le tamis de la raquette et se déplacer d'un point A à un point B en maintenant la balle en place.

Adaptations:

Équilibre: demandez au joueur de sauter à cloche-pied du point A au point B, tout en veillant à ne pas faire tomber la balle.

Orientation: demandez au joueur de «slalomer» entre plusieurs boîtes de balles placées sur le parcours.

Différenciation: demandez au joueur de tenir sa raquette à des hauteurs différentes ou avec des prises différentes, par exemple à la hauteur des épaules, avec une prise slice ou semi-western.









Tableau 2. Exemples d'exercices de coordination.

Le plaisir de jouer

Dès lors que les enfants s'amusent pendant une activité, ils sont capables de garder leur niveau de concentration et de motivation. Ainsi, lorsqu'un entraîneur met en place des exercices de coordination, il doit se laisser guider par les participants: par exemple, si les enfants commencent à faire plus de bruit ou s'ils ont un langage corporel négatif, c'est le signe qu'il est temps de passer à un autre exercice ou au moins à une variante de l'exercice en cours. Cela permettra de regagner toute l'attention des enfants et de leur redonner de l'entrain.

Engagement maximal

Pour faire en sorte qu'une séance d'entraînement soit aussi bénéfique que possible aux élèves, les entraîneurs doivent chercher à obtenir un engagement maximal lors des exercices de coordination. En d'autres termes, il faut que les conditions suivantes soient respectées:

- Tous les élèves participent activement pendant toute la durée des exercices.
- Il n'y a pas de temps morts ni de temps d'attente.
- Les méthodes de décompte des points et les structures de compétition mises en place permettent d'inclure tous les élèves. Dans la mesure du possible, il est préférable d'éviter les formats avec élimination, car ceux qui ont le plus besoin de pratiquer sont généralement ceux qui sont éliminés en premier. Pensez à mettre en place une méthode inclusive de décompte des points. Par exemple, si un joueur fait une faute, il obtient un point ou un «carton jaune», mais il peut continuer de jouer; à la fin, c'est le joueur ayant le moins de points ou le moins de cartons jaunes qui a gagné.

CONCLUSION

Un manque de coordination nuira considérablement au plaisir de jouer d'un enfant. À l'inverse, de solides habiletés de coordination peuvent devenir la clé de la réussite dans le tennis et dans le sport en général. Les entraîneurs observeront une plus grande progression

de leurs joueurs en mettant tous les aspects de la coordination à l'épreuve et en veillant à varier les exercices pour que les élèves prennent toujours du plaisir à jouer. Nous espérons que cet article vous donnera matière à réfléchir et qu'il vous aidera à concevoir vos propres variantes pour travailler toutes les facettes de la coordination, depuis la réaction jusqu'à l'orientation en passant par le rythme et la différenciation.

RÉFÉRENCES

Reid, M., Quinn, A. et Crespo, M. (2004). Physical conditioning for tennis. International Tennis Federation; Londres.

REMARQUE: cet article est basé sur l'ouvrage «Tennis Coordination Exercises» de Peter Farrell, publié en 2014 par l'association Tennis Coach Ireland (en vente sur le site www.amazon.co.uk).

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2015 Peter Farrell & Merlin van de Braam 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'Oeuvre. 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 Oeuvre.

Résumé de la licence - Texte intégral de la licence