

# Routine De Preparation Au Service : Effets Benéfiques D'une Combinaison D'imagerie Motrice, Rebond De Balle Et De Respiration Sur La Performance

Laurent Dominique <sup>a</sup> & Nicolas Robin <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Université des Antilles, Pointe-à-Pitre, Guadeloupe.

## RÉSUMÉ

L'objectif de cette étude était de tester les effets d'un entraînement consistant à développer et utiliser des routines individualisées de préparation au service composées notamment d'imagerie motrice, de rebond de balle et de respiration afin d'apporter des recommandations pratiques aux entraîneurs. Les résultats montrent une amélioration du pourcentage de première balle de service et de l'efficacité de ces dernières chez des joueurs expérimentés.

**Mots clés:** service, routine, imagerie mentale, tennis.

**Article reçu:** 01 Juillet 2020

**Article accepté:** 20 Septembre 2020

**Auteur correspondant:**  
Nicolas Robin, Laboratoire ACTES, UFR STAPS, Campus Fouillole, Pointe-à-Pitre Cedex, Guadeloupe. Email: robin.nicolas@hotmail.fr

## INTRODUCTION

L'Imagerie Motrice (IM) est un processus conscient qui consiste à simuler mentalement une action motrice (Robin et al., 2007). C'est une technique fréquemment utilisée par les entraîneurs, en complément de la pratique réelle, pour améliorer la performance des joueurs de tennis (Guillot, Desliens, Rouyer, & Rogowski, 2013). L'IM se fait sur la base de représentations mentales d'actions construites avec les modalités sensorielles issues du corps ou de l'environnement comme les images visuelles (Dana & Gozalzadeh, 2017 ; Robin & Joblet, 2018). Comme l'IM permet de réguler l'attention des joueurs, elle est fréquemment intégrée à leurs routines de performance (Le Scanff, 1999) notamment afin de décentrer leur attention sur d'autres éléments que la technique du geste qu'ils vont réaliser et leur permettre de déclencher leur mouvement dans des conditions aussi standardisées que possible (Jackson & Baker, 2001). Par exemple, avant de servir, il est fréquent de voir des joueurs professionnels faire une inspiration puis une expiration profonde ou faire rebondir la balle un certain nombre de fois comme illustré sur le photo.



De même, certains joueurs font de l'IM avant de servir car cette technique a montré des effets positifs sur la performance (Desliens, Guillot, & Rogowski, 2011 ; Fekih et al., 2020 ; Guillot, Genevois, Desliens, Saieb, & Rogowski, 2012 ; Mamassis, 2005). Par exemple, Guillot et al. (2013) ont montré que la combinaison de pratique physique et d'IM, avec focalisation sur la trajectoire de balle, avait amélioré la vitesse et la précision des services. L'ensemble des éléments préalablement évoqués, nous amène à penser qu'il serait bénéfique, pour des joueurs experts, de créer, stabiliser et utiliser des routines de préparation au service incluant notamment de l'IM basée sur un focus externe. Le but de cette expérience était d'évaluer l'influence d'une routine de préparation

au service composée d'une respiration profonde, d'un nombre de rebond(s) de balle personnalisé et d'IM.

## MÉTHODE

Vingt joueurs de tennis (M = 16.9 ans) de seconde séries s'entraînant à la HDN Academy à Nîmes ont volontairement participé à cette expérience. Ils étaient divisés en 2 groupes : contrôle et routine d'imagerie.

## PROCÉDURE

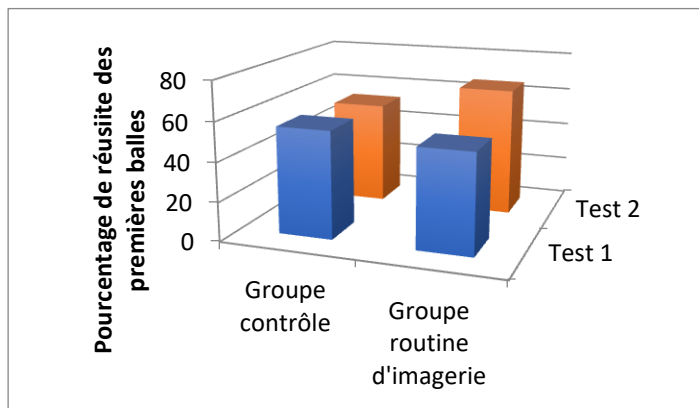
Pendant 5 mois, les joueurs ont réalisé 20 séances d'1h30 au cours desquelles, après l'échauffement, ils devaient servir 25 fois en condition de match. Le groupe routine d'imagerie avait pour consigne, avant chaque première balle de service, d'utiliser une routine de préparation composée d'une inspiration puis expiration profonde, puis d'un nombre identique de rebond de balle en même temps que l'IM qui consistait visualiser la trajectoire et la zone de rebond de la balle. Le groupe contrôle n'a reçu aucune consigne particulière.

Au cours de la première séance, les joueurs ont réalisé le test 1 : 25 premières balles de services en condition de match. Le pourcentage de réussite, la vitesse des balles (avec un radar) et l'efficacité (scores allant de « 0 » balle dans le filet ou faute à « 5 » ace) de chaque service ont été relevés par 2 entraîneurs diplômés d'états. A la fin des 20 séances, les joueurs ont réalisé le test 2 identique au test 1.

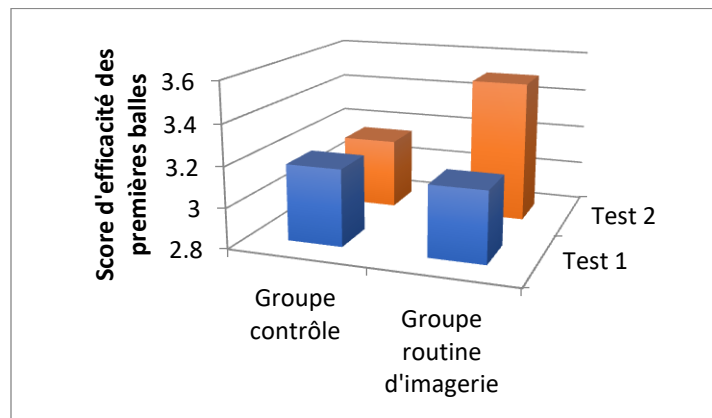
## RÉSULTATS

L'analyse statistique réalisée sur la vitesse des balles n'a pas montré de différence significative entre les services du groupe contrôle (moyenne = 149 km/h) et ceux du groupe routine d'imagerie (moyenne = 155 km/h) au test 2.

Par contre, les résultats montrent que les joueurs du groupe routine d'imagerie ont amélioré (entre le test 1 et le test 2) leur pourcentage de réussite de première balle de 15% alors que celui des joueurs du groupe contrôle est resté stable. De plus, les joueurs ayant eu recours à la routine de préparation au service (groupe routine d'imagerie) ont obtenu un pourcentage de réussite aux premières balles supérieur à ceux n'ayant pas utilisé de routine (groupe contrôle) lors du test 2 (voir figure ci-dessous).



Enfin, les joueurs du groupe imagerie ont amélioré l'efficacité de leurs premières balles de service entre le test 1 et le test 2, et ont servis plus efficacement que ceux du groupe contrôle au test 2 (voir figure ci-dessous).



## DISCUSSION

Cette expérience a été réalisée afin d'évaluer les effets d'une routine de préparation au service, répétée et stabilisée à l'entraînement en condition de match, combinant respiration, rebond de balle individualisé et IM focalisée sur la trajectoire de la balle et la zone cible à atteindre. Les résultats obtenus montrent une amélioration significative du pourcentage et de l'efficacité des premières balles de service chez les joueurs ayant bénéficié d'une routine d'imagerie. Ces résultats confirment ceux de précédentes études ayant montré l'effet bénéfique, au tennis, de combiner l'IM à la pratique réelle aussi bien chez des experts que non-experts (Coelho et al., 2007 ; Guillot et al., 2012 ; Fekih et al., 2020 ; Robin et al., 2007 ; Robin et al., 2019). De plus, nos résultats vont dans le sens des travaux de Guillot et al. (2013) qui ont montré les effets positifs de l'IM, à focus externe, c'est à dire qu'il est demandé au joueur de visualiser la trajectoire de balle du service qu'il veut réaliser et de la cible qu'il souhaite atteindre. Nous recommandons aux entraîneurs de plutôt demander aux joueurs de porter leur attention sur les effets et conséquences de leur service que sur la technique gestuelle (Wulf et al., 2002). Enfin, cette expérience souligne le bénéfice d'intégrer, dans la routine de préparation au service basée sur l'IM, d'une part une respiration profonde, permettant au joueur de ne pas se concentrer sur des pensées négatives ou images parasites (Clark, Luckett, & Kirkendall, 2010 ; Jackson & Baker, 2001). D'autre part, il semble que l'usage du rebond de balle, dont le contrôle est automatisé, favorise l'utilisation d'un focus attentionnel externe pendant l'IM (Dominique, 2005).

## CONCLUSION

Les résultats de cette étude de terrain, réalisée en condition de match, mettent en évidence que l'usage d'une routine de préparation au service combinant respiration, rebond de balle individualisé et IM permet d'améliorer l'efficacité et le pourcentage de réussite des premières balles. Nous recommandons aux entraîneurs, de développer et généraliser l'usage de routines de préparation aux premières balles de service au tennis.

## BIBLIOGRAPHIE

- Coelho, R. W., De Campos, W., Da Silva, S. G., Okazaki, F. H., & Keller, B. (2007). Imagery intervention in open and closed tennis motor skill performance. *Perceptual Motor Skills*, 105, 458–468, <https://doi.org/10.2466/pms.105.2.458-468>
- Dana, A., & Gozalzadeh, E. (2017). Internal and External Imagery Effects on Tennis Skills Among Novices. *Perceptual and Motor Skills*, 124(5), 1022–1043, <https://doi.org/10.1177/0031512517719611>
- Desliens, S., Guillot, A., & Rogowski, I. (2011). Motor imagery and serving precision: A case study. *ITF Coaching and Sport Science Review* 55, 9–10.
- Dominique, L. (2005). La préparation mentale : approche théorique et pratique en tennis. Thèse de doctorat, Université de Paris XI, Paris.
- Fekih, S., Zguira, M. S., Koubaa, A., Masmoudi, L., Bragazzi, N. L., & Jarraya, M. (2020). Effects of Motor Mental Imagery Training on Tennis Service Performance during the Ramadan Fasting: a Randomized, Controlled Trial. *Nutrients*, 12(4), E1035, <https://doi.org/10.3390/nu12041035>
- Guillot, A., Genevois, C., Desliens, S., Saieb, S., & Rogowski, I. (2012). Motor imagery and 'placebo-racket effects' in tennis serve performance. *Psychology of Sport and Exercise* 13, 533–540, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.03.002>
- Guillot, A., Desliens, S., Rouyer, C., & Rogowski, I. (2013). Motor imagery and tennis serve performance: The external focus efficacy. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(2), 332–338.
- Jackson, R.C. & Baker, J.S. (2001). Routines, rituals, and rugby: Case study of a world class goal kicker. Human Kinetics Publishers, Inc, <https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.48>
- Le Scannff, C. (1999). Les routines de performance, dans Le Scannff (C.), Famose (J.-P.), *Gestion du stress : entraînement et compétition*, Paris, EPS, p. 54–60.
- Mamassis, G. (2005). Improving serving speed in young tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 35, 3–4.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A., & Le Her, M. (2007). Effects of motor imagery training on service return accuracy in tennis: The role of imagery ability. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 177–188, <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671818>
- Robin, N., & Joblet, E. (2018). L'imagerie mentale en EPS et si on essayait ? *Enseigner l'EPS*, 275, 5-9.
- Robin, N., Toussaint, L., Charles-Charlery, C., & Coudeville, G.R. (2019). Free Throw Performance in Intermediate Basketball Players: The Effect of Dynamic Motor Imagery with and without a Video of a Model. *Learning and Motivation*, 68, <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2019.101595>
- Wulf, G., McConnel, N., Gärtner M., & Schwarz, A. (2002). Enhancing the learning of sport skills through external-focus feedback. *Journal of Motor Behavior*, 34, 171–182, <https://doi.org/10.1080/00222890209601939>

## SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2020 Laurent Dominique &amp; Nicolas Robin

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](#)