

Le rôle du tennis dans le développement du « savoir-faire physique »

E. Paul Roetert (USA), Mark Kovacs (USA), Miguel Crespo (ESP) et Dave Miley (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 69 (24): 3-6

RÉSUMÉ

Le tennis est peut-être bien le sport idéal pour nous accompagner tout au long de notre quête du « savoir-faire physique ». Rares sont les sports qui peuvent tenir la comparaison avec le tennis en ce qui concerne tous les bienfaits que cette activité physique peut apporter tout au long de la vie des personnes qui la pratiquent. En effet, le tennis offre des bienfaits sur les plans physique, psychologique, social et émotionnel, qui permettent d'acquérir la compétence, la confiance et la motivation nécessaires pour profiter de toutes sortes d'activités physiques pendant toute notre vie. C'est justement de cela dont il s'agit quand on parle de « savoir-faire physique ». Le tennis peut se pratiquer à n'importe quel âge et dans de nombreux endroits ; de plus, il suffit d'un seul partenaire pour jouer et la pratique de ce sport offre de nombreux bienfaits pour la santé tout en permettant aux joueuses et aux joueurs de profiter pleinement du plaisir du jeu et de la compétition.

Mots clés: bienfaits, santé, pratique sportive

Article reçu: 27 Janvier 2016

Article accepté: 30 Mai 2016

Auteur correspondant: E. Paul Roetert

Email: proetert@shapeamerica.com

INTRODUCTION

Dans l'ouvrage « National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education » de l'association SHAPE America (2014) et dans l'étude de Mandigo et al. (2012), le « savoir-faire physique » est défini comme suit : « la capacité d'exécuter des mouvements avec compétence et assurance dans le cadre d'une vaste gamme d'activités physiques qui se déroulent dans de nombreux environnements et qui favorisent le sain développement de la personne entière » (p. 27). D'autres définitions ont été proposées, mais le fait de considérer le savoir-faire physique comme un résultat souhaitable permet de renforcer les programmes en matière d'éducation physique, d'activité physique et de sport dans le monde entier (Roetert et Jefferies, 2014).

Bien que le concept de savoir-faire physique ait d'abord été employé aux États-Unis pour désigner les jeunes recrues de l'armée n'ayant aucune culture de l'activité physique (article sur le « National Physical Education Service », publié en 1938), il a refait son apparition récemment. En 2001, soit plus de 60 ans plus tard, la Britannique Margaret Whitehead a publié un article marquant intitulé « The Concept of Physical Literacy », dans lequel elle expliquait que le savoir-faire physique ne devait pas se limiter à la simple maîtrise de compétences physiques, mais qu'il devait englober l'aptitude à lire l'environnement et à y réagir de manière efficace. Il n'y a pas, selon nous, de sport plus approprié que le tennis pour enseigner de telles compétences. Par la suite, en 2013, Whitehead a affirmé qu'on n'avait pas toujours associé le concept de savoir-faire physique à l'activité physique par le passé. Depuis la parution de l'article initial de Whitehead, ce concept a été débattu, défini, adopté et mis en œuvre avec succès dans plusieurs pays. L'objectif était de tenir compte de ses recommandations en vue de s'attaquer à plusieurs des problèmes qu'elle avait identifiés :

- De moins en moins de personnes continuent de pratiquer un activité physique après leurs études.
- Les loisirs sont de plus en plus sédentaires.
- Les cas de maladies liées à l'obésité et au stress sont en augmentation.
- Dans de nombreux établissements scolaires et autres centres d'activité physique, il y avait, et il y a toujours, une légère

tendance à placer la performance de haut niveau au cœur des priorités.



Selon nous, le tennis possède des caractéristiques uniques qui en font le sport idéal pour nous permettre de nous attaquer à ces préoccupations. Dans la plupart des pays, des cours d'éducation physique et des activités sportives sont proposés pendant et après les heures de classe dans les écoles. Cependant, une fois les enfants devenus adultes, ils doivent sciemment décider de faire un effort pour maintenir une activité physique que ce soit par le biais de la pratique d'un sport ou d'un loisir. Même pendant leurs années d'études, les jeunes s'adonnent aux jeux vidéo et à d'autres loisirs électroniques sédentaires. Tous ces facteurs ont conduit à une augmentation de l'obésité et, plus généralement, de l'inactivité physique. C'est là que le tennis possède un avantage marqué par rapport à de nombreux autres sports. Bien que ce sport puisse être pratiqué à un très haut niveau, tous les joueurs, quel que soit leur niveau, peuvent profiter de ses nombreux bienfaits sur le plan physique, et ce, tout au long de leur vie. Le tennis étant un sport qui peut se pratiquer toute une vie, il est accessible à tous, indépendamment du niveau de compétence, et offre d'excellentes occasions de se dépenser physiquement, que ce soit en compétition ou pour le plaisir. Au fur et à mesure que leur niveau augmente, les joueurs acquièrent un plus grand savoir-faire physique en assimilant les différentes composantes du sport, notamment la faculté de lire l'environnement et d'y réagir de manière appropriée. Au

final, ils en retirent des bienfaits sur les plans psychologique, social et physique.

DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉ ATHLÉTIQUES À LONG TERME

Le concept de savoir-faire physique cadre très bien avec les objectifs de la filière structurée du développement à long-terme des athlètes (DLTA). La filière du DLTA permet aux joueurs d'optimiser leur développement à tout âge et à toutes les étapes, en fonction de leur âge de développement et de leur niveau de maturité plutôt qu'en fonction de leur âge chronologique.

Comme l'ont affirmé Balyi et Hamilton (2003), un programme de formation, de compétition et de récupération ciblé et correctement planifié est la garantie d'un développement optimal tout au long de la carrière d'un athlète, l'objectif étant de réussir en maintenant un bon niveau d'entraînement et de performance sur le long terme plutôt que de réussir à court terme. Cependant, comme Lloyd et al. (2015a) l'ont fait remarquer, le fait d'offrir aux jeunes de tous les âges et de tous les niveaux un plan stratégique pour le développement de leur santé et de leur condition physique est également important pour maximiser les taux de participation à des activités physiques, réduire les risques de blessures liées au sport et à l'activité physique et garantir une bonne santé et un bien-être à long terme.

Les entraîneurs doivent par conséquent proposer des programmes personnalisés en fonction des besoins de chacun afin que tous les joueurs aient la motivation nécessaire pour poursuivre toute leur vie durant la pratique du tennis et, de manière générale, d'une activité physique. L'étude menée par Lloyd et al. (2015b) montre que, du point de vue du développement des qualités athlétiques, il est important d'exposer les jeunes à toute une variété de modèles de mouvement pour qu'ils soient en mesure d'exécuter de manière efficace un large éventail d'habiletés motrices dans le cadre d'un grand nombre d'activités et de contextes différents avant de se spécialiser dans des modèles de mouvement propres à un sport en particulier. Les conclusions de cette étude vont dans le sens de Roetert et Couturier MacDonald (2015) qui affirment que, dans les premières années, les activités ou les programmes devraient être axés sur les habiletés motrices fondamentales, tandis que les combinaisons plus complexes appliquées à des activités physiques, à des jeux ou à des sports en particulier devraient être enseignées à un âge plus avancé. À n'en pas douter, le tennis procure à lui seul de nombreux bienfaits en termes de force, de souplesse, de coordination, de rapidité, d'adresse ou sur le plan de la santé, mais il devrait être complété par d'autres activités physiques, notamment lors des premiers stades du développement. Cette nécessité de ne pas se limiter au tennis est sous-tendue par une autre raison : parmi les jeunes qui se spécialisent très tôt dans le tennis, nombreux sont ceux qui ne parviendront pas à atteindre le haut niveau ; ils auront donc besoin de développer suffisamment leurs qualités athlétiques pour pouvoir pratiquer d'autres sports et d'autres activités physiques tout au long de leur vie. Bien qu'il soit difficile de déterminer un âge précis à partir duquel on peut commencer à dispenser un entraînement plus formel, la plupart des enfants sont prêts, dès l'âge de 7 ou 8 ans, à suivre un entraînement plus ou moins structuré dans le cadre de programmes de travail de la condition physique, de loisirs, de sport ou d'éducation physique. Il convient néanmoins de garder à l'esprit qu'il faut continuer d'encourager les jeunes enfants (âgés de 7 ans ou moins) à participer à des activités moins formelles, qu'elles soient structurées ou non, afin de favoriser le développement kinesthésique et l'acquisition du

savoir-faire

physique.



Matériel modifié

Le fait d'apprendre le tennis avec du matériel modifié permet aux enfants de prendre plus de plaisir, et ce, pour plusieurs raisons : ils obtiennent des résultats plus rapidement, ils sont capables de disputer des matchs plus tôt et ils peuvent exécuter correctement les principes biomécaniques en fonction de la taille de leur raquette, de la dimension du court et de la hauteur du rebond. Ensemble, tous ces avantages favorisent le développement d'habiletés motrices solides, ce qui constitue un élément clé pour amener les joueurs à acquérir un vrai savoir-faire physique. Plusieurs études ont permis

de démontrer l'intérêt du recours à un matériel modifié dans le cadre de l'enseignement du tennis à des débutants, en particulier des enfants. Quezada et al. (2000) ont étudié l'influence du mini-tennis sur le développement de schémas moteurs chez des enfants âgés de 5 ans. L'étude portait sur les schémas suivants : la course, le lancer et la réception de balles, le saut et la frappe. Les chercheurs ont démontré que tous les enfants s'étaient améliorés de manière notable dans chacun des schémas moteurs étudiés. Le pourcentage d'amélioration variait d'un sujet à l'autre et, chez plusieurs enfants, l'amélioration observée était nettement supérieure aux attentes. Au final, l'étude a permis de conclure que les activités de mini-tennis peuvent constituer un moyen de développer les schémas moteurs de base chez les enfants de 5 ans, ce qui les aidera à mieux s'adapter à la pratique de n'importe quel sport par la suite.

Les chercheurs Pellet et Lox (1997), ainsi que leurs confrères Buszard, Farrow, Reid et Masters (2014), ont démontré qu'il existait des avantages à l'enseignement du jeu à l'aide de raquettes modifiées. Pellet et Lox (1997, 1998) ont étudié les effets de trois tailles de raquette différentes (66, 68,5 et 71 cm) dans le cadre de tests d'habileté effectués par des joueurs débutants. Il est ressorti de cette étude que les élèves ayant utilisé la raquette la plus petite avaient obtenu de meilleurs résultats en ce qui concerne l'exécution de coups droits de fond de court. Buszard, Farrow, Reid et Masters se sont intéressés à l'influence que pouvait avoir l'utilisation de raquettes de tailles différentes et de balles plus ou moins pressurisées sur la capacité des enfants à effectuer un coup droit de fond de court. Les résultats ont révélé que les enfants qui jouaient avec des raquettes plus petites et des balles moins pressurisées parvenaient mieux à exécuter les coups que les autres. D'autres études ont mis en évidence les avantages liés à l'utilisation de balles faiblement pressurisées et de courts de tennis aux dimensions réduites dans plusieurs aspects du jeu : l'acquisition d'habiletés, le contrôle de balle, la vitesse et le taux de réussite général (Farrow et Reid, 2010 ; Buszard, Farrow, Reid et Masters, 2013 ; Larson et Guggenheimer, 2013 ; Kachel, Buszard et Reid, 2014). Il semble évident que la modification du matériel et des dimensions des courts de tennis permet d'accélérer l'acquisition des habiletés requises

pour pratiquer le tennis tout en jetant les bases du savoir-faire physique chez les jeunes joueurs. La meilleure façon d'acquérir un savoir-faire physique par la pratique de sports tels que le tennis consiste à faire appel aux services d'un entraîneur qualifié.

Le rôle des entraîneurs

Selon Duffy et Lara-Bercial (2013), il est primordial de favoriser la formation et le perfectionnement des entraîneurs à tous les échelons de la pratique sportive, de sorte qu'ils disposent des qualifications et des compétences nécessaires pour favoriser le développement de joueurs à la fois motivés, confiants et compétents qui valoriseront l'activité physique et feront les efforts nécessaires pour demeurer actifs tout au long de leur vie. Il est possible de relever ce défi au moyen de l'instauration d'un cadre international pour l'entraînement dans le sport (Conseil international pour l'excellence dans l'entraînement sportif, Association des fédérations internationales des sports olympiques d'été et Université Leeds Metropolitan, 2012) qui vise à établir un ensemble de critères communs à l'échelle mondiale pour documenter, orienter et soutenir la formation et le perfectionnement des entraîneurs. Concrètement, comme l'indiquent Duffy et Lara-Bercial, un tel cadre doit permettre d'adapter la formation et le perfectionnement des entraîneurs aux besoins et aux attentes des pratiquants, mais pas seulement : il doit également favoriser l'éclosion d'une forme d'entraînement qui va bien au-delà du simple enseignement de compétences techniques pour privilégier le développement global de la personne et faire naître chez elle un désir et une motivation intrinsèques de s'engager dans la pratique sportive, et l'activité physique en général, et de maintenir cet engagement tout au long de sa vie. Roetert et Bales (2014) s'accordent à dire que plusieurs défis seront à relever dans les années à venir dans le domaine de la formation des entraîneurs, notamment :

- Il faudra mener des études afin de mieux identifier les effets du niveau de connaissance et de compétence des entraîneurs sur le développement des athlètes.
- Il faudra déterminer la place du savoir-faire physique dans la formation des entraîneurs.
- Il faudra élaborer un ensemble de connaissances adaptées aux différents groupes d'âge afin de former des éducateurs pour tous les niveaux.

CONCLUSION

La Fédération Internationale de Tennis (ITF) a joué un rôle déterminant en déployant de vastes efforts pour promouvoir le tennis dans le monde, élaborer des programmes de formation des entraîneurs, concevoir une structure de compétition solide pour tous les âges et proposer un matériel modifié aux jeunes joueurs en fonction de leur âge. Tous ces efforts s'inscrivent parfaitement dans le cadre de la promotion du concept de savoir-faire physique.

REFERENCES

Balyi, I. & Hamilton, A.E. (2003). Long-term athlete development, trainability and physical preparation of tennis players. In *Strength and Conditioning for Tennis*, Reid, M., Quinn, A. & Crespo, M. Editors. International Tennis Federation.

Buszard, T., Farrow, D., Reid, M. & Masters, R. S. W. (2013). Scaling sporting equipment for children promotes implicit processes during performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.

Buszard, T., Farrow, D., Reid, M. & Masters, R. S. W. (2014). Modifying Equipment in Early Skill Development: A

Tennis Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85:2, 218-225. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.893054>

Duffy, P. & Lara-Bercial, S. (2013). Coaching without Borders: the Role of the international Sport-Coaching Framework in Promoting Physical Literacy Worldwide. *ICSSPE Bulletin*, 65, October, 242- 251.

Farrow, D. & Reid, R. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 28:7, 723-732. <https://doi.org/10.1080/02640411003770238>

ICCE, ASOIF & LMU (2012). International Sport Coaching Framework. Champaign Ill. Human Kinetics. Available at: http://www.icce.ws/_assets/files/news/ISCF_1_aug_2012.pdf, accessed: October 12, 2015.

Kachel, K. Buszard, T. & Reid, R. (2014). The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players. *Journal of Sports Sciences*.

Larson, E.J. & Guggenheimer, J.D. (2013). The Effects of Scaling Tennis Equipment on the Forehand Groundstroke Performance of Children. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 323-331

Lloyd, RS, Oliver, JL, Faigenbaum, AD, Howard, R, De Ste Croix, MBA, Williams, CA, Best, TM, Alvar, BA, Micheli, LJ, Thomas, DP, Hatfield, DL, Cronin, JB, and Myer, GD. Long-term athletic development: Part 1: A pathway for all youth. *J Strength Cond Res* 29(5): 1439-1450, 2015.

Lloyd, RS, Oliver, JL, Faigenbaum, AD, Howard, R, De Ste Croix, MBA, Williams, CA, Best, TM, Alvar, BA, Micheli, LJ, Thomas, DP, Hatfield, DL, Cronin, JB, and Myer, GD. Long-term athletic development: Part 2: Barriers to success and potential solutions. *J Strength Cond Res* 29(5): 1451-1464, 2015.

Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K. & Lopez, R. (2012). Physical Literacy for Educators. *Physical Education and Health Journal*, 75 (3), 27-30. National Physical Education Service. (1938). *J. of Health and Physical Education*, 9, 424-428.

Pellet, T.K. & Lox, C.L. (1997). Tennis racket head size comparisons and their effect on beginning college players' playing success and achievement. *J. of Teaching in Physical Education*. 16 : 490- 499.

Pellet, T.K. & Lox, C.L. (1998) Tennis racket head size comparisons and their effect on beginning college players' achievement and self-efficacy. *J. of Teaching in Physical Education*. 17 (4): 453-467. <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.4.453>

Quezada, S., Riquelme, N., Rodriguez, R. and Godoy, G. (2000). Mini-tennis. *ITF Coaches Review*, 20, 21-24.

Roetert, E.P. & Jefferies, S.C. (2014). Embracing Physical Literacy. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 85 (8): 38- 40.

Roetert, E.P. & Bales, J. (2014). A global approach to advancing the profession of coaching. *International Sport Coaching Journal*. Vol. 1 (1), 2-4. <https://doi.org/10.1123/iscj.2013-0026>

Roetert, E.P. & Couturier MacDonald, L. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K-12 physical education: What should we expect the learner to master? *Journal of Sport and Health Science*. 4, 108-112.

- SHAPE America. (2014). National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education. Human Kinetics.
- Whitehead, M. (2001). The Concept of Physical Literacy. *European Journal of Physical Education*, 6, 127-138. <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>
- Whitehead, M. (2013). The History and Development of Physical Literacy. *ICCPE Newsletter*. October.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) E.Paul Roetert, Mark Kovacs, Miguel Crespo et Dave Miley 2016



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