

Les habiletés motrices fondamentales pour les joueurs de tennis de 10-12 ans et moins

Richard Sackey-Addo (GBR), Javier Pérez (ESP) et Miguel Crespo (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 69 (24): 7-10

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous vous proposons un aperçu des principales caractéristiques du développement des habiletés motrices chez les joueurs de tennis de 10-12 ans et moins. Nous présenterons et définirons plusieurs concepts clés liés à ce domaine crucial de notre discipline sportive. Nous vous proposerons également un tableau récapitulatif dans lequel vous trouverez des recommandations sur l'acquisition des habiletés motrices fondamentales aux différents stades du développement.

Mots clés: habiletés motrices fondamentales, développement à long terme, coordination

Article reçu: 14 Avril 2016

Article accepté: 21 Juin 2016

Auteur correspondant: Richard Sackey-Addo

Email: coaching@itftennis.com

INTRODUCTION

Lorsqu'on se penche sur les habiletés motrices fondamentales à enseigner aux joueurs de tennis de 10-12 ans et moins, il est primordial de définir plusieurs concepts clés. Nous vous en présentons quelques-uns dans la suite de cet article.

Qu'entend-on par « enfant » ?

Lorsqu'on fait référence à un enfant, on considère généralement qu'il s'agit d'un garçon ou d'une fille qui se situe dans la période s'étendant de la naissance à la puberté. L'apparition de la puberté varie d'un individu à l'autre et d'un sexe à l'autre. Alors que l'initiation sportive des enfants peut être envisagée à la lumière d'un ensemble de caractéristiques physiologiques, cognitives et psychologiques, il convient de noter que l'établissement d'un tel profil sera propre à chaque individu González et Ochoa, (2003).

Littératie physique et habiletés fondamentales

Parmi les domaines de développement prioritaires chez les joueurs de tennis de 10-12 ans et moins figure notamment le développement de la littératie physique. Il s'agit d'un aspect essentiel pour permettre aux enfants de pratiquer le tennis et le sport en général avec plaisir, mais également pour favoriser le développement de joueurs d'élite. Le renforcement des qualités athlétiques générales et l'acquisition des habiletés de mobilité et des habiletés motrices et sportives de base constituent une priorité pendant ces stades du développement Tennis Canada, (2003).

La littératie physique se compose de trois habiletés fondamentales:

- Habiletés de mobilité: courir, sauter, lancer, attraper, frapper un objet, rouler.
- Habiletés motrices: adresse, équilibre, coordination.

- Habiletés sportives: équilibre, déplacement latéral, frappe, lancer.



Si on ne développe pas les habiletés motrices fondamentales entre neuf et douze ans chez les garçons et entre huit et onze ans chez les filles, il leur sera impossible de rattraper complètement ce retard à un stade ultérieur, et ce, même si on pourra rectifier quelque peu la situation grâce à des programmes de remise à niveau organisés suffisamment tôt et planifiés avec soin (Balyi, 2001 ; Rushall, 1998).

Stades de développement

Pour acquérir la littératie physique, les enfants doivent maîtriser des habiletés de mobilité fondamentales. Pour chacune de ces habiletés fondamentales à quelques exceptions près, les enfants doivent passer par toute une série de stades de développement. Aux fins du présent article, nous nous intéresserons aux enfants de 10-12 ans et moins.

La prépuberté, la puberté et la post-puberté sont une façon simple de décrire différents stades de développement. Étant donné que chaque étape est très générale, et non pas propre à une population sportive en particulier, plusieurs modèles de développement à long terme sont utilisés pour offrir une approche plus stratégique du développement des qualités athlétiques chez l'enfant Ochi et Kovacs, (2016).

Voici un aperçu des modèles les plus utilisés:

Auteurs	Modèles (*)
Bloom (1985)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Premières années : stade de l'initiation 2. Période intermédiaire : stade du développement 3. Dernières années : stade du perfectionnement
Balyi (2001)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Principes fondamentaux : développement général des capacités physiques de l'athlète 2. S'entraîner à s'entraîner : apprendre à s'entraîner et acquérir les habiletés de base d'un sport donné 3. S'entraîner à participer à des compétitions : entraînement individuel de haute intensité et axé sur un sport donné 4. S'entraîner à gagner : optimisation de la performance pour atteindre un pic de forme lors des compétitions 5. Se retirer et se maintenir : activités qu'on réalise après s'être retiré de la compétition
Côté, Baker, & Abernethy (2007)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Années d'essai : participation à différents sports pour le plaisir 2. Années de spécialisation : concentration sur un ou deux sports, à partir de l'âge de 13 ans environ 3. Années d'investissement : engagement en vue d'atteindre un niveau de performance élevé dans un ou deux sports, à partir de l'âge de 16 ans environ 4. Années récréatives : participation à plusieurs activités sportives, non pas pour atteindre un haut niveau de performance, mais principalement pour se maintenir en forme et pour le plaisir

Tableau 1. Modèles de développement à long terme les plus populaires. (*) Pour une approche plus exhaustive et axée spécifiquement sur le tennis, référez-vous à l'étude de Crespo et Reid (2009).

Il convient de noter ce qui suit : quel que soit le modèle utilisé, les entraîneurs doivent garder à l'esprit que l'aspect le plus important d'un programme d'entraînement efficace est le concept d'individualisation et que tout programme doit s'appuyer sur une approche globale afin d'intégrer certains principes interdisciplinaires clés valables pour le développement sportif et tennistique Ford et al., (2011).



Planification

Certains entraîneurs estiment que les joueurs de 10-12 ans et moins n'ont pas besoin d'un programme d'entraînement. Il s'agit là d'une erreur de jugement. Même lors des premiers stades du développement d'un joueur, la mise en place d'un programme ciblé et soigneusement planifié, axé sur l'entraînement, la compétition et la récupération, garantira un développement optimal du joueur tout au long de sa carrière. Ce ne sont pas les victoires à court terme qui conduisent au succès, mais le fait de bien s'entraîner et de réaliser de bonnes performances sur le long terme. Il n'existe pas de raccourci vers la réussite dans le domaine de la préparation sportive Balyi et Hamilton, (2004).

Phases de réceptivité ou périodes propices à l'entraînement

Les périodes optimales pour l'entraînement désignent ces phases critiques au cours desquelles l'entraînement est le plus bénéfique pour le développement à long terme de chaque joueur. Les entraîneurs doivent par conséquent veiller à utiliser les bons exercices au bon moment (Ochi et Kovacs, 2016). Reportez-vous au tableau 2.

Auteurs	Modèles (*)
Souplesse	• Pour les deux sexes : entre 6 et 10 ans
Adresse, rapidité et vitesse	• Garçons : entre 7 et 9 ans • Filles : entre 6 et 8 ans
Habiletés motrices	• Garçons : entre 9 et 12 ans • Filles : entre 8 et 11 ans
Force	• Garçons : entre 6 et 18 mois après le « pic de croissance staturale » ou « Peak Height Velocity » (PHV) • Filles : immédiatement après le PHV
Capacité aérobie	• Avant que les joueurs n'atteignent le PHV

Tableau 2. Période optimale pour l'entraînement, en fonction de différentes habiletés motrices.

Individualisation

Il est fondamental de prendre conscience que, dans le cadre de leur processus de développement, les enfants réagissent à des stimuli particuliers qui facilitent l'acquisition d'une habileté physique ou d'une qualité donnée, et ce, à différents stades de leur processus de maturation biologique. C'est pourquoi il importe d'exposer les enfants à des stimuli qui sont personnalisés en fonction de leurs propres besoins.

Initiation et spécialisation

On peut considérer le tennis comme un sport propice à une initiation précoce (à partir de 3 ou 4 ans). En revanche, une spécialisation dans le tennis n'est pas recommandée avant l'âge de 10 ans. Si une telle spécialisation se produit avant cet âge, les effets négatifs sont multiples : préparation unilatérale (axée sur le tennis uniquement), épuisement précoce, arrêt de l'entraînement et retrait de la compétition Balyi, (1999). Selon Tennis Canada (2003), une spécialisation précoce au tennis peut contribuer à une préparation athlétique globale à sens unique et inadéquate, à un manque de développement des capacités de déplacement de base et des habiletés sportives, à des blessures fréquentes, à des déséquilibres musculaires, à un épuisement prématuré et à un arrêt hâtif et définitif de l'entraînement et de la compétition.

Âge chronologique et âge biologique

Il a été prouvé qu'il peut y avoir de très grands écarts entre les joueurs de tennis en ce qui concerne le rythme et la période de croissance et de maturation. De ce fait, il s'avère crucial de tenir compte du stade de développement auquel l'athlète se trouve par rapport à la puberté, de façon à planifier avec soin la progression et l'intensité des séances de travail physique. Une fois que l'athlète entre dans la puberté, son âge biologique importe plus que son âge chronologique. La plupart des programmes d'entraînement et de compétition sont établis en fonction de l'âge chronologique, mais ils ne devraient être utilisés qu'à titre de référence générale Ochi et Campbell, (2009).

Âge relatif

Selon Pankhurst (2016), l'âge relatif est un concept qu'il est important de prendre en considération. Il désigne le mois de l'année (année scolaire ou saison sportive) où l'enfant est né. Il s'agit d'un facteur important puisque cela influe sur les capacités de chaque enfant de manière différente : un enfant né au début d'une année donnée est, du point de son développement, en avance de plusieurs mois par rapport à un

enfant né à la fin de la même année. Naturellement, plus l'enfant est jeune et plus ce facteur joue un rôle important.



Compétition

Les activités axées sur la compétition devraient être au cœur de tous les programmes de développement des habiletés motrices fondamentales. Les entraîneurs doivent en effet faire en sorte que leurs joueurs demeurent motivés en les mettant à l'épreuve au moyen de jeux et d'exercices qui favorisent le plaisir du jeu, la progression personnelle et un engagement maximal.

C'est en donnant le meilleur de lui-même et en apprenant de ses victoires et de ses défaites que le jeune joueur forge son caractère.

Les filles et les garçons ensemble!

La prépuberté se manifeste généralement entre 8 et 11 ans chez les filles et entre 9 et 12 ans chez les garçons. En temps normal, il est possible de regrouper les filles et les garçons pour les activités physiques, car ils se trouvent tous au même stade de développement Ochi et Campbell, (2009). Les études ont néanmoins démontré que les garçons obtiennent de meilleurs résultats que les filles aux tests d'évaluation des habiletés motrices Olçucu, (2013). À l'issue de ce stade de développement, on observera des écarts entre les enfants en fonction de la précocité de leur croissance et de leur développement.

QUOI FAIRE?

Vous trouverez au tableau 3 un récapitulatif des habiletés motrices fondamentales qu'il est nécessaire d'inclure dans les programmes d'entraînement des joueurs de tennis de 10-12 ans et moins (Tennis Canada, 2003 ; Tennis South Africa, 2007).

CONCLUSIONS

Dans le contexte de l'entraînement de jeunes joueurs de tennis, il convient en premier lieu de bien comprendre les processus de croissance et de maturation qui sont à l'œuvre avant de concevoir un programme d'entraînement et de compétition. Le cycle de développement est long et exige de la patience, en particulier leurs des premières étapes de la vie d'un enfant. Toutes les parties prenantes doivent mesurer à quel point il est important d'introduire les bons exercices avec les bonnes méthodes tout en respectant les caractéristiques propres à chaque joueur.

RÉFÉRENCES

- Balyi, I. (2001). Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia. P.E. Journal. University of Limerick, Ireland, 6 - 10.
- Balyi, I. & Hamilton, A.E. (2003). "Long-term athlete development, trainability and physical preparation of tennis players", In A. Quinn, M. Reid, & M. Crespo (Eds.). *Strength and Conditioning for tennis* (pp. 47-55), ITF Ltd: London.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Windows of opportunity. Optimal trainability*. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Bloom B. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184-202). Hoboken, NJ: Wiley.
- Crespo, M. & Reid, M. (2009). *Coaching beginner and intermediate tennis players*. ITF: London.
- Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., & Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of sports sciences*, 29(4), 389-402. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>
- González, R. & Ochoa, C. (2003). "Working With Special Populations - Children, Females, Veterans And Wheelchair. Part I: Children - Physical Activity And Performance", In A. Quinn, M. Reid, & M. Crespo (Eds.). *Strength and Conditioning for tennis* (pp. 187- 192), ITF Ltd: London.
- Ochi, S., & Campbell, M. J. (2009). The progressive physical development of a high-performance tennis player. *Strength & Conditioning Journal*, 31(4), 59-68. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181af8053>
- Ochi, S., & Kovacs, M. S. (2016). Periodization and Recovery in the Young Tennis Athlete. In *The Young Tennis Player* (pp. 87-104). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27559-8_5
- Ölçücü, B. (2013). Comparing 9 to 10 years old children's performance in tennis and physical fitness activities. *Educational Research and Reviews*, 8(18), 1656 - 1662.
- Pankhurst, A. (2016). 10u Tennis: The Essentials of Developing Players for the Future. In *The Young Tennis Player* (pp. 1-17). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27559-8_1
- Rushall, B. (1998). The Growth of Physical Characteristics in Male and Female Children. *Sports Coach*, 20, 25-27.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Richard Sackey-Addo, Javier Perez et Miguel Crespo 2016



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](#)

Stade	1	2	3
Âge approx.	Garçons 0-4/6 ans – Filles 0-4/5 ans	Garçons 6-9 ans – Filles 6-8/9 ans	Garçons 9-12 ans – Filles 8-11 ans
Objectifs principaux	<ul style="list-style-type: none"> Inculquer l'amour de l'activité physique tout en jetant les bases qui permettront aux enfants de pratiquer des activités sportives avec plaisir. Privilégier des activités non structurées pour que les enfants puissent jouer librement dans un environnement sûr mais stimulant. 	<ul style="list-style-type: none"> Travailler les habiletés de mobilité et veiller à ce qu'elles soient acquises avant d'introduire les habiletés propres à un sport donné. Développer la littératie physique des athlètes. 	<ul style="list-style-type: none"> Stade principal pour l'apprentissage moteur. Les enfants se trouvent à un stade de développement leur permettant d'acquérir les habiletés de mobilité fondamentales qui sont essentielles à la pratique de toutes les activités sportives
Contenu principal	<ul style="list-style-type: none"> Introduire les habiletés de mobilité fondamentales (marcher, courir, sauter à la corde, sauter sur un pied, sauter, attraper et lancer) et favoriser leur acquisition. Mettre l'accent sur l'adresse, l'équilibre et la coordination. Créer des connexions neuronales dans le cerveau à l'aide d'activités axées sur le rythme. 	<ul style="list-style-type: none"> Travailler l'adresse, l'équilibre, la coordination et la vitesse/force, et inclure des activités rythmiques. Poursuivre le travail des habiletés de mobilité fondamentales par le biais d'une approche positive et ludique. Explorer les périodes d'entraînement optimal pour le développement de la vitesse des mains et des pieds. 	<ul style="list-style-type: none"> Optimiser la maîtrise des habiletés de mobilité fondamentales. Veiller à ce que les compétences de base du tennis soient acquises. Consacrer davantage de temps à l'entraînement qu'à la compétition.
Comment procéder?	<ul style="list-style-type: none"> Prévoir les activités suivantes : <ul style="list-style-type: none"> Courir : arrêts, démarrages, changements de direction. Attraper : utiliser un large éventail de balles et d'objets souples de différentes tailles. Lancer : organiser des jeux où il faut se servir de sa main droite et de sa main gauche, en utilisant des objets qui tiennent dans la main d'un enfant. Sauter : organiser des jeux comprenant des sauts sur un pied ou deux pieds. 	<ul style="list-style-type: none"> Travailler l'adresse, l'équilibre et la coordination au moyen de jeux et d'exercices ludiques. Travailler la vitesse avec des jeux, réalisés sur le court et en dehors, qui font appel à la capacité anaérobie alactique (moins de 5 secondes). Mettre l'accent sur les activités aérobies, sur le court et en dehors. Commencer le travail de la force à l'aide d'exercices utilisant le poids du corps, des médecine-balls et des ballons de gymnastique (Swiss ball) légers. Présenter les éléments de base de la souplesse à l'aide de jeux amusants. 	<ul style="list-style-type: none"> Coordination : saut à la corde, lancer, travail de l'équilibre avec des planches, tâches multiples. Vitesse et adresse : exercices avec des signaux et des changements de direction. Endurance : capacité à courir pendant 15 à 20 minutes. Force : à l'aide de méthodes similaires à celles présentées précédemment, commencer à travailler la stabilité du tronc. Souplesse : 5 à 6 fois par semaine.
Tennis	<ul style="list-style-type: none"> Il est recommandé d'utiliser le programme Play and Stay avec des balles, des raquettes et des courts adaptés aux enfants de 4-5 ans pour faciliter la coordination œil-main lors des frappes de balles, assurer la réussite des enfants et développer leur confiance en eux. 	<ul style="list-style-type: none"> La pratique du tennis est recommandée deux ou trois fois par semaine, mais il est suggéré de promouvoir la pratique d'autres sports trois ou quatre fois par semaine pour optimiser le développement à long terme. Introduire les habiletés techniques et tactiques de base du tennis. Favoriser l'acquisition d'habiletés psychologiques (concentration, contrôle des émotions, attitude positive, engagement et effort). Introduire les habiletés liées à la prise de décisions. 	<ul style="list-style-type: none"> Développer les habiletés techniques et tactiques de base du tennis. Introduire les capacités connexes : échauffement et retour au calme, étirements, hydratation et nutrition, récupération, préparation mentale, préparation directe à un pic de performance, intégration de routines avant la compétition et récupération après la compétition.
Other	<ul style="list-style-type: none"> Encourager la pratique d'activités agréables et amusantes chaque jour (nage, tricycle, vélo et patin). 	<ul style="list-style-type: none"> Encourager la pratique de nombreux sports différents. 	<ul style="list-style-type: none"> Continuer d'encourager la pratique d'autres sports.

Tableau 3. Habiletés motrices fondamentales à inclure dans les programmes d'entraînement des joueurs de tennis de 10-12 ans et moins.