



Développement de la vitesse chez les joueurs de tennis de 10 ans et moins

Kenneth Bastiaens (BEL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 69 (23): 14-17

RÉSUMÉ

Les enfants doivent baigner dans un environnement d'habiletés motrices vastes, et s'en nourrir, dans le contexte des programmes de tennis auxquels ils participent. Les qualités de vitesse des enfants ne peuvent pas être mises à l'épreuve et ne sont donc pas pleinement stimulées dans des conditions spécifiques au tennis. À ce stade, les habiletés tennistiques acquises restent instables sous pression. Par conséquent, nous devons réfléchir à la possibilité de développer les qualités de vitesse chez les joueurs de tennis de 10 ans et moins dans un contexte non spécifique, mais stimulant, dans le cadre du travail des habiletés motrices.

Mots clés: vitesse, habiletés

motrices, moins de 10 ans

Article reçu: 12 Avril 2016

Article accepté: 02 Juin 2016

Auteur correspondant: Kenneth Bastiaens

Email:

kenneth@coach2competence.com

INTRODUCTION

Pour les entraîneurs, il est tout naturel de penser que l'entraînement de la vitesse est bénéfique au développement du joueur, notamment en ce qui concerne l'amélioration des performances. Dès lors, la théorie et la discipline propres à l'entraînement de la vitesse sont généralement axées sur une approche « de haut niveau allant du sommet vers la base ». Ainsi, nous tirons des enseignements de ce que nous observons au plus haut niveau et de ce que les meilleurs joueurs ont accompli pour atteindre le sommet.

Il convient également de ne pas perdre de vue que la communauté du tennis est composée à plus de 95 % de joueurs pratiquant le tennis comme un loisir et que les circonstances propres au développement des joueurs évoluent. De plus en plus d'enfants commencent la pratique du tennis à un très jeune âge, à un moment où la préparation motrice de ces enfants décline rapidement. Les programmes de tennis ne sont pas adaptés dans la mesure où ils ne permettent pas un développement complet des joueurs.

DÉVELOPPEMENT DE LA VITESSE ADAPTÉ AU TENNIS ET APPLICATION AUX JOUEURS DE LA CATÉGORIE 10 ANS ET MOINS

Bien que l'on considère généralement que le travail de la vitesse doit s'effectuer en dehors du court avec les joueurs de 10 ans et moins, il n'en demeure pas moins que les habiletés fondamentales nécessaires à la réalisation de résultats exceptionnels dans le domaine de la vitesse spécifique au tennis doivent être acquises. L'entraînement de la vitesse adapté au tennis doit tenir compte des exigences propres au tennis et des facteurs déterminants de la performance.

En ce qui concerne la nature du jeu, la vitesse propre au tennis ne se limite pas à des courses, des arrêts, des glissades, des changements de direction, des frappes puissantes ou encore à des pas effectués à haute fréquence. La performance d'un joueur dans ce domaine s'appuie sur sa capacité à s'adapter et à contrôler les habiletés acquises dans la limite de contraintes personnelles et de contraintes de temps.

Avant de réfléchir au type de vitesse de déplacement et aux techniques à employer, il est important que les enfants soient incités à effectuer leurs déplacements le plus rapidement possible dans le but d'exploiter leur potentiel de vitesse. Dans ce cas, les conditions sont dictées par l'entraîneur, ainsi que par les règles du jeu ou de la tâche à exécuter.

Il incombe à l'entraîneur de définir des normes élevées (mais réalistes) et d'adopter une attitude positive et encourageante à l'égard des enfants tout en permettant à leur nature enjouée à cet âge de s'exprimer. Il est possible d'affirmer que notre intention n'est pas de mettre en place un « entraînement volontaire » pour les enfants âgés de 7 à 12 ans. Nous préférons en effet la notion de « jeu volontaire ».

La conception sous forme de jeu/de tâche à exécuter devrait permettre de créer chez l'enfant un état d'esprit l'incitant à accomplir les actions (plus) rapidement. Le rôle de l'entraîneur est d'adapter le degré de complexité sur le plan de la coordination en fonction du niveau d'aptitudes des enfants. L'expérience montre que, quelle que soit l'habileté des enfants, il est préférable de commencer par des exercices de vitesse faisant appel à une organisation simple, par exemple une course aller-retour, et à une action qui ne comporte aucune difficulté, et de s'en servir pour stimuler progressivement les enfants sur le plan de la vitesse. Une telle approche par étapes donne aux entraîneurs les moyens de familiariser les enfants avec la situation à maîtriser et les habiletés à acquérir, de travailler avec des groupes plus importants et d'atteindre l'objectif principal, c'est-à-dire l'entraînement de la vitesse.

TRAVAIL DES QUALITÉS DE VITESSE POUR LE TENNIS

Les joueurs de tennis doivent surtout et avant tout compter sur leurs facultés de perception pour être performants dans le domaine de la vitesse. Ils doivent être capables d'effectuer les tâches suivantes simultanément : suivre la trajectoire de la balle, coordonner leurs mouvements, orienter leur position et observer les gestes de leur adversaire. Ils doivent en outre réaliser plusieurs actions délibérées successives en fonction de l'information perçue, et ce, en temps réel. Après plusieurs années d'entraînement tactique et technique, le cerveau du joueur est capable d'interpréter les situations de jeu et de formuler des réponses motrices appropriées.

Même si l'enfant n'a pas encore acquis les habiletés propres au sport pratiqué, cela ne signifie pas pour autant que les facultés de perception et les compétences du cerveau qui précèdent un contrôle moteur sans faille ne peuvent pas être entraînées. Dès lors que les enfants ont atteint l'âge de 6/7 ans, il est possible de les encourager à effectuer des séquences de motricité générale dans un contexte dynamique, voire interactif, le plus rapidement possible, ce qui leur permet de

développer leurs capacités primordiales de vision dédoublée et de réflexion et d'action.



Outre la capacité d'organiser diverses tâches dans un certain ordre ou simultanément dans un environnement dynamique, le joueur doit acquérir la capacité d'exploiter les capacités de déplacement rapide qu'il a acquises. Pendant un échange, un joueur doit courir, frapper la balle, effectuer des pas chassés, pousser sur ses jambes, effectuer des rotations et des changements de direction... rapidement, faisant ainsi appel à ses habiletés motrices fondamentales. Grâce à des stimuli d'entraînement de la vitesse appropriés, les joueurs peuvent acquérir les blocs d'action rapide nécessaires à la réalisation de déplacements explosifs. À mesure de l'acquisition de ces blocs au moyen de la construction d'un mode de pensée rapide et du développement des aptitudes physiques essentielles, les stratégies d'entraînement de la vitesse doivent avoir pour objectif de susciter une amélioration favorable sur les deux niveaux. Dans le but de garantir un développement complet, mais également pour des raisons de planification et de périodisation, il est utile de procéder à une classification des différents types d'entraînement de la vitesse. Dans le cadre de Multi SkillZ, une méthode de développement moteur conçue spécifiquement pour la réussite sportive des enfants de 6 à 12 ans, 4 types de qualités de vitesse ont été définis : 1. vitesse

d'action (réaction), 2. agilité, 3. démarrage, arrêt et vitesse de course et 4. coordination de la vitesse. Afin de permettre aux enfants d'atteindre leur plein potentiel dans le domaine de la vitesse, la méthode Multi SkillZ préconise que la motricité générale soit stimulée au maximum dans des conditions de contraintes de temps, et dans un contexte dynamique, au moyen d'une variété de jeux et de tâches motrices (inter)actives.



DÉVELOPPEMENT DE LA VITESSE À LONG TERME ET PHASES SENSIBLES

L'entraînement de la vitesse pour les meilleurs joueurs mondiaux consiste en des exercices spécifiques sur le court, mis en place avec (ou sans) une série d'exercices secondaires (entraînement complexe), le tout complété par des exercices en dehors du court visant à travailler l'agilité, les démarrages et les arrêts, les courses et déplacements et les gestes de

frappe. Par ailleurs, on a recours à diverses méthodes de préparation physique pour repousser les limites des joueurs : entraînement complexe spécifique, entraînement de la puissance et de la force, travail de l'endurance ou entraînement de la souplesse, entre autres. Cette approche axée principalement sur le tennis et le travail physique ne correspond pas à ce que l'on recherche pour développer les qualités de vitesse chez les enfants de 10 ans et moins.

Par rapport aux joueurs adultes, la charge de travail que les enfants peuvent supporter est, à de nombreux égards, limitée. Toutefois, il existe des occasions uniques d'aider les enfants de 10/12 ans et moins à atteindre leur plein potentiel au tennis. Pour être en mesure d'adapter et de contrôler les compétences propres au tennis dans des situations difficiles et qui évoluent sans cesse, les joueurs doivent faire appel à leurs habiletés motrices (implicites), notamment lorsqu'il faut réagir et se déplacer rapidement. C'est principalement au cours des 12 premières années de notre vie que nous faisons l'acquisition de ces habiletés implicites au moyen de la découverte des mouvements. Outre la part jouée par le talent, les nombreux mouvements dont les joueurs font la découverte à cette période leur permettent de sélectionner, de contrôler et d'exécuter les gestes et déplacements du tennis de manière plus efficace.

La réalisation du plein potentiel dans le domaine de la vitesse suppose que le joueur a reçu les stimuli appropriés tout au long du processus de développement à long terme. Avant la puberté, le système nerveux atteint un niveau de maturation de 98 % aux environs de l'âge de 6-7 ans. La période particulièrement favorable au développement d'aptitudes principalement physiques, telles que l'endurance, la force et la puissance anaérobie, débute au moment du « pic de croissance staturale » ou « Peak Height Velocity » (PHV) qui se produit lors de la première phase de la puberté. Lors de la phase de l'apprentissage ludique des bases ou « FUNdamentals » (6-8/9 ans) et de la phase intitulée « Apprendre à s'entraîner » ou « Learning to Train » (entre 8/9 ans et 11/12 ans), soit avant le PHV, la priorité est au développement de la motricité. Balyi et Hamilton conseillent de travailler l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse de manière continue avec les enfants âgés de 12 ans et moins. Entre l'âge de 7 et 10 ans, on observe une période particulière, que l'on appelle « pic de croissance de la vitesse 1 » ou « Peak Speed Velocity 1 », au cours de laquelle le développement de la capacité de vitesse s'accélère. Cette période coïncide avec un certain nombre de changements favorables sur le plan neurophysiologique. Le travail axé sur le « pic de croissance du contrôle moteur » ou « Peak Motor Control Velocity » intervient lors des phases « FUNdamentals » et « Learning to Train », qui représentent le début de la période dorée pour le développement du contrôle moteur et des habiletés motrices. Étant donné que les capacités physiques des enfants sont sous-développées avant le PHV, les stimuli axés sur la vitesse doivent avoir pour objectif l'amélioration des aspects neuraux du développement de la vitesse au moyen de mouvements variés. Tel qu'il est conseillé dans le cadre du programme Multi SkillZ, le travail doit porter sur les composantes suivantes : 1. vitesse d'action (réaction), 2. agilité, 3. démarrage, arrêt et vitesse de course et 4. coordination de la vitesse.

CONCLUSION

Alors que de plus en plus d'enfants commencent le tennis à un très jeune âge et que les programmes de tennis actuels sont foncièrement inadaptés pour garantir un développement complet des joueurs, il apparaît que des programmes de haute

qualité axés sur les habiletés motrices doivent être mis en place aux stades de la balle rouge, de la balle orange et de la balle verte. Le problème est que la plupart des informations à la disposition des entraîneurs reposent sur des modèles de développement des compétences tennistiques, de la force et de la condition physique adoptant une approche « allant du sommet à la base » à un moment où la préparation motrice des enfants se détériore fortement.

Afin d'accroître la motivation et le nombre de pratiquants et d'accélérer le développement des qualités de vitesse, il faut que les enfants baignent dans un environnement d'habiletés motrices vastes, et s'en nourrissent, dans le contexte des programmes de tennis auxquels ils participent. Après tout, la charge de travail physique que les enfants peuvent supporter est limitée et leur état de préparation motrice se situe principalement au niveau de la coordination et des habiletés. Compte tenu que les compétences spécifiques du tennis sont instables et qu'il existe des possibilités uniques d'influer de manière positive sur les qualités de vitesse des enfants âgés de 10 ans et moins, il est recommandé que l'entraînement général de la vitesse constitue une composante fixe du programme d'entraînement. Les jeunes enfants préfèrent jouer de manière compétitive : dès lors, le travail de la vitesse doit être ludique, intégrer des éléments de surprise, de la variété, du jeu d'équipe et des activités à habiletés ouvertes. Afin de permettre aux joueurs d'atteindre leur potentiel dans le domaine de la vitesse, il est judicieux de développer à la fois des mouvements à action rapide et des stratégies de perception, de réflexion et d'action rapides pour les joueurs de tennis de 10 ans et moins.

RÉFÉRENCES

- Balyi, I. and A. Hamilton, Long-term athlete development, trainability and physical preparation of tennis players. *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (49-57). London, ITF Ltd, 2003.
- Bernstein, N., *The coordination and regulation of movements*. . New York. Pergamon, 1967.
- Born, H.P., La mejora de la forma física y de la coordinación en jóvenes tenistas. *ITF Coaches Review*, 1999(17).
- Bourquin, O., *Coordination. Strength and Conditioning for Tennis*. Reid M, Quinn A, and Crespo M, eds. London, England: ITF, 2003: p. 71-77.
- Elliott, B., Biomechanics and tennis. *British journal of sports medicine*, 2006. 40(5): p. 392.
- Fernandez-Fernandez, J., D. Sanz-Rivas, and A. Mendez-Villanueva, A Review of the Activity Profile and Physiological Demands of Tennis Match Play. *Strength & Conditioning Journal*, 2009. 31(4): p. 15-26
- Forcades, J., El entrenamiento integrado en el tenis. *Planificación del Centre de Tecnificació Esportiva de les Illes Balears*. . Conferencia en las Jornadas de Tenis de la Academia Sánchez- Casal., 2003.
- Hirtz, P., Lo sviluppo delle capacità coordinative nell'eta scolare e possibilità del loro miglioramento. . Roma. *Didattica-del- movimento* 1987: p. 51-52: 52-58
- König, D., et al., Cardiovascular, metabolic, and hormonal parameters in professional tennis players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2001. 33(4): p. 654.
- Mantis, K., Strategy evaluation of singles tennis matches in girls under 18 years old. *Exercise and society journal of sport science*, 1999. 21: p. 64-62.
- Meinel, K., and Schnabel, G, *Teoría del movimiento*. Editorial Stadium SRL., 2004.
- Neumaier, A., *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining*. . En: H. Mechling & A. Neumaier

- (Hrsg.), Reihe Training der Bewegungskoordination
Köln: Sport und Buch Strauss., 1999.
- Piaget, J., La psicología de la inteligencia. 2003: Crítica.
- Schmith, R., Wisberg, C., Motor Learning and Performance: A
Situation-Based Learning Approach. Champaign, IL:
Human kinetics, 2008.
- Souto, J., Las capacidades coordinativas y su trabajo específico
para el tenis. Apunts, 1997. 11(2): p. 18-19.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Kenneth Bastiaens 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 Œuvre.
[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)