



L'équilibre chez les joueurs de tennis de 10 ans et moins

Javier Villaplana (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 69 (24): 18-21

RÉSUMÉ

Cet article traite de l'équilibre, une des six habiletés de coordination dont la Fédération Internationale de Tennis (ITF) fait état dans son ouvrage intitulé « Strength and Conditioning for Tennis ». Dans un premier temps, nous verrons en quoi consiste cette habileté et nous nous pencherons sur l'importance de son développement chez les joueurs de tennis dès leur plus jeune âge. Ensuite, nous examinerons deux types d'équilibre fondamentaux, avec quelques exemples à l'appui, et reviendrons sur les conclusions de certaines études menées sur l'équilibre chez les jeunes joueurs de tennis. Enfin, nous vous présenterons différents exercices qui pourront vous être utiles pour travailler l'équilibre avec des joueurs débutants.

Mots clés: équilibre, coordination, petite enfance, développement.

Article reçu: 29 mai 2016

Article accepté: 01 juillet 2016

Auteur correspondant: Kenneth Bastiaens

Email: javilla@gmail.com

INTRODUCTION

La notion d'équilibre varie d'un auteur à l'autre. Ainsi, pour Meinel et Schnabel (2004), l'équilibre désigne la capacité à garder la position corporelle souhaitée, que l'on soit à l'arrêt ou en mouvement, en maintenant en permanence son centre de gravité, une base de sustentation et un mouvement d'inertie.

De son côté, l'USTA (2016) considère que l'équilibre est la capacité d'un joueur à contrôler sa stabilité.

Pour d'autres auteurs, l'équilibre se définit comme étant la capacité à garder le contrôle d'une position corporelle donnée pendant l'exécution d'une tâche, par exemple lorsqu'on est assis à une table ou lorsqu'on avance sur une poutre. Pour être efficace quelles que soient les conditions ou les tâches à exécuter, il est fondamental d'être capable de garder des positions corporelles stables lors d'activités statiques (fixes) et dynamiques (en mouvement). (Kids Sense Child Development, 2016.)

Afin de bien saisir l'importance de l'équilibre dans le tennis, il convient de rappeler en quelques mots les particularités de ce sport et d'en apprécier les contraintes sur le plan biomécanique.

Le tennis est un sport d'opposition, dont l'un des objectifs est d'obliger votre adversaire à se déplacer pour frapper la balle, de sorte qu'il se retrouve dans la position la plus inconfortable possible et qu'il soit incapable de remettre la balle; ou, s'il parvient à renvoyer la balle dans le terrain, l'objectif est alors de conserver l'ascendant pour parvenir à remporter le point au coup suivant.

Du point de vue biomécanique, le tennis est un sport qui se distingue par une activité motrice de grande intensité : la raquette, sous l'action de tout le bras, exécute au dernier moment un mouvement complexe qui active plusieurs muscles des membres supérieurs comme des membres inférieurs. Ainsi, l'entraînement vise notamment à apprendre aux joueurs à activer leurs muscles de manière coordonnée, de façon à ce qu'ils améliorent l'efficacité de leurs frappes et de leurs mouvements pour pouvoir atteindre le plus haut niveau de précision possible.

Le développement d'un bon équilibre permet aux enfants de pratiquer leur sport avec une certaine réussite, car ils sont mieux à même d'atteindre cette fluidité de mouvement indispensable à la performance physique. Si les enfants âgés

de 10 ans et moins sont capables d'exécuter les différents mouvements corporels correctement, et de manière contrôlée pendant les différentes phases propres à l'activité sportive, ils pourront réduire leur dépense d'énergie et, par là même, leur degré de fatigue.

En outre, lorsque les mouvements sont exécutés avec un bon équilibre, les risques de blessure diminuent puisque l'enfant parvient alors à adopter une posture adéquate selon les contraintes de la situation (et au moment requis). De même, l'équilibre permet une bonne position du corps pour les différentes tâches à exécuter dans les domaines de la motricité fine et globale.

Comme nous venons de l'expliquer, l'équilibre joue un rôle déterminant. En effet, le maintien d'un bon équilibre lors de la frappe permet de diriger la balle avec précision, ce qui donne au joueur la possibilité de créer une situation d'attaque pour prendre l'ascendant sur son adversaire et remporter le point ou, à l'inverse, de défendre autant que possible pour tenter de renverser la situation et de reprendre la direction de l'échange pour se placer en position d'attaque afin de gagner le point.

TYPES D'ÉQUILIBRE

Lorsqu'on aborde la notion d'équilibre, on constate qu'elle recouvre deux concepts différents : l'équilibre statique et l'équilibre dynamique. Les auteurs Chu et Rolley (2001) définissent l'équilibre statique comme étant la capacité à garder l'équilibre lorsque le centre de gravité est placé au-dessus de la base de sustentation. Pour ce qui est de l'équilibre dynamique, ils le décrivent comme étant la capacité à maintenir son centre de gravité pendant que le corps est en mouvement.

Dans la vie de tous les jours, l'équilibre statique désigne la capacité à garder une position stationnaire stable (par exemple, lorsqu'on joue à faire la statue), tandis que l'équilibre dynamique désigne la capacité à rester en équilibre tout en étant en mouvement (par exemple, lorsqu'on court, lorsqu'on saute ou lorsqu'on fait du vélo).

Selon l'USTA (2016), tous les entraîneurs doivent connaître et comprendre ces deux types d'équilibre et les conditions dans lesquelles ils peuvent se manifester dans la pratique du tennis. Par exemple, un joueur est en équilibre statique, c'est-à-dire qu'il parvient à contrôler son corps en position stationnaire, lorsqu'il se prépare à servir ; il est en équilibre dynamique,

c'est-à-dire qu'il parvient à contrôler son corps en mouvement, lorsqu'il change de direction après l'exécution d'un coup. Aman Khasawneh a réalisé en 2015 une étude sur la relation entre les variables anthropométriques et l'équilibre statique et dynamique chez les jeunes joueurs de tennis. Il est ressorti de ces travaux que la largeur du bassin était le facteur qui favorisait le plus l'équilibre statique, tandis que la circonférence des mollets et la largeur des chevilles constituaient les deux variables ayant le plus d'impact sur l'équilibre dynamique.

ÉTUDES SUR L'ÉQUILIBRE CHEZ LES JEUNES JOUEURS DE TENNIS

Selon une étude (Andreasi, Michelin, Elisa, Rinaldi et Burini, 2010) menée auprès d'enfants d'âge primaire visant à établir les écarts entre les sexes en ce qui a trait au rapport entre l'équilibre statique et les variables anthropométriques, il apparaît que l'équilibre statique dépend en partie du poids corporel et des mesures longitudinales.

Dans le cadre d'une étude portant sur l'effet du travail de l'équilibre chez les jeunes joueurs (Malliou et al. 2010), les auteurs sont arrivés à la conclusion que la fatigue générée par la pratique prolongée du tennis avait un impact négatif sur l'équilibre, ce qui les a amenés à suggérer d'inclure dans les séances d'entraînement tennis un volet axé spécifiquement sur le travail de l'équilibre. Pour ces auteurs, il est primordial que les joueurs parviennent à conserver leur capacité à rester en équilibre pendant une longue période, en particulier lors de longs matches.

De plus, une autre étude (Sales et al. 2014) ayant pour objet le rapport entre l'équilibre et l'âge a permis de démontrer que l'équilibre était lié à la croissance puisque les adultes ont un meilleur équilibre que les adolescents. Cette étude a également révélé que la taille et le poids avaient une influence majeure sur l'équilibre chez les enfants, mais aucune influence sur l'équilibre chez les adolescents.

Enfin, selon une étude menée par Sannicandro et d'autres chercheurs en 2014, il s'avère que les exercices de renforcement de l'équilibre constituent un moyen efficace de réduire l'asymétrie de la force musculaire au niveau des membres inférieurs chez les jeunes joueurs de tennis. Les auteurs de cette étude sont parvenus à la conclusion que les programmes de renforcement de l'équilibre, quels qu'ils soient, de même que les activités ou jeux réalisés sur des surfaces instables contribuaient à l'amélioration de la performance des joueurs de tennis.

APPLICATION PRATIQUE

Exercices pour le travail de l'équilibre statique

Nous vous proposons ci-dessous quelques exercices axés sur le renforcement de l'équilibre statique et dynamique chez les joueurs de tennis âgés de 10 ans et moins. Vous pouvez effectuer ces exercices sur un court de tennis ou sur un terrain multisports. Vous aurez parfois besoin de certains accessoires, qui font généralement partie de l'équipement de base dont dispose tout entraîneur. Static exercises:

Exercice 1 : deux joueurs, raquette en main, se tiennent dos à dos sur une seule jambe. Ils effectuent une rotation du tronc à 90° pour se passer la balle à tour de rôle. L'entraîneur

décide du sens des rotations et du nombre de répétitions.



Exercice 2 : cet exercice s'effectue sur le court. Le joueur se tient au niveau de la ligne de service avec sa raquette en main ; il se positionne en appuis fermés, mais en plaçant tout son poids sur sa jambe d'appui uniquement. Ainsi, un droitier qui doit jouer un coup droit prendra uniquement appui sur sa jambe gauche. L'entraîneur



se place à côté du joueur et se contente de lancer la balle pour que celui-ci puisse effectuer une frappe complète en essayant de garder son équilibre. S'il y a plusieurs joueurs sur le court, l'entraîneur demandera à l'un d'entre eux de faire l'exercice et les autres prendront exemple sur lui. Cet exercice peut s'utiliser à la fois pour le coup droit et le revers.

Exercice 3 : cet exercice s'effectue sur le court. Le joueur se tient au niveau de la ligne de service avec sa raquette en main ; il se positionne en appuis fermés, mais cette fois-ci, il se tient debout sur une plateforme instable. L'entraîneur se place à côté du joueur et se contente de lancer la balle pour que celui-ci puisse effectuer une frappe complète en essayant de garder son équilibre. S'il y a plusieurs joueurs sur le court, l'entraîneur demandera à l'un d'entre eux de faire l'exercice et les autres prendront exemple sur lui. Cet exercice peut s'utiliser à la fois pour le coup droit et le revers, en appuis fermés ou ouverts.



Exercices dynamiques

Exercice 1 : chaque joueur a besoin de deux lignes amovibles, comme celles utilisées pour le marquage au sol (ou tout autre accessoire sur lequel les joueurs peuvent se tenir debout). Les

joueurs doivent placer leurs pieds sur chaque ligne amovible et doivent toujours se déplacer sur ces éléments ; comme ils ne disposent que de deux lignes amovibles, ils doivent se servir de leurs mains pour déplacer les lignes afin de pouvoir avancer dans le court.



Exercice 2 : l'entraîneur place autant d'anneaux qu'il le souhaite au sol en les disposant aux endroits de son choix. Les joueurs doivent sauter d'un anneau à l'autre, sur une seule jambe. Cet exercice peut s'effectuer sur n'importe quelle jambe et l'entraîneur peut demander aux joueurs de sauter aussi bien en avant qu'en arrière. Il est possible d'augmenter le niveau de difficulté en demandant aux joueurs de se déplacer tout en transportant une balle sur leur raquette.



Exercice 3 : cet exercice s'effectue par équipes de deux. L'entraîneur place six anneaux l'un devant l'autre devant chaque joueur, de sorte que chaque joueur ait une ligne d'anneaux devant lui. Chaque équipe de deux dispose d'une balle et les joueurs devront se passer la balle à tour de rôle. Le joueur qui lance la balle doit la lancer tout en sautant sur une jambe d'un anneau à l'autre. Pour varier l'exercice, il est possible d'alterner entre la jambe droite et la jambe gauche. Il est aussi possible de demander aux deux joueurs, celui qui lance la balle et celui qui la réceptionne, de se tenir sur une jambe.



CONCLUSIONS

L'équilibre joue un rôle important dans le tennis et il est nécessaire de travailler cette habileté régulièrement, surtout

lors des phases de développement, de sorte que le joueur soit capable d'être efficace lorsque les conditions de jeu ou les tâches à exécuter varient, ce qui est souvent le cas lorsqu'on pratique le tennis.

Selon Groppe (2003), les joueurs de tennis débutants doivent comprendre à quel point le contrôle du corps est essentiel pour bien exécuter les coups de tennis. La manière dont les joueurs se déplacent pour exécuter une frappe, la façon dont ils amorcent leur mouvement vers l'avant et la force avec laquelle ils frappent la balle sont autant de facteurs qui influent sur l'équilibre et le contrôle du coup en question.

L'équilibre apparaît donc comme une habileté fondamentale que les joueurs de tennis débutants doivent absolument maîtriser ; c'est pourquoi les entraîneurs doivent prévoir tout un ensemble d'activités, de jeux et d'exercices lors des séances d'entraînement afin d'aider leurs élèves à acquérir cette habileté de manière aussi naturelle et amusante que possible.

RÉFÉRENCES

- Andreas, V., Michelin, E., Elisa, A., Rinaldi, R., & Burini, C. (2010). Physical fitness and associations with anthropometric measurements in 7 to 15-year-old school children. *Journal de Pédiatrie*, 86(6), 497-502. <https://doi.org/10.2223/JPED.2041>
- Chu, D. & Rolley, L. (2001). "Improving footwork and positioning" In P. Roetert & J. Groppe (Eds). *World-class tennis technique* (pp. 85-99). Human Kinetics, Champaign. Ill.
- Groppe, J.L. (2003). *Balance critical to better tennis*. February, available in: <http://www.addvantageuspta.com/default.aspx/act/newsletter.aspx/category/ADDaskprof/MenuGroup/ADD-depts/NewsletterID/332/startrow/50.htm> , consultado el 12 de junio de 2016.
- Khasawneh, A. (2015). Anthropometric measurements and their relation to static and dynamic balance among junior tennis players. *Sport Science*, 8 Suppl 1: 87-91.
- Kids Sense Child Development, (2016). *Balance & Coordination*. Available in: <http://www.childdevelopment.com.au/home/90> , consultado el 15 de junio de 2016.
- Malliou, VJ, Beneka, AG, Gioftsidou, AF, Malliou, PK, Kallistratos E, Pafis, GK, Katsikas CA, Douvis, S. (2010). Young tennis players and balance performance. *J Strength Cond Res* 24(2): 389-393.
- Meinel, K. y Schnabel, G. (2004). *Teoría del movimiento*. Stadium SRL, Buenos Aires.
- Sales, M., Browne, V., Asano, Y., Olhera, R., Novad, V., & Simoes, H. (2014). Physical fitness and anthropometric characteristics in professional soccer players of the United Arab Emirates. *Rev Andal Med Deporte*, 7(3), 106-110. [https://doi.org/10.1016/S1888-7546\(14\)70071-1](https://doi.org/10.1016/S1888-7546(14)70071-1)
- Sannicandro, I., Cofano, G., Rosa, R. A., & Piccinno, A. (2014). Balance training exercises decrease lower-limb strength asymmetry in young tennis players. *Journal of sports science & medicine*, 13(2), 397.
- USTA (2016). *Technique: Basic Terms and Principles in Biomechanics*, disponible en: https://www.usta.com/Improve-Your-Game/Sport-Science/114378_Technique_Basic_Terms_and_Principles_in_Biomechanics/ , consultado el 14 de junio de 2016.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Javier Villaplana 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](#)