

# Caractéristiques cognitives et émotionnelles chez les joueurs de tennis au stade de la découverte (4 à 6 ans)

Lucía Jiménez

Global Tennis Team, Espagne.

## RÉSUMÉ

L'empreinte que l'entraîneur laisse sur un enfant lors de ses premières interactions avec la raquette est cruciale et déterminante dans la façon dont il vivra le sport par la suite. Tout au long de cet article, nous exposerons les caractéristiques cognitives et émotionnelles que nous considérons que l'entraîneur doit connaître afin de contribuer au plein développement tennistique, social et émotionnel de ses élèves. Toutes sont accompagnées de suggestions d'application aux sessions sur un Cour.

**Mots-clés :** émotions, expérimentation, plaisir

**Article reçu :** 13 Octobre 2021

**Article accepté :** 27 Novembre 2021

**Auteur correspondant :** Lucía Jiménez. Email: [luciajalmendros@gmail.com](mailto:luciajalmendros@gmail.com)

## INTRODUCTION

Différents anciens joueurs de tennis professionnels ont souligné l'importance qu'ont eu leurs premiers entraîneurs dans leur carrière sportive (par exemple Court et Laver), comment ils leur ont transmis par leur exemple une façon de vivre le sport, la compétition, la vie... Cette empreinte profonde est parfois négligée, voire l'importance de l'expérience de l'enfant à un si jeune âge est sous-estimée, réduisant les objectifs de cette étape à l'acquisition de notions techniques de base et à "s'amuser". Toutefois, le plaisir et l'amusement, choses différentes d'ailleurs, étant des objectifs prioritaires à cet âge, l'étendue des expériences enrichissantes et de l'apprentissage peut être très large, et cela dépend de la formation et les ressources au niveau psychologique et émotionnel de l'entraîneur.

Bien que les étapes d'initiation (à partir de 10 ans), de perfectionnement, de compétition... soient bien documentées au niveau psychologique (par exemple Crespo, 2010; Samulski, 2006 ; Young, 2015), celle-ci, l'étape de la découverte, est parfois un mystère dont, en tant qu'entraîneurs expérimentés, nous avons l'intuition des caractéristiques des enfants, et pourtant nous ne connaissons pas les aspects plus spécifiques de leur évolution, ce qui peut conduire à des approches trop avancées (ou trop peu avancées !) pour leur âge.

*"La période la plus importante de la vie n'est pas l'université, mais la première de toutes, de la naissance à l'âge de six ans."*  
Maria Montessori.

Un champ de référence à partir duquel puiser pour acquérir une formation dès le plus jeune âge est celui de l'éducation, et ces dernières années, les tendances éducatives ont acquis une grande reconnaissance qui, bien qu'elles soient pleinement développées dans différents pays depuis le début du XXe siècle -et parfois avant-, c'est ces dernières années qu'elles connaissent la plus grande importance. Bien qu'ils



soient pleinement développés dans différents pays depuis le début du XXe siècle - et parfois avant -, c'est au cours des dernières années qu'ils ont connu la plus grande importance. Nous faisons référence aux pédagogies respectueuses mises en œuvre dans les écoles actives dont la ligne d'intervention est basée sur la discipline positive et le respect des étapes évolutives de l'enfant, comme la pédagogie Waldorf, Montessori, Reggio Emilia, Pikler... Ces pédagogies, ainsi que les nouvelles découvertes des neurosciences et les recherches expérimentales des psychologues et pédagogues pionniers dans leur domaine (par exemple Piaget, 2001), sont devenues les tendances éducatives les plus importantes de ces dernières années (Piaget, 2001), fournissent des caractéristiques et des modes d'intervention qui sont utiles pour une application dans les classes de mini-tennis.

## CARACTÉRISTIQUES COGNITIVES ET ÉMOTIONNELLES DE 4 À 6 ANS :

C'est le stade émotionnel par excellence, un moment clé pour l'expérimentation et le développement sensoriel. À ce stade,

ils apprennent à nommer les émotions et à connaître leurs propres processus. Ils veulent apprendre en faisant, si possible par eux-mêmes, en explorant l'environnement par leurs sens. Ainsi, l'apprentissage et la stimulation de l'environnement (sans excès de stimulation) sont cruciaux (Bilbao, 2015 ; Montessori, 1915/2014 ; Ostroski, 2016 ; Siegel & Payne, 2012 ; Steiner, 1924). Cela signifie que, dès la naissance, les enfants explorent le monde, passant d'un contact plus étroit avec leur mère à une interaction plus sociale. À partir de l'âge de 3-4 ans, l'enfant commence à interagir davantage avec ses pairs ainsi qu'avec des adultes autres que ses parents. Cette ouverture sur le monde est complémentaire du fait qu'ils passent beaucoup de temps à jouer avec eux-mêmes et n'ont souvent pas envie de partager ni le jeu ni le matériel. Cette information est fondamentale, car savoir que cela fait partie de leur développement nous amène à ne pas forcer des actes qui ne correspondent pas à leur âge, car dans de nombreux cas il s'agit de projections de l'adulte sur l'enfant ("ex : Tu dois toujours partager tous tes jouets !"). N'oubliez pas que le meilleur exemple est l'action. En nous comportant avec eux et en leur parlant, nous générerons certaines dynamiques et manières d'agir qu'ils absorberont et, au fil du temps, reproduiront. Cela nous amène à une autre caractéristique importante, leur intérêt pour l'imitation et leur grande capacité à apprendre par l'observation. Enfin, il faut souligner l'évolution de son monde émotionnel et cognitif : étant donné le grand développement du langage qui a eu lieu entre-temps, l'enfant est capable de nommer les émotions, de les contextualiser et, fondamentalement, de les vivre (UOC, 2021).

Note : Nous ne pouvons pas réduire l'évolution des enfants à des âges marqués et statiques, car chaque enfant a un rythme particulier, nous prendrons donc comme référence ces caractéristiques qui, nous insistons, peuvent se produire plus tôt ou plus tard dans le temps.

### LIMITES ET NORMALITÉ

La recherche constante de limites par les enfants et les adolescents est une caractéristique qui apparaît dès le plus jeune âge. Par leurs actions, ils demandent qu'on leur dise ou qu'on leur fasse tester jusqu'où ils peuvent aller. Une leçon de tennis est un espace de coexistence dans lequel les humeurs, les désirs et les règles sont harmonisés dans un temps donné. En ce sens, les limites et certaines règles - peu nombreuses et claires - sont importantes, car elles permettent de gagner du temps et de l'énergie. En accord avec la discipline positive, être gentil et ferme. Leur participation à l'établissement de certaines règles est, à son tour, fondamentale, car ils commencent à développer une vision commune, qui est pour le bien de l'ensemble.

D'autre part, ce que nous considérons comme normal et ce que nous tenons pour acquis n'est pas si clair à un jeune âge. Si vous voulez que le fait de saluer, de demander comment vous allez, de répondre, d'écouter, de faire preuve d'empathie, d'accepter et/ou de persévérer pour atteindre un objectif fasse naturellement partie de vos joueurs, créez cette graine dans vos classes, c'est le moment.

### RECOMMANDATIONS ET APPLICATIONS PRATIQUES

*Ne vous inquiétez pas si vos élèves ne vous écoutent pas, ils vous observent en permanence".*  
Modifié par M<sup>a</sup> Teresa of Calcutta



- Ouvrez et fermez les séances avec un rituel (et donnez-lui un nom !): Une façon amusante de marquer les phases d'une séance (échauffement, partie principale, retour au calme) est à travers des rituels qui marquent le passage d'une phase à l'autre, le début de la classe et la fin sont des moments propices pour que les enfants apprennent à être en contact avec leur corps, leurs sensations, comment se détendre, s'activer... en plus de créer des espaces d'interaction avec des tours de parole ou d'action, qui donnent lieu à des dynamiques sociales de base qui généreront une inertie pour les étapes ultérieures. Rappelez-vous que c'est maintenant que la "normale" s'établit, et la "normale" n'est pas stipulée à l'extérieur, vous la créez dans vos séances par la dynamique que vous menez.
- Communiquez en cercle : C'est un mode d'interaction organisé et équitable qui laisse une empreinte dans le subconscient (tout le monde à la même distance, tout le monde à la même importance).
- Allez là où ils sont : évitez de crier ou d'élever la voix, pour votre bien et le leur.
- Penchez-vous et regardez-les dans les yeux : il s'agit d'une forme élémentaire de communication respectueuse. Montrez-leur par l'exemple l'importance du contact visuel et du sentiment d'être écouté. C'est l'une des différences fondamentales entre le contact avec les humains ou les mobiles/ordinateurs.
- Communiquez/faites votre demande sur un ton calme et posé. N'oubliez pas que vous êtes leur meilleur exemple.
- Établissez, s'ils sont à l'aise, un contact doux, un geste de complicité (une "bosse" rituelle, une main sur l'épaule en signe d'appréciation...).
- Donnez-lui le temps de terminer ce qu'il fait avec dévouement. Ce sont ses vrais moments d'apprentissage.
- Utilisez des exemples pratiques et visuels. N'oubliez pas qu'ils apprennent principalement par l'observation, et non par la bouche à oreille.
- Reconnaître leurs réalisations : à cet âge, ils se perçoivent déjà comme "capables ou non" de réaliser ce qu'ils entreprennent ; essayons de ne pas les conditionner avec nos idées préconçues ou nos limites, construisons une mentalité de confiance et d'ouverture à l'expérimentation, au-delà du résultat.

- Faites participer la famille. Le tennis est un sport collectif qui se pratique individuellement. Si vous impliquez la famille dans votre philosophie du tennis, comment ils peuvent la poursuivre à la maison... le processus d'apprentissage augmentera de façon exponentielle.
- Tendez la main et invitez à l'action.

### Un espace de réflexion

Après avoir lu quelques caractéristiques de base des enfants de cet âge, vous pouvez réfléchir aux points suivants :

- Que pourrais-je faire dans mes cours que je n'ai pas encore essayé ?
- Ai-je laissé de côté, oublié, omis... des idées importantes ?
- Comment pourrais-je améliorer mes cours pour les rendre encore plus complets ou créatifs ?
- Comment voudrais-je qu'ils se souviennent de moi et de leurs premières années de tennis ?

### CONCLUSIONS

Nous sommes au stade où a lieu le premier contact des garçons et des filles dans une classe de tennis, ce qui se passe ici et maintenant laissera une marque qui les influencera pour le reste de leurs années dans ce sport. C'est un moment très spécial et très beau de leur développement, leur créativité est à son comble et ils sont pleins d'énergie. Planifier des séances

amusantes, enrichissantes, ouvertes à l'interaction sociale et à l'expérimentation, embrassant toute la gamme des émotions qui les envahissent est un défi que le coach peut apprécier énormément, c'est une question d'organisation, de formation et d'enthousiasme.

### CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

L'auteur déclare qu'ils n'ont aucun conflit d'intérêts et qu'elle n'a reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

### RÉFÉRENCES

- Bilbao, A. (2015). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Barcelona: Plataforma Actual.
- Crespo, M. (2010). Psychological issues when dealing with 10 and under. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 51 (18), 20-21.
- Montessori, M. (1915/2014). *El método de la pedagogía científica Aplicado a la educación de la infancia*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Ostrosky, F. (2016). *Desarrollo del Cerebro*. Recuperado de <http://portal.oas.org/LinkClick.aspx?fileticket=QSVgfnifmNc%3D&tabi>.
- Piaget, J. (2001). *Psicología y pedagogía*. Barcelona: Crítica.
- Samulski, D. (2006). Tennis is a mental game – part one. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 40, 14- 15.
- Siegel, D. & Payne, T. (2012). *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona: Alba.
- Steiner, R. (1924). *The kingdom of childhood. Introductory talks on Waldorf Education*. NY: Anthroposophic Press.
- UOC (2021). *Cómo gestionar las emociones en educación infantil*. Recuperado de <https://fp.uoc.fje.edu/blog/como-gestionar-las-emociones-en-la-educacion-infantil>
- Young, J. (2015). Tennis is a game of strong and resilient confidence. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 65, 3-5.

Copyright © 2021 Lucía Jiménez



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 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 correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)

