



# De l'importance d'adapter le matériel aux joueurs débutants : développement du concept Play and Stay en Espagne

David Sanz

Fédération Royale Espagnole de Tennis

## RÉSUMÉ

Dans cet article, nous découvrirons à quel point il est important d'utiliser des outils appropriés dans le cadre de l'initiation au tennis, notamment en adaptant le matériel (balles, raquettes et dimensions des terrains) et en employant des méthodes fondées sur une approche exploratoire, qui apprennent à trouver par soi-même des solutions aux problèmes. À la Fédération royale espagnole de tennis, il nous a paru essentiel d'intervenir dans les processus de formation des débutants, à la fois au niveau méthodologique, grâce à l'élaboration de cours de formation des entraîneurs, et au niveau du développement sportif, avec certaines contraintes dans les formats de compétition. Nous avons formulé plusieurs propositions qui, nous l'espérons, pourront contribuer au développement du tennis et offrir aux joueurs débutants une expérience aussi gratifiante que bénéfique pour la santé.

**Mots clés:** plan de développement, Play and Stay, matériel adapté, ressources didactiques.

**Article reçu:** 12 Fév 2017

**Article accepté:** 17 Avr 2017

**Auteur correspondant:** David Sanz, Fédération Royale Espagnole de Tennis.

Email: [tim.buszard@vu.edu.au](mailto:tim.buszard@vu.edu.au).

## INTRODUCTION

En Espagne, dans une volonté de promouvoir les avancées méthodologiques et les avantages inhérents à l'adaptation du matériel aux différents stades d'apprentissage, nous avons entrepris de développer et de faire connaître ce nouveau concept progressivement.

Les premières initiatives de la Fédération royale espagnole de tennis (RFET) ont été mises en œuvre par l'intermédiaire du service chargé de la formation des entraîneurs, qui a notamment conçu un cours consacré au mini-tennis, inspiré de la pédagogie axée sur le jeu et misant sur l'utilisation de matériel adapté. Face à la réticence de certaines écoles de tennis, nous avons décidé de démontrer les avantages d'une telle approche au moyen d'un projet de recherche que nous avons lancé en 2012. Après avoir mené plusieurs projets pilotes, avec des joueurs de tennis âgés de 5 à 10 ans, nous avons finalement arrêté notre choix sur un projet d'envergure nationale en prenant soin de sélectionner un échantillon qui pourrait être représentatif sans pour autant être faussé par les méthodes d'enseignement utilisées dans les clubs. Nous avons mis sur pied un échantillon composé de 100 joueurs, appartenant tous à la catégorie « 10 ans et moins », avec une répartition géographique étendue puisque quatre communautés autonomes ont été choisies pour participer à l'étude.

L'objectif de notre recherche était triple :

- comparer la méthode traditionnelle et la nouvelle méthode proposée ;
- évaluer l'effet des principes d'entraînement Play and Stay (matériel adapté) sur les joueurs débutants ;
- créer une proposition méthodologique pour l'expérimentation.

Nous avons réparti les joueurs des quatre zones géographiques en deux groupes expérimentaux (joueurs de 7 à 8 ans avec balles et terrains orange, et joueurs âgés de 9 à 10 ans avec balles et terrains verts) et deux groupes témoins (enfants âgés de 7 à 8 ans d'une part et enfants âgés de 9 à 10 ans d'autre part, jouant tous avec des balles jaunes sur des terrains standard). Les enfants se sont entraînés pendant trois mois, et la recherche a été menée selon une méthode test-retest, après un processus d'intervention.

Lors de l'évaluation initiale et de l'évaluation finale, nous avons examiné à la fois la technique et la tactique pendant les phases de jeu. Les variables techniques, incluses dans la fiche d'évaluation créée spécialement pour ce test, comprenaient essentiellement les coups de fond de court et le service ; nous les avons analysées dans une situation fermée (envoi de balles par l'entraîneur) et avons évalué l'efficacité des frappes de manière indirecte, au moyen d'une analyse vidéo.

Nous avons étudié les variables tactiques et le processus décisionnel dans des situations fermées (échanges avec l'entraîneur) ; nous avons ensuite examiné la régularité, le contrôle de la direction des frappes ainsi que la profondeur et la hauteur des frappes, d'abord avec des balles adaptées, puis avec des balles conventionnelles. Grâce à l'analyse d'enregistrements vidéo, nous avons comparé la durée des échanges et les variables tactiques que nous venons de mentionner.

Pendant le processus d'intervention, les joueurs ont pris part à deux séances d'entraînement par semaine. Au bout de 20 séances, nous les avons de nouveau évalués, puis avons comparé les résultats obtenus avec ceux des évaluations initiales. Les séances, tout au long du processus, ont été organisées de façon à ce que les joueurs s'entraînent tous dans les mêmes conditions (même structure, contenu et objectifs identiques, temps équivalent pour les exercices), qu'ils fassent partie des groupes témoins ou des groupes expérimentaux ; en revanche, chaque groupe utilisait son propre matériel, à savoir un matériel adapté ou un matériel standard.

Outre les tests techniques et tactiques, les enfants ont également reçu un test de satisfaction (efficacité perçue).



Les résultats préliminaires ont confirmé notre hypothèse de départ et, comme l'avaient suggéré des études menées précédemment, nous avons pu démontrer que les enfants des groupes expérimentaux avaient progressé, tant sur le plan de l'exécution technique (mécanique du mouvement) que sur le plan tactique dans les échanges (les enfants parvenaient à frapper plus de balles avant de commettre une erreur). Bien évidemment, cette amélioration s'est également reflétée dans l'efficacité perçue. Par conséquent, au sein de la RFET, nous avons décidé de lancer une campagne mettant l'accent sur un modèle méthodologique axé sur l'apprentissage au cours des stades initiaux du développement, dans le cadre duquel le matériel employé constitue un élément clé à prendre en considération.

## ACTIVITÉS ET PLAN D'ACTION

Les activités entreprises par la RFET dans le cadre de la campagne Play and Stay s'articulent autour des axes suivants :

- Formation des entraîneurs

- Campagnes de communication et de promotion
- Plan de développement des joueurs à long terme
- Compétition

Por obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le [lien ci-dessous](http://www.rfet.es/noticias/det/Cambios_en_la_clasificacion_nacional_para_infantiles_alevines_y_benjamines_a_partir_del_1_de_enero_de_2018/7941.html) :

## AUTRES APPLICATIONS PRATIQUES

Dans le cas de certaines populations, l'emploi de matériel adapté peut, de toute évidence, s'avérer d'une grande utilité et constituer une approche méthodologique idéale. Nous faisons ici référence aux adultes ainsi qu'aux populations qui ne peuvent pas pratiquer le tennis sans certaines adaptations, comme les personnes handicapées, celles qui ont été transplantées ou encore celles souffrant d'une maladie métabolique.

Les ressources mises à la disposition des joueurs permettent d'atteindre les objectifs recherchés dans cet environnement axé sur la pratique récréative, à savoir l'accès à une activité permettant de se maintenir en forme (Torralba, Braz et Rubio, 2014), selon des exigences bien définies, avec un engagement physique contrôlé et dans le cadre d'un apprentissage progressif des aptitudes spécifiques au tennis. Cette approche englobe également d'autres aspects, puisqu'elle favorise notamment l'indépendance fonctionnelle (Gil, 2011) et constitue une source de motivation, du point de vue de l'intégration et de l'inclusion sociale (Gutiérrez et Caus, 2006). Il convient de prendre en compte certaines particularités liées à l'emploi de matériel adapté auprès de ces populations :

### Tennis en fauteuil roulant

Certaines études, comme celle de Sindall et al. (2014), mettent en évidence les avantages que procure le matériel adapté, en particulier lors de l'initiation au tennis en fauteuil roulant. Cependant, compte tenu du fait que deux rebonds sont autorisés dans cette discipline, il arrive, avec des balles faiblement pressurisées, en particulier avec des balles rouges ou orange, que le deuxième rebond soit trop bas, de sorte que les joueurs, notamment ceux qui sont atteints d'une lésion médullaire, ont plus de difficulté à atteindre la balle avec leur raquette. C'est pourquoi nous suggérons d'utiliser la balle verte, même sur un court orange ou rouge, pour que le deuxième rebond soit suffisamment haut pour permettre aux joueurs de frapper la balle dans de bonnes conditions, c'est-à-dire à hauteur de hanche.

### Troubles du développement

Il existe une grande variété de troubles du développement, raison pour laquelle il importe de s'informer sur les déficiences particulières des joueurs, de façon à pouvoir apporter les adaptations appropriées. En nous appuyant sur la

méthodologie d'enseignement mise au point pour les personnes présentant différents types d'anomalies du développement (Sanz et Reina, 2012), nous avons déterminé qu'un matériel permettant un de temps de réaction plus long facilite nettement le processus décisionnel, qui est plus problématique pour les personnes atteintes de ce type de déficiences.

### Personnes transplantées et problèmes cardiaques

En Espagne, un groupe de recherche de l'université d'Estrémadure, a présenté différentes études dont les protocoles prévoyaient des modifications des conditions normales (deux rebonds, utilisation de la balle verte pour les échanges, etc.) ; la pratique du tennis – dans un cadre contrôlé compte tenu des blessures physiologiques de la personne – ou d'une activité physique était prescrite dans le contexte d'une réadaptation cardiaque (Fuentes et al., 2010, 2013). Il ressort de ces études que l'utilisation de matériel adapté auprès de personnes cardiaques peut être d'une grande efficacité, car elle permet de contrôler l'intensité de l'activité et de maintenir ainsi les niveaux d'intensité et d'exigences physiologiques dans les limites recommandées par les cardiologues.

### CONCLUSIONS

La pratique du tennis avec du matériel adapté aux besoins des athlètes, principalement lors des phases d'initiation, facilite les processus d'apprentissage ; de plus, les exercices se déroulent dans des environnements qui sont analogues à l'environnement tennistique habituel, avec des échanges axés sur la collaboration et d'autres sur l'opposition. En fait, le matériel adapté est fortement recommandé pour le développement de méthodes plus ouvertes, adaptées aux particularités des athlètes et fondées sur le jeu, visant à favoriser l'atteinte des objectifs, tant sur le plan technique que tactique. Dans le même ordre d'idée, l'étude présentée par Ishihara et al. (2017) a comparé un modèle d'apprentissage axé sur le jeu à un autre modèle fondé sur l'enseignement traditionnel de la technique par la répétition.



Avec le premier modèle, le temps d'inactivité était plus court (moins de temps était perdu à récupérer les balles et plus de temps était consacré aux jeux axés sur le tennis et aux échanges). C'est pourquoi nous encourageons l'utilisation de matériel adapté et de méthodologies fondées sur le jeu dans une volonté d'encourager l'apprentissage implicite, et c'est

dans cet esprit que la RFET met en place, en Espagne, des modèles de développement des joueurs conçus spécialement pour les premiers stades de l'apprentissage du tennis.

### REFERENCES

- Fuentes García, J.P., Gómez Barrado, J., Barca Durán, J., Díaz Casasola, C., Martín Castellanos, A. et Abelló Giraldo, V.M. (2009). Programa de rehabilitación cardíaca mediante un entrenamiento de tenis adaptado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 9 (36), p. 454-465.
- Fuentes, J.P., Giraldo, V., Barrado, J., Casasola, C. (2013). Tennis Training Sessions as a Rehabilitation Instrument for Patients after Acute Myocardial Infarction. *Journal of Sports Science and Medicine* 12, 316-322.
- Gil, A. M. (2011). Avances en la investigación del deporte para personas con discapacidad. *Archivos de medicina del deporte*, 143(28), 165-167.
- Gutierrez, M. et Caus, N. (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(2), 49-64. <https://doi.org/10.5232/ricyde2006.00204>
- Ishihara, T., Sugawara, S., Matsuda, Y, Mizuno, M. (2017). The beneficial effects of game-based exercise using age-appropriate tennis lessons on the executive functions of 6-12 year old children. *Neuroscience Letters*, 642, 97-101. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2017.01.057>
- Sanz, D. et Reina, R. (2012). Fundamentos y bases metodológicas de las actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad. Barcelona: Paidotribo. 150). Berlín: ICSSPE-IPC.
- Sindall, P., Lenton, J.P., Malone, L., Douglas, S., Cooper, S.A., Hiremath, S., Tolfrey, K., Goosey-Tolfrey, V. (2014). Effect of low compression balls on wheelchair tennis match-play. *Int. Journal of Sports Medecine*. 35: 424-431. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1354384>
- Torralla, M. Á., Braz, M. et Rubio, M. J. (2014). La motivación en el deporte adaptado. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 27-40. <https://doi.org/10.25115/psyse.v6i1.506>

### SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2017 David Sanz



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](#)