

Pratique du tennis chez les femmes : coup d'œil sur les programmes « She Rallies » et « Girl Power Camps »

Julie Gordon, Judy Murray and Emma Doyle

RÉSUMÉ

Il est communément admis que la pratique sportive chez les filles fléchit rapidement dès qu'elles atteignent l'âge de la puberté. Cet article vise, d'une part, à présenter une brève revue de la littérature étudiant les facteurs psychologiques à l'origine d'interventions ayant permis de remédier à ce problème et, d'autre part, à mettre en avant deux initiatives qui se déroulent actuellement dans le but d'attirer, de faire participer et de fidéliser un plus grand nombre de femmes dans le tennis. En conclusion, les auteurs suggèrent que l'évaluation de ces initiatives dans le contexte de la théorie du leadership transformationnel pourrait offrir des enseignements précieux non seulement pour le tennis, mais aussi pour le sport en général.

Mots clés: filles, pratique sportive, théorie du leadership transformationnel, tennis..

Article reçu: 15 Fév 2017

Article accepté: 24 Mai 2017

Auteur correspondant: Julie Gordon.

Email: juliegtennis@me.com

INTRODUCTION

Première partie – Exposé de la situation Il existe un grand nombre de données qui montrent que dès que les filles entrent dans l'adolescence, leur pratique sportive diminue (p. ex. Nader, Bradley, Houts, McRitchie et O'Brien, 2008). Étant donné que l'activité physique et la pratique sportive sont reconnues comme un facteur de santé et de bien-être, les initiatives visant à augmenter la pratique de l'activité physique chez les femmes sont perçues comme une priorité aussi bien à l'échelle nationale qu'à l'échelle internationale (Davies, Burns, Jewell et McBride, 2011; Organisation mondiale de la Santé, 2006).

La campagne « This Girl Can », élaborée par l'association Sport England dans le but d'accroître la participation des femmes dans le domaine du sport et de l'activité physique, a récemment fait l'objet d'une évaluation dans le cadre d'un rapport intitulé *Go Where Women Are* (Sport England, 2015). Ce document permet de mieux comprendre l'efficacité de diverses initiatives visant à encourager les femmes et les filles à pratiquer un sport ou à faire de l'activité physique. Les auteurs du rapport recommandent par ailleurs que les interventions en la matière tiennent compte de la nécessité d'inspirer confiance, fassent appel à des modèles de comportement appropriés et soient un facteur de soutien social au moyen de la reconnaissance régulière et sincère de la réussite (Reading et al, 2014).

De manière générale, il y a très peu d'éléments qui indiquent que les interventions menées pour augmenter la pratique sportive chez les femmes sont efficaces en soi (Priest, Armstrong, Doyle et Waters, 2008). En revanche, certaines

données probantes sur l'efficacité d'interventions visant à accroître l'activité physique chez les filles peuvent servir à mettre en évidence les facteurs psychologiques clés qui doivent sous-tendre toute intervention destinée à stimuler les filles qui doivent sous-tendre toute intervention destinée à stimuler



la pratique sportive chez les filles. Selon une méta-analyse récente portant sur l'efficacité des interventions conçues pour augmenter le niveau d'activité physique chez les adolescentes (Biddle, Braithwaite et Pearson, 2014), les interventions qui reposent sur la théorie et sont menées dans les écoles uniquement auprès de filles à l'aide de stratégies à plusieurs volets donnent de meilleurs résultats. On entend par stratégies « à plusieurs volets » celles qui intègrent, par exemple, un volet scolaire, un volet communautaire et un volet familial, ainsi qu'un élément de soutien social (Biddle et al., 2014 ; Inchley, Mitchell et Currie, 2012).

En résumé, plusieurs facteurs clés se dégagent de la littérature portant sur les filles et l'activité physique. Ainsi, tout semble indiquer que, pour être efficace, une intervention doit :

- inspirer confiance
- faire appel à une stratégie à plusieurs volets
- créer des conditions favorables
- offrir des possibilités « hyperlocales »
- être fondée sur la théorie
- s'adresser à des personnes du même sexe
- avoir recours à des modèles de comportement appropriés

En raison des nombreux facteurs à prendre en considération, d'aucuns avancent que la théorie du leadership transformationnel peut apporter un cadre favorable à l'évaluation des interventions visant à accroître la pratique du tennis chez les femmes. Trouvant son origine dans le domaine de la psychologie organisationnelle et les travaux de Bernard Bass, cette théorie a été conceptualisée comme étant une sorte de leadership dans le cadre duquel les adeptes ont à la fois l'envie et le pouvoir d'accomplir plus de choses que ce dont ils pensaient être capables en raison des comportements du dirigeant (Bass, 1990). Dans les ouvrages sur la psychologie du sport, il a été établi que le leadership transformationnel était efficace dans divers sports et contextes (p. ex. Callow, Smith, Hardy, Arthur et Hardy, 2009 ; Price et Weiss, 2013 ; Smith, Arthur, Hardy, Callow et Williams, 2013).



Par ailleurs, le recours à la théorie du leadership transformationnel pour évaluer l'efficacité des stratégies axées sur la pratique sportive et étayer les interventions futures pourrait s'avérer particulièrement pertinent dans le contexte des femmes dans le sport. Dans le cadre d'une récente étude sur la nature des comportements de leadership transformationnel affichés par des entraîneurs sportifs auprès d'athlètes féminines, les entrevues réalisées ont permis de dégager quatre thèmes qui étaient associés à la manifestation

de comportements de leadership transformationnel : le souci de l'autre, l'instauration d'un climat de motivation, l'enseignement de leçons de vie et l'établissement d'une relation de confiance (Newland, Newton, Podlog, Legg et Tanner, 2015). Les auteurs ont établi un parallèle avec les dimensions clés associées à la théorie du leadership transformationnel : influence idéalisée, motivation inspirationnelle, stimulation intellectuelle et considération individualisée (Bass, 1985). Ainsi, le souci de l'autre a été associé à la dimension de la considération individualisée : les athlètes se sentaient valorisées car elles savaient que leur entraîneur se souciait de leur bien-être du fait de l'intérêt qu'il leur manifestait en tant que personnes et joueuses. Un parallèle a pu être établi entre l'instauration d'un climat de motivation et les dimensions de la motivation inspirationnelle et de la stimulation intellectuelle dans la mesure où les athlètes puisaient leur motivation dans les attentes élevées de leur entraîneur à leur égard tant sur le plan mental que physique. Enfin, l'enseignement de leçons de vie a pu être relié à la dimension de l'influence idéalisée ; c'est également à cette même dimension de l'influence idéalisée qu'il a été possible d'associer l'établissement d'une relation de confiance et, plus particulièrement, d'une relation de confiance mutuelle (Newland et al., 2015).

C'est dans le but de mieux définir ce que représente le leadership transformationnel dans le sport et, surtout, de rendre cette forme de leadership encore plus pertinente dans un contexte appliqué que le modèle « Vision, Support and Challenge » (Vision, Soutien et Défi) a été mis au point (Arthur et Lynn, 2016). Conçu au départ pour une application dans un contexte militaire (Hardy, Arthur, Jones, Shariff, Munnoch, Isaacs et Allsopp, 2010), le modèle a été adapté au sport par Arthur, Hardy et Woodman (2012).

Ce modèle part du principe que c'est en proposant une vision inspirante et en trouvant le bon équilibre entre soutien et défi dans le but de concrétiser cette vision que les excellents entraîneurs obtiennent les meilleurs résultats avec leurs athlètes (Arthur et al., 2012 ; Arthur et Lynn, 2016). Étant donné qu'il établit une distinction entre les actions de l'entraîneur et l'effet de ce comportement sur l'athlète, le modèle est susceptible d'expliquer le processus de transformation qui se produit entre l'entraîneur et l'athlète.

Le modèle « Vision, Support and Challenge », fondé sur la théorie de leadership transformationnel, pourrait servir de fondement théorique à un outil d'évaluation conçu pour mesurer l'efficacité des interventions visant à accroître la pratique sportive.

Deuxième partie – Initiatives en cours

Judy Murray et Emma Doyle comptent sans conteste parmi les entraîneurs de tennis qui montrent la voie à suivre dans le domaine des programmes transformationnels conçus pour accroître la pratique du tennis chez les femmes.

1. Programme « She Rallies » – Judy Murray

Conçue et pilotée par Judy Murray, She Rallies est une initiative en cours de la LTA (Fédération britannique de tennis) qui repose sur l'idée d'attirer et de fidéliser plus de joueuses au Royaume-Uni en constituant, en mobilisant et en responsabilisant un effectif féminin plus vaste et plus solide, et ce, dans le but de créer plus d'occasions pour les filles et les femmes dans le tennis.

L'initiative She Rallies a été lancée en février 2017 lors d'une conférence d'entraîneuses de tennis unique en son genre : à cette occasion, Judy, en collaboration avec la LTA, avait rassemblé un groupe de spécialistes dans des domaines aussi variés que l'entraînement, la psychologie, le journalisme ou encore la physiologie. Des athlètes paralympiques participaient également à cet événement dont l'objectif était de repenser l'avenir du tennis féminin. Toutes ces intervenantes avaient une double mission : sensibiliser le public exclusivement féminin et encourager chaque participante à prendre les choses en mains de sorte que plus de filles jouent au tennis et plus de femmes enseignent ce sport.

Le programme repose sur un réseau d'ambassadrices à temps partiel dont le rôle est de former un effectif d'animatrices dans tout le Royaume-Uni. Chaque ambassadrice a suivi un programme de formation complet lui permettant de donner des cours pour les quatre volets du programme :

- Lil Miss Hits (pour les filles âgées de 5 à 8 ans)
- Teen Girls Starter Tennis
- Girls Fun Days
- Girls Recreational Competition



2. Programme « Girl Power Camps » – Emma Doylees

Emma Doyle, entraîneuse de haut niveau de nationalité australienne, a prêté main forte à Judy lors du lancement de l'initiative She Rallies. Emma et Judy se sont rencontrées dans le contexte de Girl Power Camps, un programme qu'Emma avait développé en Australie et qui est désormais mis en place non seulement dans son pays d'origine, mais également aux États-Unis et dans divers endroits un peu partout en Europe.

Dans le but d'apprendre aux entraîneuses à être plus performantes dans leur travail auprès des athlètes féminines, Emma a mis au service de la LTA et de Judy l'expérience qu'elle a accumulée pendant les nombreuses années passées à travailler avec des joueuses et des entraîneuses de tennis ainsi que les enseignements qu'elle a tirés du programme Girl Power Camps.

Les principes « Engage, Empower, Develop » (faire participer, responsabiliser, développer) constituent les piliers du programme Girl Power Camps ; ces principes sont étroitement liés aux comportements de leadership transformationnel que sont le souci de l'autre, l'instauration d'un climat de motivation, l'enseignement de leçons de vie et l'établissement d'une relation de confiance (Newland et al., 2015). Ils servent de fondement aux différents types d'activités visant à créer une expérience transformationnelle pour les filles. Les camps débutent toujours par la mise en place de tableaux de visualisation et d'activités dont le but est d'explorer les intérêts des filles et de leur montrer qu'on se soucie de leur bien-être. Les activités évoluent ensuite de sorte à intégrer des exercices centrés sur la motivation du groupe et l'instauration d'un climat de confiance ; ces activités explorent différents domaines afin de faire comprendre aux participantes que le tennis et le sport en général sont des activités utiles qui ne permettent pas uniquement d'être en meilleure santé et d'avoir une meilleure condition physique, mais qui servent aussi à tirer des leçons de vie précieuses. Le niveau de défi proposé pour les activités et les exercices est accompagné d'un niveau de soutien approprié

CONCLUSIONS

À l'heure actuelle, très peu d'études portent sur l'évaluation des interventions dans le domaine de l'entraînement sportif des jeunes qui reposent sur la théorie et sont centrées sur les relations interpersonnelles (Turnnidge et Côté, 2016).



De même, les programmes de développement d'entraîneurs s'appuyant sur la recherche font l'objet de peu d'études d'évaluation (Allan, Vierimaa, Gainforth et Côté, 2017). Il apparaît que la réalisation de travaux de recherche sur la théorie du leadership transformationnel comme cadre possible pour les programmes d'intervention et de développement d'entraîneurs visant à accroître la pratique du tennis chez les

filles pourrait ouvrir la voie à de nouvelles possibilités intéressantes non seulement pour le tennis, mais pour d'autres sports également.

REFERENCES

Allan, V., Vierimaa, M., Gainforth, H. L. et Côté, J. (2017). The use of behaviour change theories and techniques in researchinformed coach development programmes: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1286514>

Arthur, C. A., Hardy, L. et Woodman, T. (2012). Realising the Olympic dream: Vision, support and challenge. *Reflective Practice*, 13(3), 399-406. <https://doi.org/10.1080/14623943.2012.670112>

Arthur, C. A. et Lynn, A. (2016). Transformational leadership and the role of the coach. *The Psychology of Sports Coaching: Research and Practice*, 187. <https://doi.org/10.4324/9781315689210-14>

Bass, B. M. (1985). *Leadership and performance beyond expectations*. Collier Macmillan.

Bass, B. (1990). *Handbook of leadership: Theory, research, and managerial applications* (3e éd.). New York, NY: Free Press. [https://doi.org/10.1016/1048-9843\(90\)90016-B](https://doi.org/10.1016/1048-9843(90)90016-B)

Biddle, S. J., Braithwaite, R. et Pearson, N. (2014). The effectiveness of interventions to increase physical activity among young girls: A meta-analysis. *Preventive Medicine*, 62, 119-131. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.02.009>

Davies, S., Burns, H., Jewell, T. et McBride, M. (2011). Start active, stay active: a report on physical activity from the four home countries. *Chief Medical Officers*, 16306, 1-62.

Hardy, L., Arthur, C. A., Jones, G., Shariff, A., Munnoch, K., Isaacs, I. et Allsopp, A. J. (2010). The relationship between transformational leadership behaviors, psychological, and training outcomes in elite military recruits. *The Leadership Quarterly*, 21(1), 20-32. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2009.10.002>

Inchley, J., Mitchell, F. et Currie, C. (2012). *Fit for Girls Evaluation: Final Evaluation Report*.

Nader, P. R., Bradley, R. H., Houts, R. M., McRitchie, S. L. et O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *Jama*, 300(3), 295-305. <https://doi.org/10.1001/jama.300.3.295>

Newland, A., Newton, M., Podlog, L., Legg, W. E. et Tanner, P. (2015). Exploring the nature of transformational leadership in sports: a phenomenological examination with female athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), 663- 687. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2015.1007889>

Price, M. S. et Weiss, M. R. (2013). Relationships among coach leadership, peer leadership, and adolescent athletes' psychosocial and team outcomes: A test of transformational leadership theory. *Journal of applied sport psychology*, 25(2), 265-279. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.725703>

Priest, N., Armstrong, R., Doyle, J. et Waters, E. (2008). Interventions implemented through sporting organisations for increasing participation in sport. *The Cochrane Library*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004812.pub3>

Reading, A. V. et Hansson. (2014). *This Girl Can*.

Smith, M. J., Arthur, C. A., Hardy, J., Callow, N. et Williams, D. (2013). Transformational leadership and task cohesion in sport: The mediating role of intrateam communication. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 249-257. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.10.002>

Sport England (2015). *Go where women are: Insight on engaging women and girls in sport and exercise*. London: Sport England.

Turnnidge, J. et Côté, J. (2016). Applying transformational leadership theory to coaching research in youth sport: A systematic literature review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1189948>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2017 Julie Gordon, Judy Murray and Emma Doyle



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](#)