



# Comment mieux initier les adultes débutants au tennis de loisir et les inciter à continuer de pratiquer ce sport idéal pour la vie, la santé et la condition physique

Dave Miley

## RÉSUMÉ

Cet article présente des méthodes efficaces pour initier les joueurs débutants ou souhaitant pratiquer le tennis comme loisir et les fidéliser. Il donne un aperçu des bienfaits sur la santé qui ont été établis par des études scientifiques et démontre que l'utilisation des balles plus lentes pour l'initiation des adultes débutants permet de jouer des échanges plus facilement et de fournir un effort physique comparable à une séance d'entraînement fractionné. Grâce aux balles plus lentes, il est désormais plus facile pour les entraîneurs d'adopter une pédagogie fondée sur le jeu afin de faire découvrir le tennis aux adultes débutants dans le contexte de situations pédagogiques actives et dynamiques. Dans l'article, nous établissons également une distinction entre la « compétition » et le « jeu » et mettons l'accent sur l'importance pour les clubs de tennis de mettre en place des systèmes d'évaluation des joueurs ainsi que des formats de jeu et des systèmes de décompte des points conviviaux dans le but de proposer aux joueurs pratiquant le tennis loisir des occasions de jeu favorisant les contacts sociaux. Une telle démarche pourrait selon nous s'inscrire dans le cadre d'une nouvelle initiative mondiale qui serait mise en place dans le prolongement du programme Tennis Xpress. À condition de privilégier les concepts présentés, les entraîneurs et les clubs de tennis seront en mesure de fidéliser un plus grand nombre de joueurs adultes en leur donnant les moyens de commencer le tennis de manière ludique et positive et en les encourageant à continuer de jouer et à tenter de s'améliorer.

**Mots clés:** adultes, tennis, pratique, loisir, fidélisation, approche fondée sur le jeu, Canada.

**Article reçu:** 20 Jan 2016

**Article accepté:** 25 Mai 2017

**Auteur correspondant:** Dave Miley.

Email:

[dave.miley9@gmail.com](mailto:dave.miley9@gmail.com)

## INTRODUCTION

Le tennis est l'un des sports les plus extraordinaires qui soient. Pourtant, les études les plus récentes montrent que de nombreuses grandes fédérations de tennis sont actuellement confrontées à un net recul du nombre de pratiquants (USTA, FFT, KNLTB, ITF). Dans cet article, nous vous présentons un certain nombre de moyens efficaces pour attirer les adultes vers le tennis et faire en sorte qu'ils continuent de jouer.

## LES AVANTAGES DU TENNIS : CE QUE NOUS APPREND LA SCIENCE

De nombreuses études publiées se sont intéressées aux bienfaits démontrés de la pratique du tennis.

Dans un article publié pour la première fois en 1998, Jack Groppe, co-fondateur du Johnson & Johnson Human Performance Institute, a exposé « 34 raisons de jouer au tennis » ainsi que les effets bénéfiques de la pratique du tennis sur la

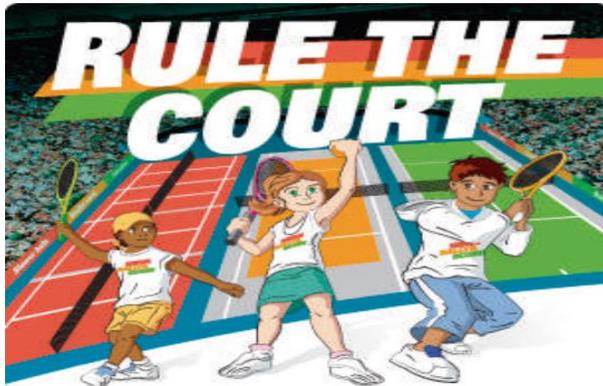
santé et la condition physique, et ce, même pour les joueurs pratiquant ce sport comme loisir.

D'autres études corroborent les affirmations contenues dans les articles de Groppe. Ainsi, selon Plum et al. (2007), les pratiquants d'un tennis loisir qui jouent au tennis pendant une heure, avec des joueurs de même niveau, parcourent en moyenne une distance de 3,17 kilomètres et atteignent une fréquence cardiaque moyenne de 149 pulsations par minute durant le jeu.

Selon des études complémentaires, la pratique régulière du tennis permettrait de présenter une meilleure capacité aérobie, un taux de graisse corporelle plus bas, un profil lipidique plus favorable, un risque plus faible de développer une maladie cardiovasculaire, ainsi qu'une meilleure santé osseuse (Plum et al., 2009).

De leur côté, Kovacs et al. (2016) sont parvenus à la conclusion que la pratique régulière du tennis contribuait à améliorer la capacité aérobie, à réduire la pression artérielle et la fréquence

cardiaque au repos, à augmenter la densité osseuse, à accroître le temps de réaction, à améliorer la force et la souplesse, ainsi qu'à réduire le taux de graisse corporelle, le risque cardiovasculaire et le risque de mortalité.



Enfin, dans le cadre d'autres travaux de recherche, un suivi effectué auprès de personnes pratiquant différents sports sur une période de vingt ans a permis de constater que la pratique du tennis ou du badminton trois fois par semaine contribuait à réduire le risque de développer une maladie cardiaque de 56 % (Oja et al., 2016).

En résumé, il ne fait aucun doute que la pratique du tennis comme loisir est bénéfique pour la santé et la condition physique.

### LA PROMOTION DU TENNIS, AUSSI EFFICACE SOIT-ELLE, NE SUFFIT PAS !

Il est certes très important de faire la promotion des bienfaits établis du tennis, de même qu'il est essentiel pour les entraîneurs d'offrir un meilleur service client, de faire preuve de plus d'enthousiasme et de passion. Cependant, ces efforts seront vains et ne permettront pas de trouver la solution aux défis posés par la baisse du nombre de pratiquants si le « produit » que les clients se voient proposer lorsqu'ils sont exposés au tennis pour la première ne les incite pas à renouveler l'expérience.

On ne compte plus les exemples de programmes mis en place par des fédérations nationales visant à augmenter le nombre de pratiquants chez les adultes qui ont donné de bons résultats pour convaincre des adultes d'essayer le tennis, mais qui se sont soldés par des taux de rétention très faibles, comme ça a été le cas par exemple avec le programme Tennis Welcome Centers de la USTA qui avait pourtant bénéficié d'une promotion importante lors de son lancement en 2008. Si notre sport est si formidable, comment se fait-il que les taux de rétention de joueurs adultes soient généralement si bas ?

### DES BALLES PLUS LENTES, DES TERRAINS PLUS PETITS : UN JEU PLUS FACILE À JOUER !

Intéressons-nous d'abord à la manière dont l'initiation des enfants au tennis a évolué. J'ai participé à la campagne Tennis Play and Stay de l'ITF, lancée en 2007, qui a connu le succès

que l'on sait. Élaborée avec l'aide d'experts dans le domaine de la pratique du tennis, en collaboration avec les principaux acteurs de l'industrie du tennis et avec le soutien de l'ATP et de la WTA, les instances dirigeantes des circuits professionnels, la campagne allait conduire à un changement du règlement rendant obligatoire l'utilisation de balles plus lentes dans les compétitions réservées aux joueurs de 10 ans et moins. Cette décision a bien sûr eu des conséquences sur la manière dont les entraîneurs dans le monde entier initient les enfants au tennis. En effet, dès lors que les balles étaient utilisées dans les compétitions, les entraîneurs devaient les utiliser à l'entraînement. Les idées les plus simples sont souvent les plus ingénieuses : aujourd'hui, la majorité des entraîneurs à travers le monde utilisent les balles plus lentes sur des terrains modifiés et avec des raquettes adaptées, rendant ainsi le tennis plus facile et plus amusant pour les enfants (Reid and Farrow, 2010).

L'introduction des balles plus lentes a également rendu possible une évolution des méthodes d'enseignement, permettant aux entraîneurs de passer plus facilement d'une pédagogie d'initiation reposant souvent sur un enseignement technique, des situations pédagogiques relativement statiques avec très peu de pratique réelle du jeu, à une pédagogie fondée sur le jeu, dans le cadre de laquelle les enfants jouent au tennis et doivent accomplir de manière active des tâches fondées sur le jeu. Les entraîneurs fournissent des instructions pertinentes et se servent du type de balle plus lente approprié pour différencier les tâches à accomplir et garantir ainsi la réussite de l'élève.

### LE TENNIS NE DOIT AVOIR RIEN À ENVIER AUX AUTRES SPORTS

Bien que les méthodes d'initiation au tennis pour les enfants aient énormément évolué, la plupart des entraîneurs à travers le monde continuent d'initier les adultes au tennis en utilisant la balle jaune classique dans un contexte pédagogique relativement statique et bien souvent trop axé sur la technique.

Lorsqu'elles atteignent l'âge de 35-40 ans, beaucoup de personnes décident d'arrêter la pratique d'autres sports ou de réduire considérablement la fréquence à laquelle elles pratiquent ces activités ; nombre d'entre elles s'orientent alors vers le tennis. Cependant, lors du premier contact qu'ils ont avec le tennis, les adultes passent peu de temps (voire pas de temps du tout) à disputer des échanges, à bouger, à jouer et à se dépenser. Étant donné que ces personnes se mettent au tennis souvent après avoir pratiqué, avec un niveau de réussite satisfaisant, des sports dynamiques qui les faisaient se dépenser tout en prenant du plaisir, il est essentiel que le tennis soutienne davantage la comparaison avec ces disciplines !

Être en mesure de faire passer la balle par dessus le filet, de la renvoyer, puis de disputer le point, voilà ce qui fait qu'on se prend de passion pour le tennis : en d'autres termes, être capable de servir, jouer des échanges et marquer des points ! C'est parce qu'ils étaient capables de faire toutes ces choses que la plupart des joueurs de tennis sont devenus accros au tennis. Il est donc primordial de donner la possibilité aux

débutants de « ressentir cette sensation », qui donne au tennis tout son attrait, le plus tôt possible si on souhaite qu'ils continuent de jouer.

### LES BALLEES PLUS LENTES NE SONT PAS RÉSERVÉES QU'AUX ENFANTS !

Lancée en 2012 dans le cadre de la campagne Play and Stay, l'initiative Tennis Xpress vise à encourager les entraîneurs à utiliser les balles plus lentes dans un contexte pédagogique actif et dynamique afin d'initier les adultes débutants au tennis. L'initiative a donné d'excellents résultats comme en témoigne le programme mis en place par la LTA (Fédération britannique de tennis) en 2013.

Les adultes aujourd'hui ont une durée d'attention plus courte lorsqu'ils apprennent quelque chose de nouveau et ils sont par ailleurs habitués à réussir rapidement les activités de loisirs qu'ils pratiquent. Il est donc essentiel que les joueurs de tennis débutants non seulement découvrent le tennis de manière active et ludique, mais aussi qu'ils atteignent un niveau de réussite satisfaisant dès la première leçon.

Je n'ai jamais rencontré un adulte débutant qui n'était pas capable de jouer des échanges avec au moins l'une des balles plus lentes (rouge, orange ou verte). Grâce à l'utilisation des balles plus lentes, les joueurs débutants peuvent disputer des échanges avec d'autres débutants, ce qui leur permet d'avoir plus de réussite, de jouer plus d'échanges, d'avoir plus de plaisir et de se dépenser davantage. Selon les résultats d'une étude, les joueurs débutants qui disputent des échanges avec les balles plus lentes effectuent des déplacements sur des distances de 1 ou 2 mètres dans diverses directions pour se rendre à la balle et leur fréquence cardiaque atteint rapidement les 140 pulsations par minute. En d'autres termes, ils font de l'entraînement fractionné tout en s'amusant.

Bien que l'initiative Tennis Xpress ait fait ses preuves, ses effets à l'échelle mondiale ne sont pas encore comparables à ceux que la mesure visant à rendre obligatoire l'utilisation des balles plus lentes dans les compétitions des joueurs de 10 ans et moins a eus sur les méthodes de travail des entraîneurs avec les enfants. Tant qu'aucune règle ne sera mise en place pour le travail des entraîneurs avec les adultes débutants, il faudra poursuivre les efforts de sensibilisation auprès des entraîneurs afin de modifier les comportements de ces derniers.

### LE JEU/LA COMPÉTITION CONFORME AUX BESOINS DES JOUEURS COMME MOTEUR DU SPORT

Une fois que les joueurs ont découvert le tennis et décidé qu'ils souhaitaient continuer de jouer, un autre défi se présente à nous, celui de trouver les moyens de les inciter à ne pas abandonner la pratique de notre sport. On dit souvent que « la compétition est le moteur du sport ». Je suis plutôt d'avis que « le jeu/la compétition, à condition d'être conforme aux besoins des joueurs, est le moteur du sport ».

Il existe, selon moi, une énorme différence entre le « jeu » et la « compétition ». En effet, le mot « jeu » est associé à la notion

de plaisir alors que la « compétition » est perçue comme quelque chose de plus sérieux et peut impressionner les joueurs pratiquant le tennis comme un loisir. En « compétition », les résultats sont enregistrés ; dans le contexte du « jeu », vous comptez les points tout en jouant au tennis, mais les résultats ne sont pas consignés. Il y a donc moins de pression et plus de possibilités de s'amuser.



Aujourd'hui, dans de nombreux clubs de tennis, l'entraînement occupe, à mon avis, une place trop importante. Les responsables de ces clubs font souvent un excellent travail lorsqu'il s'agit de mettre en place des programmes d'entraînement, mais les occasions de disputer des compétitions ne sont généralement réservées qu'à un petit groupe de joueurs plus confirmés. Par conséquent, les occasions de « jeu » pour les pratiquants du tennis loisir se font plus rares. Or, pour réussir à fidéliser les joueurs débutants, il est important non seulement de leur faire découvrir le tennis de manière efficace, mais surtout d'adapter l'offre de suivi aux besoins et au mode de vie de ces joueurs en leur proposant des occasions de « jeu » dans un contexte amical et avec l'utilisation des balles plus lentes. Dans l'idéal, ces occasions de « jeu » doivent intégrer une composante sociale, c'est-à-dire permettre aux participants de rencontrer et de côtoyer d'autres joueurs pratiquant le tennis comme loisir, et être proposées à des horaires qui conviennent aux joueurs concernés (ITF Tennis Xpress, what adults want, 2012). À cet égard, la mise en place d'un nouveau programme intitulé « Tennis Xpress Play » pourrait éventuellement être envisagée comme prolongement du programme Tennis Xpress.

Les règles du tennis prévoient de nombreux formats et systèmes de décompte des points différents qui peuvent être utilisés dans le but de fidéliser plus efficacement les joueurs pratiquant le tennis comme loisir (Crespo et Miley, 1999). Elles prévoient également l'utilisation de la balle verte, qui ressemble désormais à la balle jaune normale, sur le court traditionnel. La disponibilité de cette balle pour le tennis loisir pratiqué par les adultes représente un autre défi. Les fabricants d'articles de tennis et les fédérations nationales doivent donc mieux travailler ensemble non seulement pour promouvoir l'utilisation de la balle verte mais aussi pour améliorer la disponibilité de cette balle dans les clubs de tennis et les magasins spécialisés dans les articles de sport.

## SYSTÈME D'ÉVALUATION

La mise en place d'un système d'évaluation pour tous les joueurs pratiquant le tennis loisir peut également s'avérer un outil très efficace dans les clubs. Une fois que le joueur a terminé la phase d'initiation au tennis et qu'il est passé au stade du jeu avec la balle verte ou la balle jaune normale, il doit pouvoir disposer d'un classement lui permettant de trouver des partenaires de même niveau avec qui jouer, ce qui l'encouragera à poursuivre son chemin dans le tennis et à progresser.

## TENNIS CANADA MONTRE L'EXEMPLE !

Parmi les grandes fédérations nationales de tennis, Tennis Canada fait figure d'exception puisque le Canada est l'un des rares pays qui ont vu leur nombre de pratiquants augmenter de manière significative. En effet, Le nombre de Canadiens pratiquant le tennis au moins une fois est passée de 5 055 000 en 2012 à 6 532 000 en 2016 (Charlton Strategic Research Inc, 2016).

## CONCLUSIONS

Il a été démontré que le tennis est l'un des meilleurs sports, sinon le meilleur, en ce qui concerne les bienfaits sur la vie, la santé et la condition physique. On dispose aujourd'hui d'outils permettant de rendre l'initiation des joueurs adultes débutants au tennis plus active et plus dynamique, et de donner ainsi à ces joueurs la possibilité d'atteindre un bon niveau de réussite et de bien se dépenser sur le plan physique dès la première leçon.

Il est recommandé aux entraîneurs d'adopter l'utilisation des balles plus lentes et une pédagogie fondée sur le jeu s'ils veulent s'assurer que l'initiation au tennis est active et ludique et donne de bons résultats. De leur côté, les clubs de tennis doivent mettre en place des systèmes de décompte des points et des formats de jeu conviviaux à l'intention des joueurs adultes pratiquant le tennis loisir et créer un contexte de jeu sympathique et favorisant les contacts sociaux. De même, l'utilisation de la balle verte et le recours à un système d'évaluation des joueurs sont des mesures qui contribueront à mieux fidéliser les joueurs.

Si les clubs de tennis et les entraîneurs à travers le monde privilégient ces outils essentiels pour attirer des joueurs débutants ou pratiquant le tennis loisir et les fidéliser et que les instances dirigeantes continuent de promouvoir efficacement les effets positifs du tennis, il n'y aura, j'en suis convaincu, aucune limite à la croissance de notre sport à l'échelle mondiale.

## REFERENCES

Charlton Strategic Research Inc. (2016). Tennis Canada Participation statistics.

Crespo, M., and Miley, D. (1999). ITF Competition Formats Manual. London. ITF Ltd

Farrow, D., & Reid, M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 723-732. <https://doi.org/10.1080/02640411003770238>

Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Sanchez-Muñoz, C., Pluim, B. M., Tiemessen, I., & Mendez-Villanueva, A. (2009). A comparison of the activity profile and physiological demands between advanced and recreational veteran tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(2), 604-610. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318194208a>

Groppe, J. (1998). Tennis for the Health of it. 34 Reasons to Play Tennis. USPTA.

ITF. (2000). Research Participation Surveys, 2000-2012.

ITF. (2010). Tennis 10s promotional leaflets and implementation manual.

ITF. (2010). Tennis Xpress promotional leaflets and implementation manual.

Kovacs M, Pluim B, Groppe J, Crespo M, Roetert P, Hainline B, Miller S, Reid M, Pestre B, De Vylder M, Dunn N, Miley D, Jones T. (2016). Health Wellness and Cognitive Performance Benefits of Tennis. *Journal of Medicine and Science in Tennis*.

Oja, P., Kelly, P., Pedisic, Z., Titz, S., Bauman, A., Foster, C., ... & Stamatakis, E. (2016). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. *Br J Sports Med*, bjsports-2016. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096822>

Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British journal of sports medicine*.431. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.034967>

Statistical research on participation in USA, Netherlands, and France, USTA, TIA Talking Points report, Sports Marketing Surveys, 2016; KNLTB, Membership figures and Mulier Institute report 2016; FFT membership figures and club participation report, 2016.

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



Droits d'auteur (c) 2017 Dave Miley.



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](#)