

Fondement de l'enseignement du tennis pour les enfants âgés de quatre à six ans

Magdalena Lelonek^{a,b} , Piotr Unierzyski^b et Grzegorz Lelonek^c

^aJan Kochanowski University of Kielce, Pologne . ^bPolish Tennis Association, Pologne .

^cTennis Academy Gemik Kielce, Pologne .

RÉSUMÉ

La première phase d'entraînement au tennis, qui a généralement lieu entre quatre et six ans, ne peut pas simplement suivre un régime d'entraînement pour adultes avec des charges quantitativement réduites. L'entraînement doit tenir compte du développement cognitif, émotionnel, social, physique et moteur des enfants. Cet article met en évidence les principes de l'enseignement précoce du tennis, notamment les habiletés motrices fondamentales, qui aident à développer des actions motrices plus complexes, et les capacités motrices, en particulier l'aptitude à la force, qui détermine la posture, le saut, la course et les lancers. Cela se fait par le biais de jeux amusants, qui doivent inclure diverses tâches de coordination permettant d'acquérir des expériences motrices et de développer des actions plus complexes à l'avenir. Les suggestions présentées dans cet article peuvent être d'un grand intérêt pour les entraîneurs travaillant avec des enfants, car elles concernent certains des aspects essentiels du travail avec les joueurs au stade fondamental du développement du tennis.

Mots-clés : expériences motrices, jeux amusants.

Article reçu : 20 Novembre 2021

Article accepté : 1 Décembre 2021

Auteur correspondant :
Magdalena Lelonek. Email:
magdalena.lelonek@ujk.edu.pl

INTRODUCTION

La phase initiale de l'entraînement au tennis implique la réalisation d'objectifs spécifiques qui diffèrent de ceux attendus des joueurs jeunes ou adultes (Pankhurst et Balyi, 2004 ; Smith 1990). Les premières années sont consacrées à l'entraînement du corps entier, qui jette les bases des étapes ultérieures d'entraînement et de spécialisation (Pankhurst et Balyi, 2004). Ces dernières années, tant les parents que les responsables de clubs sportifs ont manifesté leur intérêt pour que les enfants s'entraînent au tennis à un âge de plus en plus précoce (Payne et Issacs, 2016). Parfois, les unités de football ou d'arts martiaux recrutent même des enfants de 2 ou 3 ans. Cette tendance est un encouragement à envisager de commencer l'entraînement au tennis même dès l'âge de 2 ans. Cependant, cela nécessite que les entraîneurs travaillant avec les plus jeunes joueurs soient capables de combiner dans le processus d'entraînement les objectifs liés aux performances du tennis, l'intérêt des parents et, surtout, les besoins des enfants participants. Les entraîneurs travaillant avec des enfants doivent connaître les manifestations du développement de joueur de jeune âge et être en mesure d'utiliser ces connaissances pour construire les bases des futures étapes de l'entraînement au tennis et tenir compte du développement cognitif, émotionnel, social, physique et moteur de l'enfant (Payne et Issacs, 2016). L'un des principes liés à l'entraînement des enfants de 4 à 6 ans à mettre en œuvre est que les enfants ne sont pas des adultes en miniatures (Smith, 1990). Par conséquent, le coaching des enfants ne peut pas simplement suivre un régime d'entraînement conçu pour les adultes avec des charges d'entraînement quantitativement réduites. En outre, les entraîneurs doivent



prendre en compte la perspective à long terme, car une fois que les enfants auront atteint la maturité biologique, c'est-à-dire après plusieurs années d'entraînement, le tennis auquel ils participeront sera très différent de celui qu'ils connaissent actuellement (Spengler, 2014 ; Balyi et al., 2013 ; Malina, 2010). L'objectif de cet article est de mettre en évidence les fondements de l'enseignement du tennis au stade précoce (4-6 ans) sur la base de considérations liées au développement.

Le développement moteur des enfants de 4 à 6 ans

Le développement moteur "est le processus par lequel un enfant acquiert des modèles de mouvement et des compétences" (Malina et al., 2004). La période préscolaire implique un développement moteur rapide en raison

d'une forte sensibilité aux stimuli liés à l'activité physique entreprise. Les enfants sont très sensibles à l'apprentissage de nouvelles aptitudes motrices de base. Le rythme de développement diffère également d'un individu à l'autre, allant parfois jusqu'à 18 mois (Payne et Issacs, 2016). Pendant cette période, le développement moteur est strictement lié au développement physique, émotionnel, cognitif et social (Kuzik et al., 2020 ; Payne et Issacs, 2016). Les enfants de quatre ans ont une stature similaire à celle des enfants de trois ans, avec une grosse tête, un long tronc, des membres courts et des pieds inefficaces. Leurs muscles sont encore faibles. Ils se fatiguent également rapidement et sont incapables de fournir un effort physique intense pendant de longues périodes. Les gros muscles sont mieux adaptés à l'exercice physique ; et en raison de l'innervation et de la myélinisation en cours des muscles de la main, les enfants de 4 ans présentent un faible niveau de capacités motrices fines (Owczarek, 2001). Ils peuvent sauter et sautiller assez facilement, combinant souvent spontanément et intuitivement ces mouvements avec la marche et la course. Leurs performances de lancer augmentent également : les enfants commencent à combiner la phase de préparation avec la phase principale, et ils aiment lancer à la fois à distance et vers une cible (Payne et Issacs, 2016). En outre, ils sont capables d'attraper une balle lancée par l'entraîneur avec une bonne précision, en utilisant généralement le tronc. Les enfants de cinq ans se développent à un rythme considérablement plus élevé. Grâce à la maturation du système nerveux central, les mouvements des enfants deviennent harmonieux et de plus en plus précis et efficaces (Unierzyski et al., 2019 ; Gallahue et al., 2012). La capacité à maintenir l'équilibre s'améliore également de manière significative (Unierzyski et al., 2019). Les enfants de cinq et six ans peuvent lancer depuis la position de fente avant, tandis que les enfants de six ans montrent une bien meilleure prise. Les enfants de six ans sont également capables d'équilibrer les processus d'excitation et d'inhibition, ce qui entraîne une amélioration de l'agilité et de la dextérité, ainsi que de la concentration sur la tâche effectuée (Unierzyski et al., 2019).

Compétences motrices fondamentales

Les aptitudes motrices fondamentales (EMF) peuvent être définies comme " une série organisée de mouvements de base qui comprennent une combinaison de schémas de mouvements de segments corporels " (Gallahue et al., 2012). Elles constituent les éléments de base pour le développement d'aptitudes plus complexes. Les catégories de FMS comprennent les compétences locomotrices (par exemple, courir et sauter), le contrôle des objets (par exemple, attraper et donner des coups de pied) et la stabilité (par exemple, l'équilibre et le roulement du corps) (Hulteen et al., 2018 ; Gallahue et al., 2012).

Une base riche d'aptitudes motrices permet aux enfants de s'adapter rapidement à des conditions changeantes et est cruciale pour l'apprentissage de nouvelles habiletés dans le sport. À l'inverse, un développement fondé sur une spécialisation précoce, contrairement à une construction bien équilibrée des aptitudes motrices, peut entraîner des blessures, un épuisement, une perte de motivation et une réduction de l'activité physique au cours de la vie, ce qui est fréquemment le résultat d'un ensemble limité d'aptitudes motrices (Myer et al., 2016 ; Goodway et Robinson, 2015).



Force physique

En plus des activités favorisant le développement des aptitudes motrices, l'entraînement du tennis junior devrait renforcer l'aptitude à la force. L'aptitude à la force est un terme global qui comprend les phénotypes ou les caractéristiques observables de la force musculaire, de la puissance musculaire et de l'endurance musculaire locale (Faigenbaum et Bruno, 2017). De nombreux auteurs s'accordent à dire qu'un niveau approprié d'aptitude à la force est indispensable pour sauter, courir, lancer et botter correctement et pour adopter une posture correcte (Faigenbaum et al., 2018; Faigenbaum et Bruno, 2017). Cependant, au fil des années, il a existé de nombreuses craintes et préoccupations mal informées selon lesquelles l'entraînement en force pourrait être nocif pour le squelette en développement et entraîner des lésions osseuses. Elles n'ont pas été étayées par des rapports scientifiques ou des observations cliniques (Lloyd et al., 2013). Aujourd'hui, la déclaration de consensus sur le développement de la force permet, voire encourage, le développement de la force musculaire chez les enfants, à condition de respecter les directives de base en matière de sécurité et d'entraînement de la force physique (Faigenbaum et al., 2016 ; Lloyd et al., 2013). Ceci est particulièrement important si l'on considère l'inactivité physique croissante des enfants ces dernières années, ce qui signifie que les enfants ne développent pas spontanément leur force pendant les jeux à la maison ou à l'extérieur. Dans le cas du tennis, l'entraînement des enfants de 4 à 6 ans peut s'articuler autour de la mimique des mouvements des animaux, par exemple le crocodile, la grenouille ou le serpent. Ainsi, en suivant le principe du "talk the child's talk", en se référant aux mouvements des animaux avec une technique d'exercice appropriée, on peut aider à peindre de manière créative une image des modèles de mouvement souhaités (Faigenbaum et Bruno, 2017).

Jeux de divertissement

Les activités les plus populaires pour le développement des compétences et des capacités dans l'entraînement de tennis avec des enfants de 4 à 6 ans sont les jeux amusants en raison du fait que les jeux et les jeux (jeux de tag, jeux d'arrangement, jeux de lancer ect.) sont la forme de base de l'activité physique des enfants (Payne et Issacs, 2016). Les enfants veulent s'amuser et se faire des amis. Jouer leur permet d'apprendre de leur environnement par l'activité et l'exploration. L'amusement s'accompagne d'émotions positives. Malheureusement, les pièces de théâtre et les jeux sont souvent choisis au hasard pour les programmes d'entraînement sportif. La sélection des

tâches pour l'entraînement du tennis junior doit permettre aux enfants de développer leurs capacités motrices de base et fondamentales sur la base d'un programme bien pensé. Les jeux ne doivent pas être réduits à des tâches de remplissage de temps, mais doivent plutôt développer les capacités motrices et enseigner aux enfants les mouvements du corps. Les jeux permettent aux enfants de se familiariser avec les propriétés de leur corps et d'apprendre à se déplacer à des vitesses et dans des directions variables, à lancer vers une cible et à distance, ainsi qu'à développer leur savoir-faire. Ils développent principalement la coordination motrice, améliorant ainsi l'orientation spatiale, la différenciation, la latéralisation, le rythme, l'équilibre et le temps de réaction, qui sont tous des aspects extrêmement importants du développement d'un joueur de tennis (Motor Skill Learning PE Teaching System for 3-7-Year-Olds, 2019). Les pièces de théâtre et les jeux exigent des enfants qu'ils choisissent des couleurs ou des formes et qu'ils évaluent des configurations spatiales ; ils permettent également d'améliorer les capacités d'observation et de prédiction, souvent sous la pression du temps. Les pièces de théâtre et les jeux apprennent également aux enfants à gérer la victoire ou la défaite et à prendre des décisions indépendantes. Ils constituent un élément indispensable des programmes d'exercices adaptés aux enfants visant à développer les compétences et les capacités d'un futur joueur de tennis. La phase initiale de l'entraînement comprend souvent le développement de la motivation pour la pratique du tennis. Des jeux amusants peuvent susciter une volonté durable de participer aux cours de sport. Les entraîneurs jouent un rôle majeur dans l'organisation et la sélection des jeux. Ils s'appuient sur leurs connaissances, leur créativité, leur passion, leur persévérance, leur réflexion à long terme et leur sens de l'humour pour mettre pleinement en œuvre les objectifs d'entraînement correspondant à une étape donnée.

Expériences motrices et polyvalence

Les jeunes enfants ne sont pas spécialisés dans une activité particulière ; ils sont plutôt polyvalents et curieux de la diversité de leur environnement. Cela signifie que les entraîneurs doivent créer des situations qui favorisent l'acquisition d'expériences motrices complexes. Il peut s'agir d'exercices réalisés sur diverses surfaces, avec des balles de poids, de texture, de taille ou de forme différents, mais aussi de faire rebondir des balles de tennis en se retournant, de sautiller, de se tenir sur une jambe ou sur des balles Bosu. L'importance des expériences motrices pour le développement physique, social et cérébral d'un enfant est assez souvent sous-estimée.

L'application du mouvement sous la forme de jeux et d'exercices spécifiquement adaptés est un moyen de créer un "réseau neuronal" (Johnstone et Ramon, 2011). L'exploration constante du monde environnant par un enfant s'exprime dans le cerveau par une capacité à créer de nouvelles jonctions neurosynaptiques ou à élaguer celles qui sont redondantes. Leur nombre diminue avec l'âge de l'enfant, et l'élagage se traduit par la disparition de 20 milliards de jonctions par jour à partir de l'âge de 2 ans jusqu'à l'adolescence, le cerveau éliminant les jonctions inactives pour faire de la place aux jonctions actives. L'activité quotidienne, y compris le mouvement, est essentielle pour améliorer les jonctions cérébrales. Le cerveau utilise les cellules nerveuses de différentes régions pour effectuer des tâches motrices complexes et obtenir l'effet désiré. Par exemple, pour jouer un air, faire du vélo ou frapper une balle, il faut activer des

jonctions cellulaires situées dans différentes parties du cerveau (Hansen, 2021 ; Lelonek, 2019 ; Voss et al., 2010). La période d'éducation préscolaire atteint progressivement le stade de l'équilibre préscolaire appelé la période dorée, qui se caractérise par une excellente harmonie entre les mouvements et une facilité d'apprentissage des activités à structure coordinative compliquée. Les mouvements fins sont répétés et préservés. L'enfant acquiert la capacité de collecter et de conserver les expériences motrices, créant ainsi une mémoire musculaire, suivie de la capacité de tirer du plaisir des réalisations motrices, ce qui augmente la motivation pour apprendre de nouveaux mouvements. Les expériences motrices de joueur de jeunes âges permettent la formation de voies de développement pour des activités motrices plus complexes dans les années à venir. Par exemple, si un enfant de 2 à 4 ans joue avec une balle, il sera plus tard capable d'attraper une balle et, plus tard encore, de frapper une balle avec une raquette. Cela est rendu possible par la construction de la perception et l'apprentissage de l'évaluation de la trajectoire d'un objet pendant la petite enfance. Ainsi, la transition vers les niveaux les plus avancés d'aptitudes motrices repose sur un développement précoce de certaines aptitudes motrices fondamentales basées sur des expériences motrices (Hulteen et al., 2018). À son tour, le développement des expériences motrices bénéficie de l'utilisation d'outils, d'équipements, de positions de départ dans les exercices, de méthodes de conduite des cours de sport et de la variété des tâches variables et diversifiées. Cette approche est cruciale pour le développement athlétique à long terme et l'activité physique tout au long de la vie (Lloyd et al., 2013).

CONCLUSIONS

L'entraînement de tennis des enfants de 4 à 6 ans doit être polyvalent. L'objectif est de construire une base d'habiletés motrices, d'aptitude à la force et d'aptitude motrice, qui sera appliquée à l'avenir dans des activités physiques et des entraînements sportifs plus avancés. Cet objectif peut être atteint grâce à l'utilisation d'une grande variété de pièces, de jeux et d'exercices amusants mais bien pensés, afin de plonger les enfants dans de nombreuses situations différentes basées sur des tâches et de leur permettre d'acquérir des expériences motrices. Ce n'est qu'avec cette méthode agréable et pourtant faussement facile que l'entraîneur bien préparé peut jeter les bases du développement d'un futur joueur de tennis. La seule façon de répondre aux besoins des enfants et aux objectifs à long terme de l'entraînement de tennis est de favoriser le développement à long terme du joueur en utilisant les fondements mentionnés ci-dessus.

CONFLIT D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). *Long term athlete-development*. Human Kinetics Publishers.
- Balyi, I. (2001). *Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia*. SportsMed BC.
- Faigenbaum, A.D., Rebullido, T.R. & MacDonald, J.P. (2018). The unsolved problem of paediatric physical inactivity: it's time for a new perspective. *Acta Paediatrica* Nov;107(11):1857-1859. doi: 10.1111/apa.14527.
- Faigenbaum, A.D., CSCS, FACSM & Bruno, L. (2017). A fundamental approach for treating pediatric dynapenia in kids. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(4), 18-24. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000312>.

- Faigenbaum, A.D., Lloyd, R.S., MacDonald, J., & Myer, G.D. (2016). Citius, Altius, Fortius: beneficial effects of resistance training for young athletes: narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 50:3Y7.
- Gallahue, D.L., Ozmun, J.C., & Goodway, J.D. (2012). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. 7th ed. McGraw-Hill.
- Goodway, J.D. & Robinson, L.E. (2015). Developmental trajectories in early sport specialization: a case for early sampling from a physical Foundational Movement Skill Competency growth and motor development perspective. *Kinesiology Review*, 4(3):267–78. <https://doi.org/10.1123/kr.2015-0028>.
- Hansen, A. (2021). *The Real Happy Pill: Power Up Your Brain by Moving Your Body*. Skyhorse Publishing.
- Hulsteen, R., Morgan, P., Barnett, L., Stodden, D. & Lubans, D. (2018). Development of foundational movement skills: a conceptual model for physical activity across the lifespan. *Sports Medicine*, 48, 1533-40.
- Johnstone, J. A. & Ramon, M. (2011). *Perceptual-motor activities for children*. Human Kinetics.
- Kuzik, N., Naylor, P.J., Spence, J.C. & Carson V. (2020). Movement behaviours and physical, cognitive, and social-emotional development in preschool-aged children: Cross-sectional associations using compositional analyses. *PLOS ONE*, 15(8): e0237945. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237945>.
- Lelonek, M. (2019). Physical activity and cognitive health in preschool children in: *Physical education in early childhood education and care: researches - best practices - situation*, red. Branislav Antala, Giyasettin Demirhan, Attilio Carraro, Cagla Oktar, Hakan Oz, Adriana Kaplánová, Slovak Scientific Society for Physical Education and Sport FIEP.
- Lloyd, R., Faigenbaum, A.D., Stone, M., Olivier, J., Jeffreys, I., Moody, J., Brewer, C., Pierce, K., McCambridge, T.M., Howard, R., Herrington, L. & Hainline, B. (2013). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 498-505.
- Malina, R. (2010). Early Sport Specialization: Roots; Effectiveness, Risks. *Current Sports Medicine Reports*, Vol. 9, No. 6, 364-371.
- Malina, R., Bouchard C. & Bar-Or O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity Sec. Ed*. Human Kinetics. p.196.
- Myer, G.D., Jayanthi, N., DiFiori, J.P., Faigenbaum, A.D., Kiefer, A.W., Logerstedt, D., et al. (2016). Sports specialization, part II: alternative solutions to early sport specialization in youth athletes. *Sports Health*, 8(1):65–73. <https://doi.org/10.1177/1941738115614811>.
- Owczarek, S. (2001). *Exercises for pre-schoolers*. WSIP.
- Pankhurst, A., & Balyi, I. (2004). *Long Term Player Development Programme*. LTA.
- Payne, V.P. & Issacs, L.D. (2016). *Human motor development a lifespan approach. 9th Edition*. Holcomb Hathaway, Publishers.
- Smith, M. (1990). *Enhancing Child Development Through Play and Sport*. CAC, SPORTS, 10 (7).
- Spengler, J. O. (2014). Getting and Keeping Kids in the Game: A Summary of Key Recommendations by Medical and Health Groups; Research Brief; Conference Paper.
- The Motor Skill Learning Teaching System for 3-7 Years-Olds, (2019)*. <https://www.motorskilllearning.com/>, access 01.10.2021.
- Unierzyski, P., Lelonek, M., Multan, J., Walter, K., Wałęsa, K. & Andrzejewski, W. (2019). *Tennis 10: manual of tennis teaching for children under 10: guide for instructors and coaches*. Polish Tennis Association.
- Voss, M., Prakash, R. & Erickson, I. (2010). Plasticity of brain networks in a randomized intervention trial exercise training in older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*. 2(1) doi: 10.3389/fnagi.2010.00032.

Copyright © 2021 Magdalena Lelonek, Piotr Unierzyski et Grzegorz Lelonek



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](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)

