

La contribution du tennis à l'initiation motrice de 4 à 6 ans

Josep Campos-Rius^a et Martín Rocca^b

^aUniversité Ramon Llull, Barcelone. Espagne. España. ^bTennis Club Girona, Girona, Espagne.

RÉSUMÉ

Le tennis contribue à l'initiation motrice de ses pratiquants dès les premiers stades de l'entraînement. L'adaptation du matériel, de l'espace et de la méthodologie doit permettre au sportif d'apprendre de manière simple et proche de ses compétences en cours de développement progressif. La coordination générale et spécifique joue un rôle important dans tout ce processus car elle permettra à l'athlète une plus grande et meilleure capacité d'adaptation et de résolution de nouvelles situations d'apprentissage, ce qui peut être facilité par des pratiques multisports. Nous devons également tenir compte des aspects sociaux et émotionnels qui accompagnent tout processus d'amélioration du tennis, en respectant les rythmes et les styles d'apprentissage de chaque athlète.

Mots-clés : apprentissage moteur, mini-tennis, initiation sportive.

Article reçu : 13 Octobre 2021

Article accepté : 20 Novembre 2021

Auteur correspondant : Josep Campos. Email: josepcr@blanquerna.edu

INTRODUCTION

Cet article se concentre sur l'initiation au tennis dans les étapes de quatre à six ans. Il s'agit d'une étape du développement de l'enfant au cours de laquelle le développement des capacités de coordination commence, le processus de latéralisation et le schéma corporel sont assimilés.

Nous partons de la référence de la publication du livre "Tennis Base - Mini Players" (Rocca & Campos-Rius, 2020), qui rassemble les orientations méthodologiques du tennis dans les étapes d'initiation avec une vision large et globalisante considérant l'initiation motrice et le développement à long terme de l'athlète.

La proposition reconnaît des aspects clés tels que l'initiation motrice, le rôle de la coordination dans l'entraînement de l'athlète et l'adaptation du matériel, de l'espace et de la méthodologie dans le processus d'enseignement et d'apprentissage du tennis, ainsi que les aspects sociaux et émotionnels du processus d'enseignement et d'apprentissage.

L'INITIATION MOTRICE DANS L'INTRODUCTION AU TENNIS

L'étape d'introduction au tennis devrait initier la littératie motrice ou physique qui, selon Whitehead (2010), est "la motivation, la confiance, la compétence physique, la connaissance et la compréhension pour soutenir l'activité physique tout au long de la vie".

À ce stade, il est très important de savoir quelles sont les caractéristiques des jeunes athlètes et de travailler ensemble en coordination avec les activités réalisées dans le cadre de l'éducation physique des enfants effectuée dans les centres éducatifs (Solanelas, Campos & Morejón, 2000 ; Buszard,

Reid, Masters & Farrow, 2016 ; ITF, 1998 ; Hebert, Landin & Solmon, 2004 ; Luiz, Rodrigues & Aparecida, 2019 ; Sánchez-Alcaraz, 2013 ; Temple & O'Connor, 2005 ; Tomov & Ivanov, 2012 ; Torres & Carrasco, 2005).

Par conséquent, comme l'affirment plusieurs auteurs (Avilés, Campos & Abarca, 1996 ; Crespo, 2002 ; Douvis, 2005 ; Elderton, 2009 ; Goodway, Ozmun & Gallahue, 2019 ; Sanz, 2012 ; Zetou, Koronas, Athanailidis & Koussis, 2012), il est important de proposer aux enfants des expériences variées qui favorisent la créativité par la découverte et l'expérimentation du matériel, de leur propre corps et de l'espace de pratique.

La pratique multisports dans l'enseignement est un moyen très valable pour le développement de la coordination générale afin de pouvoir générer des transferts entre différents sports et sports de raquette pour aboutir à la pratique du tennis (Letort, 2002). Elle peut être soulevée à partir de différents



Figure 1. Expérimentation du matériel et de l'espace de jeu.

critères : variantes de tâches, avec un matériel diversifié et avec des limitations dans l'exécution des actions à réaliser (Aznar, 2014 ; Fitzpatrick, Davids & Stone, 2017 ; Sahan, Erman & Ertekin, 2018 ; Sanz, 2017).

LE RÔLE DE LA COORDINATION DANS L'ENTRAÎNEMENT DE L'ATHLÈTE

Le travail sur la coordination dynamique générale est particulièrement important: la marche, la course et le saut sont les aptitudes les plus efficaces, tandis que la marche à quatre pattes, la marche à quatre pattes et l'escalade sont les aptitudes moins efficaces, ainsi que la propulsion et le transport (Temple & O'Connor, 2005).

En ce qui concerne la coordination dynamique spécifique, lorsque nous incorporons le ballon, différents segments corporels et/ou extrémités peuvent intervenir. Dans ce cas, pour améliorer la coordination œil-main, nous devons travailler les lancers, les prises, les chutes, les frappes et les entraînements ; et lorsque les membres inférieurs sont impliqués, nous travaillerons les frappes, les déviations, les entraînements et les arrêts. Dans la coordination œil-tête, nous travaillons les déviations, les entraînements et les arrêts (figure 1).

La proposition de circuits moteurs permet aux enfants d'être en mouvement constant, le temps d'engagement moteur est élevé, et l'apprentissage peut être plus important.

ADAPTATION DE L'ÉQUIPEMENT, DE L'ESPACE ET DE LA MÉTHODOLOGIE

Plusieurs auteurs (Letort, 2002 ; Crespo, Reid & Miley, 2004 ; Vesseaux, 2003) affirment qu'un enfant n'est pas un adulte en miniature. C'est pourquoi la littérature apporte des preuves sur la nécessité d'adapter les exigences du tennis adulte aux possibilités de l'enfant, ce qui s'observe dans la taille, le poids et la forme des raquettes, des balles, les dimensions et les formes de l'espace de jeu, ainsi que les aspects liés à la communication et à la méthodologie d'enseignement (Hammond & Smith, 2006 ; Kachel, Buszard & Reid, 2015 ; Dillard, 2003).

La forme du terrain de jeu et ses dimensions, ainsi que la modification de la hauteur et de l'emplacement du filet ou de l'obstacle à franchir sont des éléments qui facilitent l'apprentissage dans différentes situations et permettent la vision globale et le sens du jeu.

Goodway, Ozmun & Gallahue (2019) décrivent quelles sont les caractéristiques générales des athlètes en phase de formation : au niveau cognitif, l'imagination qu'ils possèdent, la facilité à exprimer verbalement leurs pensées et leurs idées, et leur empressement à enquêter et à découvrir ; au niveau du développement affectif, l'égoïsme et la peur des situations nouvelles ; et en ce qui concerne le développement moteur, ils se fatiguent rapidement.

Au niveau méthodologique, les rangées sont réduites ou éliminées, les paniers ne sont pas utilisés et les balles ne sont pas lancées de manière répétitive. De cette manière, il est possible de travailler en même temps avec de nombreux enfants en utilisant les stations, en se lançant soi-même et en travaillant par paires ou en petits groupes.

GROUPE BALLON ROUGE



LANCER PAR LA MAINS

Permettez aux enfants de commencer à lancer avec les deux mains pour maîtriser la direction, l'élan nécessaire, et se préparer à faire un mouvement similaire avec la raquette.



MANIPULATION DE LA RAQUETTE

Dites-leur de porter la balle près de leur corps, sur le sol. De cette façon, ils peuvent aussi être laissés à explorer différentes manières de tenir la raquette, qu'ils adapteront à leurs besoins et à leur confort.



POUSSER AVEC LA RAQUETTE

Si nous leur demandons de pousser la balle vers une cible avec la raquette, ils travailleront non seulement sur la direction, mais aussi sur l'orientation du corps à l'impact.



LAISSER REBONDIR ET FRAPPER

En les laissant lancer leur propre balle pour frapper un coup droit, nous leur apprenons comment se positionner pour frapper, en croisant le bras libre (rotation de l'épaule), et acquérir une autonomie dès le plus jeune âge.



FRAPPÉ EN DIRECTION DE L'ENTRAÎNEUR

En leur donnant une cible, ils resteront toujours concentrés sur le coup qu'ils vont frapper et apprendront à contrôler leurs coups dès le début. Chaque balle qu'ils frappent doit avoir une cible et une signification.



INTERACTION AVEC LES PAIRS

Ayant toujours travaillé la régularité de mes envoies en puissance dans une direction donnée, l'interaction avec partenaires sera facile. Le tennis est un sport d'échanges, le plus vite nous y parviendrons, plus vite nos apprentis seront en mesure de sentir qu'ils sont des JOUEURS.

Figure 2. Compétences de coordination dans les premiers stades.



Figure 3. Adaptation de l'équipement pendant le jeu.

Les premières parties des séances sont prévues sans raquette pour travailler les déplacements et la mobilité ; le lancer de balles à deux mains sur des cibles au niveau du sol et la frappe avec la raquette sur différentes cibles sont encouragés.

Progressivement, lorsque les enfants ont plus d'habileté et de précision, vous pouvez leur demander de frapper la balle en se déplaçant vers le filet puis par-dessus, en soulignant l'importance de toucher la balle en douceur, sans puissance excessive, et en fixant des cibles à courte distance.

LES ASPECTS SOCIAUX ET ÉMOTIONNELS DE LA PHASE D'INITIATION AU TENNIS ENTRE 4 ET 6 ANS.

Du point de vue de l'attention et des émotions, il est nécessaire de connaître les enfants, de comprendre le langage que nous devons utiliser avec eux, pendant combien de temps leur parler, quels types de compétences et d'aptitudes nous pouvons travailler, et celles que nous ne pouvons pas, afin d'éviter toute frustration.

Le tennis est enseigné et entraîné en groupe, mais il est disputé individuellement. Pendant les séances, les entraîneurs donnent des instructions, mais pendant les matchs, ils ne peuvent pas parler aux joueurs. En d'autres termes, nous nous entraînons d'une manière différente de celle des compétitions. C'est pourquoi il est important que le joueur sache comment comprendre le jeu (Sánchez-Alcaraz, 2013). Pour y parvenir, il est nécessaire qu'il connaisse d'abord ses capacités, qu'il développe ses compétences, puis qu'il concentre son attention sur la maîtrise des outils qui facilitent sa tâche.

Nous devons faire en sorte que chaque enfant qui commence à fréquenter ce sport éprouve de la joie à le faire, se sente capable et fasse partie d'un groupe.

Le travail doit être progressif et reposer sur trois concepts clés : le plaisir, la créativité et le dynamisme.

- L'amusement : il est essentiel que les enfants trouvent dans les classes un espace de détente et de bonheur. Mais toujours, les activités menées à la recherche de l'amusement doivent avoir une base et un contenu utiles.



Figure 4. La composante récréative et sociale dans l'initiation au tennis.

- Créativité : il faut savoir l'exploiter et permettre aux enfants de s'exprimer librement dans le cadre des activités proposées. Ne pas robotiser, permettre l'exploration, créer des situations différentes pour que la routine ne provoque pas l'ennui. Les entraîneurs doivent également faire les activités, proposer des exercices nouveaux et stimulants, tant pour eux-mêmes que pour les élèves.
- Dynamisme : les cours doivent être très actifs. Les exercices répétitifs, centrés sur des gestes techniques, ont tendance à lasser les enfants, et à rendre la séance léthargique. Stations, circuits moteurs, travail coopératif, etc. Il existe de nombreuses façons de maintenir les élèves en mouvement permanent.

D'autre part, toutes les tâches doivent être adaptées aux capacités individuelles des joueurs. C'est-à-dire qu'il ne faut pas fixer les mêmes objectifs à tout le groupe. Ne laissez pas une difficulté devenir une frustration.

CONCLUSIONS

Il est important de souligner la nécessité de mettre l'athlète au centre, surtout dans les premiers stades de son engagement dans le tennis. L'alphabetisation motrice doit leur permettre de pratiquer notre sport pendant de nombreuses années, et cela est plus facile lorsqu'ils ont une bonne base motrice multisports qui soutient les compétences spécifiques du tennis.

L'adaptation du sport à l'athlète (et non l'inverse) permet un apprentissage plus riche, plus profond et plus durable. Et la maîtrise des aspects méthodologiques qui facilitent les environnements et les climats d'attention, d'amélioration continue et d'amusement permettra également au développement et à l'entraînement d'être plus efficaces.

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

- Avilés, C., Campos, A., & Abarca, J. P. (1996). *Estimulación y desarrollo en la iniciación al tenis*. Federación de Tenis de Chile.
- Aznar, R. (2014). *Los deportes de raqueta: Modalidades lúdico-deportivas con diferentes implementos*. Inde.
- Buszard, T., Reid, M., Masters, R., & Farrow, D. (2016). Scaling Tennis During PE in Primary School to Enhance Motor Skill Acquisition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 414-420. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1216653>
- Crespo, M. (2002). *Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios*. International Tennis Federation.
- Crespo, M., Reid, M. M., & Miley, D. (2004). Tennis: Applied examples of a game-based teaching approach. *Strategies*, 17(4), 27-30. <https://doi.org/10.1080/08924562.2004.10591100>
- Dillard, K. (2003). Using Mots-clés to develop sport skills. *Strategies*, 17(2), 32-34. <https://doi.org/10.1080/08924562.2003.10591072>
- Douvis, S. J. (2005). Variable practice in learning the forehand drive in tennis. *Perceptual and Motor Skills*, 101(2), 531-545. <https://doi.org/10.2466/pms.101.2.531-545>
- Elderton, W. (2009). Tenis progresivo: Desarrollo de 5 a 7 Années de edad. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 16(47), 5-6.
- Federación Internacional de Tenis (1998). *Iniciativa de la ITF del tenis en las escuelas*. International Tennis Federation.
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone, J. A. (2017). Effects of Lawn Tennis Association mini tennis as task constraints on children's match-play characteristics. *Journal of Sports Sciences*, 35(22), 2204-2210. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1261179>
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Hammond, J., & Smith, C. (2006). Low compression tennis balls and skill development. *Journal of sports science & medicine*, 5(4), 575.
- Hebert, E. P., Landin, D., & Solmon, M. A. (2004). The impact of task progressions on college students' skill achievement in tennis. *Journal of Human Movement Studies*, 46(3), 227-248.
- Kachel, K., Buszard, T., & Reid, M. (2015). The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players. *Journal of sports sciences*, 33(3), 320-326. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.942683>
- Letort, O. (2002). *Tennis évolutif. Tennis couleurs*. Editions Arts et littérature.
- Luiz, M. M., Rodrigues, T. C., & Aparecida, S. (2019). The teaching of racket sports in the school environment. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 17(1), 309-316.
- Sahan A., Erman K. A., & Ertekin E. (2018). The effect of a variable practice method on tennis groundstroke learning of adult beginners. *Coaching & Sport Science Review*, 74, 15-17.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2013). Principios para la enseñanza del mini-tenis en la escuela. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 5(2), 177-186.
- Sanz, D. (2012). Variability during training sessions to develop coordination skills in the development of tennis players. *Coaching & Sport Science Review*, 58, 16-18.
- Sanz, D. (2017). The importance of modifying the equipment for beginner tennis players: Tennis Play and Stay development in Spain. *Coaching & Sport Science Review*, 72, 8-9.
- Solanellas, F., Morejon, S., & Campos, J. (2000). *I ara, tennis!!! El tennis als centres d'ensenyament*. Federació Catalana de Tennis.
- Temple, V., & O'Connor, J. (2005). *HOP: Healthy Opportunities for Preschoolers: 1st Edition*. Vancouver Island Health Authority.
- Tomov, D., & Ivanov, S. (2012). Methodology of Teaching and Training Tennis in Classes of Physical Education at Higher Schools. *Activities in Physical Education & Sport*, 2(1), 57-61.
- Torres, G., & Carrasco, L. (2005). *El tenis en la escuela*. Inde.
- Vesseaux, L. (2003). Mini-tennis: recommending tennis equipment. *Coaching & Sport Science Review*, 29, 10-11.
- Whitehead, M. (ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203881903>
- Zetou, E., Koronas, V., Athanailidis, I., & Koussis, P. (2012). Learning tennis skill through game Play and Stay in elementary pupils. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(2), 560-572. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.72.19>

Copyright © 2021 Josep Campos-Rius et Martín Rocca



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)

