



Retour au tennis ! Jouer au tennis en toute sécurité pour la santé de tous

Diego García

RÉSUMÉ

Cet article, qui s'appuie sur des contributions d'entraîneurs et de spécialistes, présente quelques propositions et suggestions qui permettront de revenir à l'activité tennis de la meilleure façon possible. Les informations fournies sont structurées en fonction des conditions préalables, les conditions avant d'entrer sur le court, le développement des séances de tennis et la fin de l'activité. Nous espérons que ces propositions faciliteront le retour des entraîneurs sur le court de tennis.

Mots clés: COVID-19, Sécurité, formation, formateurs.

Article reçu: 10 Avril 2020

Article accepté: 14 Juin 2020

Auteur correspondant: Diego García, Argentina. Email:

diego17carlos@gmail.com

INTRODUCTION

L'objectif de cet article est de collaborer avec les entraîneurs, les joueurs ainsi qu'avec les autorités des différentes institutions et organisations avant le retour au tennis. Cet article est basé sur l'e-book "Let's back to tennis !" (García et al., 2020), qui comprend les contributions de plusieurs entraîneurs et spécialistes argentins qui ont accepté de partager des idées pouvant être utilisées dans les semaines précédant le retour au tennis, ainsi que des exercices pour des séances privées pendant les premiers mois post-confinement. Nous pouvons tous faire mieux si nous nous aidons les uns les autres dans ce retour au tennis. Au moment où nous écrivons cet article, plusieurs pays ont déjà autorisé le retour à la pratique du tennis. Le grand principe qui sous-tend cette idée est de proposer un retour à l'activité de manière sûre, responsable et professionnelle, et que nous n'ayons pas à faire marche arrière. Nous partageons également les suggestions se trouvant dans différents protocoles internationaux et nous recommandons de consulter les pages des associations nationales respectives, de la Fédération internationale de tennis et des ministères ou organisations de la santé et des sports internationaux des différents pays (Fédération internationale de tennis 2020; Organisation mondiale de la santé, 2020).

Les informations fournies seront structurées en quatre sections:

1. Considérations préalables, qui comprennent quelques conseils pour fidéliser les anciens joueurs, un certain travail de promotion pour attirer de nouveaux joueurs, et un éventuel accord entre

l'entraîneur et les joueurs en fonction des nouvelles relations qui seront établies.

2. Considérations avant de retourner sur le court, où sont suggérées quelques actions qui sensibiliseront les joueurs aux soins et à la sécurité nécessaires sur leur marche à suivre et pendant leur présence sur le court.
3. Développement des séances, où l'on présente une proposition de classification et quelques exemples d'exercices pour les premiers mois d'adaptation post-confinement.
4. La fin de l'activité, où sont proposées quelques considérations à prendre en compte pour veiller à notre santé et à celles de nos joueurs à la fin de la séance.

CONSIDÉRATIONS PRÉALABLES

Conseils pour la fidélisation de nos anciens joueurs

Il est très probable que nous ayons tous été en contact avec nos joueurs durant ce confinement, mais le moment est venu de jouer au tennis à nouveau. Il est donc temps de repartir avec plus d'énergie, et d'inciter tous nos joueurs à continuer à s'entraîner. Voici quelques suggestions proposées par Echegaray (2020) afin d'atteindre cet objectif :

1. Soumettre une vidéo avec une routine de "Retour au tennis" psycho / physique / session de préparation au tennis.

2. Leur envoyer le protocole "Retour au tennis" approuvé par le Ministère de la santé de votre nation.
3. Envoyer des messages de motivation via une application de messagerie telle que WhatsApp.
4. Envoyer aux joueurs le plan de la première séance, y compris la chronologie et le contenu des exercices.
5. Partager des vidéos d'autres endroits du monde où l'on joue déjà au tennis.
6. Envoyer aux joueurs une liste de films de sport, il est préférable qu'il s'agisse de films de tennis, afin de promouvoir la participation.
7. Envoyer aux joueurs un dépliant avec l'autorisation du lieu où le programme de tennis est dispensé.
8. Demander à un joueur, un ancien joueur ou une célébrité connue de tous, d'envoyer un message personnalisé à nos joueurs.
9. Demander à un joueur qui a commencé à jouer au tennis de choisir un "ami" à qui envoyer une vidéo lui recommandant de prendre des leçons de tennis.
10. Accueillir les joueurs et les filmer avec votre smartphone ou autre support lorsqu'ils entrent dans le court. Ensuite, faite une vidéo avec tous les joueurs qui ont assisté à l'entraînement pendant la semaine et envoyez-la-leur.
11. Nous vous recommandons et/ou compléter les sessions avant ou pendant leur déroulement, à un groupe thématique organisé en Visioconférence "zoom".

Conseils de promotion qui nous permettront d'attirer les futurs joueurs(ses)

Il est important de se concentrer sur les avantages de la pratique du tennis pour mettre en place une promotion adéquate dès maintenant (Crespo, 2020). Pour se faire, nous tirerons profit par rapport aux sports qui n'auront pas repris leurs activités après le déconfinement. Cela peut se faire en partageant des liens vers des messages sur les bienfaits du tennis en tant qu'activité sûre, simple et réalisable actuellement. En outre, il est important de se faire connaître sur les réseaux sociaux, de disposer d'un site web, de proposer des séances auxquelles tout le monde pourra participer ou d'offrir des séances gratuites à des clients non conventionnels telles que des managers ou des administrateurs.

Il est crucial d'avoir une éventuelle convention joueur/entraîneur qui stipule tous les points nécessaires de cette nouvelle relation.

Les temps ont changé, le COVID-19 est toujours une menace. Il est essentiel de définir le cadre évident entre ce que pense le joueur qui va recevoir et ce que nous allons enseigner dans cette « nouvelle » session de tennis. Par conséquent, il est pertinent d'avoir les réunions nécessaires avec nos joueurs pour leur expliquer comment nous allons offrir des séances de tennis en ces temps de Covid-19. Pour ce faire, il est important d'avoir un résumé écrit du protocole qui sera suivi dans nos sessions et qui aura pour objectif principal la santé et les soins de tous les participants. Nous devons l'envoyer aux joueurs et aux parents pour qu'ils acceptent, en assumant leur responsabilité avec ces conditions.

CONSIDÉRATIONS AVANT D'ALLER SUR LE COURT

Dans cette section, vous trouverez des recommandations importantes afin de s'assurer que nos joueurs sont bien préparés à participer à la séance de tennis, ce qui leur permettra de continuer à faire appel à nos services (et continuer à prendre des séances d'entraînement avec une bonne santé).

Préparation du corps pour la première séance (Christian Elsesser)

En guise de préparation, un échauffement dynamique sera nécessaire avant chaque séance entraînement et plus précisément, lors de la première séance post-quarantaine. Nous essaierons d'effectuer une activation neuromusculaire complète qui mettra le corps et l'esprit en harmonie avec les tâches à accomplir par la suite. La stratégie sera d'engager les joueurs dans une activité courte, d'intensité moyenne, agile et dynamique ; où en 7 à 10 minutes nous chercherons à inclure des actions qui activeront chaque segment du corps comme suit :

- 3/4 Exercices de mobilité multi-articulaire très dynamiques.
- Exercices d'activation de la zone médiane : Gainage ventral / latéral / dorsal.
- 1 exercice de musculation du haut du corps (flexion des jambes / fentes / montée au banc).
- 1 exercice pour le haut du corps.
- 3 exercices de technique de course sur 8 à 10 mètres.

Gestion de l'anxiété de jouer à nouveau (Claudio Sosa)

Cette rupture involontaire a sans doute apporté de nombreux troubles anxieux à la population. Par conséquent, nos joueurs, peuvent ressentir une forte dose d'anxiété (et nous aussi en tant qu'entraîneurs) qui doit être gérée de la meilleure façon possible (Young, 2014). Nous partageons les suggestions suivantes qui aideront les joueurs et les entraîneurs à atténuer cette anxiété avant la première séance.

Pour les joueurs :

- Avant le début de la séance, prenez une minute, fermez les yeux et imaginez frapper la balle, puis exécutez des frappes "shadow" (sans balles) juste avant de commencer à frapper la balle avec votre entraîneur.
- Faites attention avec l'anxiété de vouloir tout faire à la perfection. Il est essentiel d'avoir un objectif en rapport avec ce qui vous motive à jouer au tennis.
- Expirer l'air lorsque vous frappez la balle vous aidera à jouer de façon plus détendue, favorisera la fluidité de votre coup et évitera les blessures.
- Après chaque échange, concentrez-vous sur une ou deux respirations profondes pour oxygéner votre cerveau et vos muscles.
- Travaillez votre discours positif. Récompensez-vous chaque fois que vous frappez bien la balle.

Pour les entraîneurs :

- Préparez les séances.
- Faites attention à l'anxiété de vouloir transmettre à vos joueurs trop d'informations en même temps et tout cela en une séance.
- Planifiez une séance amusante et appropriée pour que les joueurs soient actifs et s'amuse.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE FACE AU COVID-19 AVANT DE DÉBUTER LA PREMIÈRE SESSION

Les précautions importantes que les joueurs et les entraîneurs devraient avoir pour éviter la propagation du coronavirus. Voici quelques lignes directrices que vous pouvez envisager d'ajouter à celles que vous avez déjà mises en œuvre, le cas échéant :

- En précisant le programme de la séance, le joueur et l'entraîneur s'engagent à communiquer leur état de santé.
- En cas de symptômes, les protocoles appropriés seront activés.
- Il est recommandé de tenir un registre de chaque joueur.
- Si cela est possible, il faut envisager de retirer les portes d'entrée des courts ou qu'elles ne soient pas manipulées que par l'entraîneur, après les avoir désinfectées.
- L'entraîneur et le joueur auront chacun un espace réservé pour leurs affaires qui seront désinfectées avant pendant et après la séance, selon les protocoles de désinfection établis. Un kit de désinfection d'un côté du court et à l'opposé de celui du joueur devra impérativement être disponible.
- Le joueur et l'entraîneur utiliseront tous deux des masques faciaux jusqu'au moment où chacun d'entre eux se trouvera de son côté du court.
- L'utilisation d'une casquette et de lunettes est recommandée.
- Lors de la séance, seul l'entraîneur sera chargé de manipuler sa propre raquette, les 6 balles disponibles et les 4 cônes.
- Nous recommandons que l'entraîneur mette 6 balles dans des petits sacs poubelle, un pour chaque séance de la journée, afin d'éviter que celles-ci ne soient partagées par les joueurs. Pendant leur temps libre, les entraîneurs devraient désinfecter les balles déjà utilisées (Fernando Bertolini).
- Tant le joueur que l'entraîneur s'efforceront de ne pas se toucher le visage avec leurs mains pendant la séance.
- Avant la première session de retour à la pratique, nous recommandons d'envoyer aux joueurs les tutoriels (vidéos ou brochures informatives numériques) créés par les différentes associations nationales tels que l'USTA et la FFT.

Déroulement de la séance

Le format général proposé pour les sessions est le suivant :

- Séances privées (entraîneur + 1 joueur) avec distanciation sociale préventive.
- L'entraîneur ne peut avoir qu'à sa disposition : 6 balles et 4 cônes, qu'il est seul à pouvoir manipuler.
- Le joueur ne peut frapper que les balles envoyées par l'entraîneur. En gardant la distance sociale imposée par le COVID-19, le joueur ne devra si cela est nécessaire, atteindre les balles uniquement avec la raquette, sans les toucher avec les mains.

Leo Alonso. (10) propose une classification qui permettra d'organiser les exercices en fonction des objectifs de l'entraîneur :

1. **Systématique** : ce sont des exercices de répétition pour mécaniser la technique du coup ou du mouvement. Ils sont généralement "fermés" puisque le seul objectif est la répétition consciente de la nouvelle mécanique qui ne remplacera l'habitude précédente que si elle est répétée suffisamment de fois.
2. **Résolutif** : les exercices dans lesquels une situation de jeu doit être résolue. Ils consistent à lire la balle reçue et à choisir la réponse à cette situation. Le processus mental qui domine ce type d'exercices est tactique (la première chose que vous faites est de "lire" la balle qui arrive et ensuite de choisir la réponse appropriée). L'idéal est de les mener à l'aide d'exercices en situation de jeu réelle.
3. **Compétitif** : il s'agit d'exercices dans lesquels les joueurs jouent des points avec un objectif : gagner. Il est donc très important que l'entraîneur ne donne pas d'instructions techniques mais guide le joueur sur la façon d'être efficace, sur le plan compétitif afin de gagner.

L'e-book "Retour au tennis !" contient des exemples de plus de 40 exercices.

La fin de la séance

Il est important de considérer les recommandations suivantes à la fin de la séance pour continuer à prendre soin de notre santé et de celle des joueurs :

- Le salut final sera fait en respectant la distanciation sociale préventive.
- Le paiement des séances sera fait par voie électronique. En cas de paiement en liquide (réception d'argent physique), il est recommandé de l'assainir selon les protocoles établis (c'est-à-dire de le vaporiser avec de l'alcool à 70%).
- Nous proposons que les sessions soient programmées avec une pause de 15 minutes entre elles (c'est-à-dire que si une session se termine à 9h00', l'autre session commence à 9h15'. Cela permet d'éviter tout contact entre le joueur qui part et celui qui vient, et nous permet de nous désinfecter, et désinfecter le matériel pour la séance suivante.

- Une fois la séance terminée, l'entraîneur doit désinfecter :
 - a) la zone qui correspond à l'entraîneur
 - b) la zone qui correspond au joueur
 - c) la porte d'entrée du court
 - d) la sangle et les poteaux du filet
 - e) tout éléments susceptibles de propager le virus.

Il est essentiel que l'entraîneur termine l'activité de la journée en ayant aseptisé toutes les balles, les cônes et les vêtements utilisés. Cette action permettra d'éviter la circulation du virus.

CONCLUSIONS

Tout d'abord, nous sommes immensément reconnaissants à chacun des collègues qui ont partagé leurs connaissances, collaboré à leurs exercices et à leur temps, en ces moments de pandémie. Nous vivons des moments de changement immense dans nos relations avec ceux que nous aimons, et nos joueurs font partie de nos vies et de nos affections.

C'est de notre résilience, de notre empreinte et notre adaptation que sans aucun doute viendra la meilleure réponse à cette situation inédite !

RÉFÉRENCES

- Crespo, A. (2020). La enseñanza del tenis como negocio: los entrenadores como creadores de valor añadido. *ITF Coaching and Sports Science Review*, 80 (28), 27-28.
- García, D. (2020). E-book *Volvemos al tenis*.
- International Tennis Federation. (2020). *Pautas para el regreso al tenis*. Recuperado de <https://www.itftennis.com/media/3447/pautas-para-el-regreso-al-tenis-esp.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Young, J.A. (2014). La resiliencia del entrenador ¿Qué significa, por qué es importante y cómo desarrollarla?. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 63, 10-12.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2020 Diego García



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](#)