



# Tennis 10s: adapter la méthodologie d'entraînement au changement de règles.

Richard Gonzalez.

Fédération Internationale de Tennis, Tutor Level 3, Uruguay.

## RÉSUMÉ

Cet article s'interroge sur la nécessité actuelle d'adapter la méthodologie d'entraînement en fonction de l'application du changement des règles Tennis 10s mis en place par l'ITF en Janvier 2012. Il traite de deux aspects fondamentaux du programme Tennis10s et justifie l'importance de cette évolution méthodologique en mettant en avant les bénéfices pour les joueurs débutants. Enfin, il se penche sur un aspect essentiel: une compétition ciblée et appropriée comme moteur fondamental de l'entraînement et du processus d'apprentissage au niveau débutant.

**Mots clés:** Tennis 10s, Règles, Méthodologie, Initiation.

**Article reçu:** 15 Janvier 2012

**Article accepté:** 7 Juillet 2012

**Auteur correspondant:** Richard Gonzalez, Fédération Internationale de Tennis.

Email: [rjgonabo@gmail.com](mailto:rjgonabo@gmail.com)

## INTRODUCTION

Le modèle moderne de l'enseignement repose sur une façon d'apprendre basée sur un entraînement systémique (Crespo, 2011), faisant appel au développement tactique, technique, physique et psychologique en tant que concept unique et intégré dès la toute première leçon. Il fait appel à un entraînement dans lequel la tactique représente l'impulsion sous-jacente du développement et définit tous les aspects et contenus.

Afin que ce modèle permette de développer des joueurs de façon optimale, un certain nombre d'éléments sont requis de la part des entraîneurs. Il est primordial que ces derniers fassent preuve d'enthousiasme et aient la volonté de fournir aux joueurs des leçons de qualité apportant les challenges et l'intensité adéquats. Par ailleurs, des considérations sur la maturité de l'enfant et les exigences requises par le jeu sont nécessaires.

## TENNIS 10S

Le programme Tennis 10s, une campagne de l'ITF (Miley, 2010) adoptée par de nombreux pays dans le monde, comprend trois étapes clairement différenciées (rouge, orange et vert). L'enseignement et l'apprentissage des méthodes et des contenus ont été mis en place par l'ITF au cours des années précédentes au travers de différents cours et séminaires organisés par les fédérations nationales et les clubs. Malgré la mise en œuvre de ces changements, l'adoption des nouvelles méthodologies d'entraînement représente toujours un challenge pour de nombreux entraîneurs. Le présent article

postule que les entraîneurs ont seulement besoin d'effectuer un certain nombre d'ajustements minimes par rapport à ce qu'ils faisaient auparavant..

Les étapes rouge, orange et verte prennent en considération le développement psychomoteur de l'enfant. Les objectifs fixés pour chaque étape peuvent seulement être atteints à partir d'un certain stade du développement, il est donc important d'adapter la progression du joueur en fonction d'un aspect essentiel : l'individualité.

De cette façon, il sera possible de développer un joueur possédant les caractéristiques requises par le jeu moderne, en particulier celles qui ont trait aux aspects tactiques, au développement de la mobilité, au développement technique de coups puissants et précis, ainsi qu'à l'indépendance et à la confiance dans le jeu, entre autres variables et attributs (Barrell, 2010).

Tous ces changements fournissent à l'entraîneur les lignes directrices dont il aura besoin pour mettre l'enfant dans une situation de jeu de manière permanente (Anderson, 2010), ce qui l'aidera à prendre des décisions et à effectuer des ajustements techniques en fonction des décisions tactiques prises par l'enfant.

Pour davantage d'informations, les lecteurs intéressés sont invités à consulter le numéro spécial du CSSR sur le programme Tennis 10s, publié en août 2010.

## BENEFICES

Après avoir exprimé une opinion concernant ce programme, il est important de se poser la question suivante : comment ce changement va-t-il nous aider en tant qu'entraîneurs ?

Il y a, de l'opinion de l'auteur, plusieurs raisons qui justifient l'adoption du programme Tennis10s (ITF, 2009) :

- La conceptualisation plus claire et plus concise des différentes étapes.
- Des objectifs de développement clairement définis à chaque étape qui représentent une motivation pour les joueurs et les parents à concentrer leurs efforts sur des éléments préalablement définis sans devoir se fier à l'intuition.
- L'entraîneur peut évaluer le développement des joueurs en fonction de leurs besoins.
- Cela aide les parents à comprendre le processus de formation et l'avancement du développement de leurs enfants.

Avoir des objectifs didactiques et méthodologiques clairs pour chaque étape du processus d'apprentissage permettra d'éviter d'exposer les enfants à des processus de formation dans lesquels l'improvisation et l'intuition sont les acteurs principaux (Cabral, 2010).

Il est important de reconnaître que les mauvaises habitudes prises au cours des premières années de développement du tennis d'un enfant peuvent avoir un impact négatif sur les progrès anticipés avec la maturation de l'enfant (Newman, 2010). Pire encore, cela peut également conduire à une baisse de motivation et à l'abandon chez de nombreux débutants. Notre seul objectif en tant qu'entraîneurs, et l'auteur rejoint Crespo (2010) sur ce point, devrait être d'amener l'enfant à s'épanouir dans le cadre des activités et des leçons tout en développant chez lui une compréhension complète et intelligente du jeu.

## TENNIS 10S ET COMPÉTITION ADAPTÉE AUX ENFANTS

Il est essentiel de mettre en place une compétition qui soit adaptée aux enfants afin de favoriser un bon développement futur ainsi que des joueurs de tennis meilleurs et plus nombreux (Declercq, 2010).

Le présent article rejoint la déclaration: "La compétition n'est pas négative en soi, ce qui est négatif est la mauvaise interprétation et l'application inappropriée de celle-ci."

La compétition est naturelle pour l'enfant (Tennant, 2010), elle rassure le joueur, lui permet d'évoluer, forge le caractère, renforce l'estime de soi et développe les liens sociaux, tout en

permettant également d'apprendre à accepter et à interpréter les règles. Ainsi, il est nécessaire de disposer d'une structure et d'une organisation permettant à l'enfant de se sentir plus proche du jeu (Procter, 2010). La compétition constitue également une autre façon d'acquérir de nouvelles compétences et représente une partie systémique de l'éducation d'un enfant (Elderton, 2010).



Il est temps pour toutes les personnes impliquées dans le processus de formation de nos joueurs de tennis (responsables, entraîneurs et parents) d'adopter les outils fournis par le programme Tennis 10s (courts, balles et règles adaptés) et d'adapter le jeu adulte traditionnel afin qu'il puisse être pratiqué par les enfants, en prenant en compte le degré de développement individuel, pour que chacun puisse faire de la compétition à l'étape appropriée en fonction de son niveau de tennis.



## CONCLUSION

Le programme Play and Stay étant plus fort que jamais, il n'a jamais semblé plus propice de continuer à œuvrer pour élargir la base de participation au tennis (Cabral, 2010) à tous les niveaux. Cela inclut non seulement les joueurs, les parents et les entraîneurs, mais aussi les fédérations et l'industrie de tennis dans son ensemble (De Boer, 2010). Toutefois, il ne faut pas se concentrer uniquement sur l'initiation, mais chercher à améliorer le niveau à la base de la pyramide en ayant à l'esprit le haut-niveau (Mc Enroe, 2010). Pour conclure ce propos en

une déclaration : "Plus de joueurs - Une meilleure compétition - Un meilleur développement psychomoteur".

## RÉFÉRENCES

- Anderson, K. (2010). QuickStart Tennis, ITF CSSR, 51, 15-16.
- Barrel, M. (2010). Incoming!: Reception Skills, ITF CSSR, 51, 7-8.
- Bullock, M. (2010). Wheelchair Tennis and Tennis 10s, ITF CSSR, 51, 17.
- Cabral, V. (2010). Tennis 10s and Play and Stay in Portugal, ITF CSSR, 51, 24-25.
- Crespo, M. (2010). Psychological issues when dealing with 10 & Under tennis players, ITF CSSR, 51, 20-21.
- Crespo, M. (2011). Tactical periodisation in tennis: An introduction, ITF CSSR; 53 (19): 16-18.
- De Boer, J. (2010). How the Tennis Industry Will Be Affected by Tennis10s, ITF CSSR, 51, 11-12.
- Declercq, L. (2010). 10 and under competitive framework in Belgium, ITF CSSR, 51, 9-10.
- Elderton, W. (2010). Tactical & Technical development considerations for 10 and under players, ITF CSSR, 51, 18-19.
- ITF (2009). Tennis 10s Manual. ITF Ltd. London.
- McEnroe, P. (2010). The importance of slower balls and smaller courts in developing high performance 10 and under players, ITF CSSR, 51, 26-27.
- Miley, D. (2010). Serve Rally and Score...The ITF tennis Play and Stay Campaign and Tennis10s, ITF CSSR, 51, 3-4.
- Newman, J. (2010). Why slower balls and smaller courts for 10 and under players?, ITF CSSR, 51, 5-6.
- Procter, S. (2010). Helping children to learn scoring and rules, ITF CSSR, 51, 13-14.

Tennant, M. (2010). Competition Formats and Considerations for 10 and Under Players, ITF CSSR, 51, 22-23.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2012 Richard Gonzalez.



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](#)