



# Regard sur l'évolution des principes des méthodes modernes d'enseignement du tennis.

Wayne Elderton.

Tennis Canada en Colombie-Britannique, au Canada.

## RÉSUMÉ

Bien que les entraîneurs aient accès à de nombreuses méthodes, la manière qu'ils ont d'enseigner le tennis correspond à un ensemble bien plus vaste qui peut leur servir à relier toutes les connaissances qu'ils possèdent en tant qu'entraîneur. Le but de cet article est d'étudier quelques-uns des principes clés vers lesquels évoluent un grand nombre des méthodes d'enseignement du tennis utilisées à travers le monde.

**Mots clés:** Méthodes, Principes, Enseignement axé sur l'élève, Habiletés ouvertes.

**Article reçu:** 15 Juin 2013.

**Article accepté:** 16 Juillet 2013.

**Auteur correspondant:** Wayne Elderton, Tennis Canada en Colombie-Britannique, au Canada.

Email: [EldertonW@NorthVanRec.com](mailto:EldertonW@NorthVanRec.com)

## INTRODUCTION

Plus je vieillis et acquiers de l'expérience en tant qu'entraîneur, plus les concepts offrant une « perspective globale » prennent de l'importance pour moi. Lorsque j'étais un jeune entraîneur, tout ce qui m'intéressait, c'était le nouvel exercice dont tout le monde parlait ou la dernière technique en vogue. Désormais, ma conduite est guidée par ma conception de l'enseignement du tennis, ma manière d'enseigner, ainsi que les valeurs et les principes auxquels j'adhère en tant qu'entraîneur. Tous ces éléments servent de cadre à mon travail. Tout entraîneur fait appel à de nombreuses méthodes lorsqu'il exerce son métier. Toutefois, la méthode globale à laquelle ils ont recours est un ensemble constructif d'éléments interreliés. Ce qui compte avant tout, ce sont les principes que vous appliquez dans le cadre de votre enseignement plutôt que les nombreux procédés (les méthodes) utilisés.

*« Des méthodes, il en existe peut-être plusieurs milliers, au moins. Les principes, quant à eux, sont rares. Celui qui sait saisir les principes saura choisir les méthodes qui lui conviennent. En revanche, celui qui fait l'essai de méthodes, sans tenir compte des principes, sera confronté à de sérieuses difficultés. »*

Ralph Waldo Emerson

## ANALOGIE

Imaginez-vous à la place du directeur d'une écurie de course : vous êtes à la tête d'un garage qui doit vous permettre de construire la voiture qui vous mènera vers les plus grands titres. Dans la présente analogie, la voiture est l'équivalent de la technique au tennis. Dans le cas de nombreux entraîneurs, leur manière de procéder ressemble à un garage désordonné. Plusieurs des outils dont ils ont besoin sont introuvables ou difficiles à retrouver en raison du désordre qui règne.

L'avantage d'une méthode structurée est qu'elle permet de tout retrouver aisément. Ainsi, toutes les informations qu'il vous faut sont à portée de main. Vous pouvez facilement récupérer la bonne information au bon moment. Parce que vous comprenez comment les choses sont liées entre elles, vous pouvez adopter une approche plus méthodique. Vous disposez également d'un cadre précis quant au vocabulaire à employer. Lorsque plusieurs entraîneurs utilisent la même méthode, il leur est plus facile de parler le même langage. Mon expérience m'a permis de constater que, dans la plupart des cas, les entraîneurs les plus efficaces sont ceux qui ont une manière de procéder bien établie.

Au Canada, nous pouvons compter sur une méthode précise, inventée par Louis Cayer, entraîneur de renommée internationale : intitulée « méthode des actions », elle n'a cessé d'évoluer depuis son lancement en 1988.

## PRINCIPES DE L'ENSEIGNEMENT MODERNE DU TENNIS

Nous avons identifié quatre principes que nous estimons être les « piliers » qui assurent la stabilité de notre méthode. Même s'ils sont répertoriés séparément dans le cadre de cet article, ces principes se recoupent à bien des égards et il existe une synergie évidente entre eux. Selon moi, l'enseignement du tennis dans chaque pays tend à se rapprocher de ces principes.

### Enseignement axé sur l'élève

Revenons à notre analogie : selon vous, quel est l'élément indispensable qui permettra à votre voiture de gagner les plus grandes courses ? C'est le pilote, bien entendu. Si vous souhaitez que votre voiture ait les meilleures chances de se distinguer en compétition, elle doit être adaptée à son conducteur. Personne ne s'attendrait à voir votre pilote d'un mètre quatre-vingt-deux se retrouver aux commandes d'une voiture construite pour une personne mesurant trente centimètres de moins. Le pilote est le « cerveau » de la voiture (la technique) que nous construisons.

Bien souvent, l'entraîneur lambda aborde son cours en se posant la question suivante : « Que dois-je enseigner ? » S'il reformule sa question en ces termes : « Qu'est-ce qu'ils ont besoin d'apprendre ? », il aura une perspective complètement différente. Trop fréquemment, nous imposons au joueur une leçon, alors que nous devrions au contraire élaborer sa leçon, c'est-à-dire une leçon qui est axée sur ses besoins. En d'autres termes, nous confignons le pilote dans une voiture prédéterminée. La quasi totalité des entraîneurs que j'interroge à travers le monde sont d'avis qu'ils doivent personnaliser leur enseignement en fonction des besoins de leurs joueurs.



Malgré tout, ils adoptent une méthode qui consiste essentiellement à faire entrer des joueurs dans un moule. Par exemple, ils enseignent à tous leurs élèves la même technique de coup droit ou le même type de service.

**Question à se poser :** Est-ce que je me concentre sur ce que je dois enseigner ou est-ce que je cherche à déterminer ce que

mes joueurs ont besoin d'apprendre et à me servir des moyens dont je dispose en conséquence ?

### Pédagogie fondée sur le jeu

Imaginez la voiture dont vous avez besoin pour remporter une course. Représentez-vous la carrosserie, les roues, etc. Maintenant, si je vous avais dit au départ qu'il s'agissait d'une course de voitures tout-terrain, la voiture que vous aviez imaginée avait-elle des chances de l'emporter ? Était-ce la voiture qui convenait pour la course ?

La pédagogie fondée sur le jeu est une évolution relativement récente dans le domaine de l'enseignement du tennis. Le concept sur lequel elle repose est simple : faire pratiquer le tennis aux joueurs et les aider à apprendre à mieux jouer. Cette approche est à l'opposé de la pédagogie traditionnelle qui consiste à enseigner d'abord les coups du tennis, puis à demander aux joueurs d'essayer de mettre en pratique les coups dans le but de jouer. La critique la plus fréquemment formulée à son encontre est qu'elle néglige l'aspect technique. Dans le cadre de la pédagogie fondée sur le jeu, bien que la technique arrive en seconde place (après la tactique), elle ne revêt jamais une importance secondaire. Les entraîneurs qui permettent à leurs joueurs d'utiliser une technique inefficace et qui ne donne aucuns résultats n'ont pas su saisir l'approche dans sa globalité.

En effet, la pédagogie fondée sur le jeu doit être considérée comme une solution de rechange pour transmettre les gestes techniques et non comme une méthode qui ne tient pas compte de la technique. Elle accorde simplement plus d'importance à ce que vous tentez de faire qu'à la manière dont vous le faites. Elle repose sur le principe que la tactique doit guider la technique. Par exemple, il ne sert à rien d'enseigner à un joueur un coup droit unique puisque les schémas tactiques qu'il essaie d'exécuter évoluent constamment. D'un point de vue technique, un coup droit d'attaque lifté joué en diagonale est très différent d'un coup droit neutre et bombé joué le long de la ligne ou d'un coup droit d'attaque frappé à hauteur d'épaule entre la ligne de service et la ligne de fond de court. Dans le contexte de la pédagogie fondée sur le jeu, la tâche que vous tentez d'accomplir dicte la technique que vous utilisez. Plutôt que d'enseigner aux joueurs un coup droit « modèle » et de leur demander d'essayer de le mettre en pratique dans diverses situations, on met les joueurs dans ces situations et on façonne les gestes techniques en conséquence. La technique employée doit également permettre des améliorations futures et garantir la réussite des joueurs à des niveaux de jeu plus élevés.

**Question à se poser :** Est-ce que je détermine la tâche (tactique) à accomplir avant d'enseigner le geste technique ou est-ce que je me contente d'entreprendre l'enseignement du geste technique dans le but de corriger les défauts apparents des joueurs ?

### Habilités ouvertes

Selon le type de course, notre voiture ne sera pas sollicitée de la même manière. Par exemple, quelles sont les décisions que le pilote doit prendre dans une course de dragsters ? Elles sont différentes de celles qui doivent être prises par un pilote de formule 1 : dans une course de formule 1, ce dernier doit en effet être conscient de la position des autres véhicules et savoir à quel moment faire les bonnes manœuvres, etc. Bref, les compétences exigées pour bien piloter la voiture dépendent de la nature de la course.

Dans un sport à habiletés fermées, les exigences de perception (c.-à-d., être notamment capable de percevoir ce qui se passe avec l'adversaire et la balle) sont minimales. En revanche, au tennis, elles sont immenses. Même si un joueur exécute correctement son geste sur le plan technique, son coup n'aura aucune efficacité s'il n'est pas exécuté au bon moment et au bon endroit. Ce constat a de toute évidence des répercussions sur l'enseignement du tennis.



En effet, si on enseigne le tennis aux joueurs comme s'il s'agissait d'un sport à habiletés fermées (répétition d'un geste technique sans prise de décision), ces derniers ne seront pas pleinement outillés. Lorsqu'on enseigne le tennis en tenant compte du fait qu'il s'agit d'un sport à habiletés ouvertes, on améliore la perception des joueurs (c.-à-d., leur capacité à lire la trajectoire de la balle et l'emplacement de l'adversaire) ainsi que leur prise de décision.

**Questions à se poser :** Est-ce que j'intègre les qualités de perception et de prise de décision dans mon enseignement des coups du tennis ? Est-ce que mes joueurs savent à quel moment exécuter la technique que je leur enseigne ?

### INTÉGRATION DES FACTEURS DE PERFORMANCE

Quelle est la relation qui existe entre les différentes pièces de la voiture ? Le moteur sert-il à quelque chose si les pneus sont à plat ? Les 4 facteurs clés indispensables pour obtenir de bons résultats en tennis sont les suivants :

- Mental
- Tactique

- Technique
- Physique

Rien de bien nouveau, certes. Cependant, le principe essentiel de notre méthode réside dans l'intégration de ces facteurs. Pour la plupart des entraîneurs, ces facteurs sont distincts les uns des autres. La tendance aujourd'hui consiste à harmoniser le travail de ces différentes composantes. Par exemple, dans le cadre d'un entraînement « complexe », le joueur effectue un travail de préparation physique, puis applique immédiatement les mouvements musculaires à des gestes de frappe. Lorsqu'un entraîneur met en place une séance d'entraînement intégré pour un coup particulier (par exemple, le retour de service), celle-ci doit débiter par l'aspect tactique et inclure le travail des qualités de perception et de prise de décision, le travail technique, ainsi que le travail des qualités mentales et physiques nécessaires à l'exécution du geste. Si on souhaite que le joueur puisse véritablement apprendre un coup, TOUS ces facteurs doivent être intégrés à la séance d'entraînement.

Il est essentiel pour un entraîneur de comprendre l'interaction de ces facteurs afin de déterminer dans quel domaine il est possible d'améliorer la performance d'un joueur. Le plus souvent, l'entraînement classique était axé sur la technique et comprenait également des exercices physiques (par exemple, l'entraîneur faisait énormément courir les joueurs). En outre, l'observation des joueurs en compétition avait pour effet de convaincre davantage les entraîneurs de l'intérêt de cette approche « technique », car chaque erreur commise est d'ordre technique (par exemple, la balle était fautive en largeur parce que l'angle du tamis au moment de l'impact n'était pas bon).

Le piège est toutefois de penser que les erreurs techniques sont uniquement d'ordre technique. Or, n'importe lequel des autres facteurs peut être à l'origine d'une erreur : ainsi, un coup raté le long de la ligne peut être dû à un mauvais choix tactique (le joueur n'aurait jamais dû tenter un coup aussi risqué dans ce genre de situation). Dans le même ordre d'idées, l'erreur peut être causée par un facteur physique (en raison de son état de fatigue, le joueur était incapable de bien se placer par rapport à la balle) ou par un facteur mental (l'état de stress du joueur était tel qu'il s'est tendu au moment de la frappe). C'est sur la cause des erreurs commises que le travail de l'entraîneur doit porter.

**Questions à se poser :** Lorsque j'enseigne les coups du tennis, est-ce que j'ai tendance à privilégier l'aspect technique ou est-ce que je tiens compte de tous les facteurs ?

### CONCLUSION

Lors de la construction de la voiture (la technique), nous devons nous assurer que celle-ci sera adaptée au pilote (au joueur), au type de course pour lequel elle a été conçue et que toutes les pièces seront en état de fonctionner ensemble. Dans

le cadre de mes fonctions de responsable de la formation et de la certification des entraîneurs en Colombie-Britannique, j'ai l'occasion d'encadrer des centaines d'entraîneurs. L'une des questions que je leur pose systématiquement est la suivante : « Qu'est-ce qui a le plus influencé votre exercice du métier d'entraîneur ? » Il est intéressant de noter que les entraîneurs me répondent souvent que les 4 principes mentionnés dans cet article font partie des facteurs qui ont totalement transformé leur manière d'enseigner le tennis. Un excellent exercice consiste à réfléchir à sa manière d'exercer le métier d'entraîneur afin de déterminer la place qui y est occupée par ces 4 principes. Après avoir adopté ces principes dans l'exercice de vos fonctions, vous découvrirez peut-être que votre enseignement est devenu beaucoup plus performant que vous ne l'auriez jamais imaginé.

## RÉFÉRENCES

- Vickers, J. N., Livigston, L. F., Umeris, S., Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduced delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill. 17, 357-367.  
<https://doi.org/10.1080/026404199365876>
- Lyle, J. (2002). Sports Coaching Concepts: A framework for coaches' behaviour. New York: Routledge.
- Elderton, Wayne. (2001). "21st Century Coaching: Learner-centred principles for the Game-based approach" [www.acecoach.com](http://www.acecoach.com)

Cayer, Louis. (1987). The Actions Method. Communication présentée au Congrès international des entraîneurs de l'ITF à Majorque, en Espagne.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2013 Wayne Elderton.



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](#)