

# Principes de l'apprentissage des adultes.

Mark Tennant.

Fédération Internationale de Tennis.

## RÉSUMÉ

Le lancement récent du programme Tennis Xpress de l'ITF, destiné aux adultes, nous oblige à examiner et peut-être même à revoir la façon dont nous enseignons le tennis aux adultes. Pour ce faire, nous devons concilier les raisons pour lesquelles les adultes choisissent de jouer au tennis avec la réalisation d'objectifs personnels, tout en reconnaissant d'autre part que les adultes sont différents des enfants et en les aidant à pratiquer et à aimer le jeu.

**Mots clés:** Tennis Xpress, Enseignement du tennis aux adultes, Méthodes d'enseignement.

**Article reçu:** 10 Juin 2013.

**Article accepté:** 20 Juillet 2013.

**Auteur correspondant:** Mark Tennant, Fédération Internationale de Tennis.

Email: [mark@inspire2coach.co.uk](mailto:mark@inspire2coach.co.uk)

## INTRODUCTION

Bien que nous soyons nous-mêmes des adultes (par conséquent, nous devrions être mesure de les comprendre mieux que quiconque), nous avons souvent du mal à obtenir les mêmes résultats avec eux qu'avec les enfants dans le cadre de notre enseignement. En quoi les adultes sont-ils différents des enfants ? Et qu'est-ce que cela implique pour la manière dont nous devons leur enseigner le tennis ?

Voici ce que nous savons:

- l'apprentissage implique un changement permanent de comportement ;
- l'apprentissage d'une technique consiste à apprendre un geste, alors que l'apprentissage d'une compétence consiste à apprendre comment mettre en pratique la technique au bon moment et de la bonne manière ;
- les individus apprennent de différentes façons ;
- l'enseignement ne garantit pas l'apprentissage.

Lors de l'enseignement du tennis aux adultes, il est essentiel de retenir les points suivants:

- L'apprentissage doit se faire de manière active et non passive. En d'autres termes, on apprend le tennis en jouant au tennis et non en écoutant l'entraîneur en parler !

Astuce :

Les adultes ont besoin de frapper beaucoup de balles pour apprendre à jouer ; par conséquent, il faut veiller à dispenser

une bonne partie de l'enseignement individuellement pendant que les adultes jouent.



- L'apprentissage est à la fois un processus qui varie selon les individus et une démarche personnelle. Ainsi, tel joueur voudra apprendre à servir tandis que tel autre souhaitera améliorer son coup droit. Si le sujet abordé n'a que peu d'intérêt pour le joueur ou qu'il ne répond pas à ses besoins, le joueur sera moins susceptible d'apprendre. Bien entendu, il est plus facile de personnaliser l'enseignement avec des petits groupes. Dans le but d'optimiser l'environnement d'apprentissage, il est donc essentiel d'accorder une importance particulière au nombre de joueurs par entraîneur.

**Astuce :**

Personnalisez votre enseignement de sorte qu'à la fin de chaque leçon, tous les élèves aient pu travailler sur un objectif personnel ou un point en rapport avec l'objectif que vous aviez prévu pour le groupe et pour la leçon en question.

- L'apprentissage est une démarche volontaire et non obligatoire. Je parie qu'à l'école vous obteniez vos meilleures notes dans les matières qui vous intéressaient le plus ou dans celles que l'enseignant savait rendre intéressantes. Les adultes se mettent au tennis par choix. De même, ils décideront de ne pas poursuivre votre programme si celui-ci ne les intéresse pas ou ne répond pas à leurs attentes.

**Astuce :**

Les personnes aiment avoir le choix. Tout le monde n'est pas forcément intéressé par des leçons. Proposez l'enseignement du tennis comme une option parmi d'autres : la pratique organisée du tennis, le programme Tennis Xpress, l'entraînement par équipes, le cardio-tennis et la compétition sont également des aspects essentiels de tout programme destiné aux adultes (ITF, 2009).

**CARACTÉRISTIQUES DES APPRENANTS ADULTES**

Étant donné que les adultes sont très différents des enfants à presque tous les égards, nous devons différencier notre manière d'aborder l'enseignement du tennis. Voici ce que nous savons des apprenants adultes :

- Ils sont âgés de plus de 18 ans (cela dit, certains programmes de tennis s'adressent aux personnes de 16 ans et plus).
- Ils poursuivent un processus de développement personnel (en d'autres termes, il n'en sont pas au début de ce processus).
- Ils amènent avec eux tout un bagage d'expériences et de valeurs, à la fois bonnes et mauvaises.
- Ils ont souvent des attentes précises en ce qui concerne le processus d'apprentissage, ainsi que certaines idées préconçues.
- Ils ont des intérêts divergents.
- Ils ont déjà leurs propres modes d'apprentissage.
- Contrairement aux enfants, les adultes ne suivent plus une courbe de développement ascendante. À mesure que nous vieillissons, nous avons tendance à être plus lents, à prendre du poids et à devenir moins mobiles.

Maintenant, examinons quelques-unes de ces caractéristiques de plus près. Lorsque vous lirez ce qui suit, demandez-vous en quoi ces caractéristiques diffèrent de ce que vous savez sur l'enseignement aux enfants.



Les adultes poursuivent un processus de développement personnel (Starr, 2003).

- La plupart des adultes (mais pas tous) ont reçu un enseignement scolaire et ont appris des diverses expériences acquises au cours de leur vie personnelle et de leur vie professionnelle.
- Un grand nombre d'adultes (mais pas tous) ont des idées précises sur les choses qu'ils aiment et qu'ils veulent faire, et même sur la façon dont ils veulent les faire.
- Il est important pour l'entraîneur de discuter avec le joueur adulte du but qu'il poursuit et des objectifs qu'il s'est fixés, d'établir ses motivations et ses intentions, ainsi que les résultats possibles.
- Il est essentiel de déterminer les raisons pour lesquelles les adultes décident de suivre un programme de tennis en premier lieu : souhaitent-ils améliorer leur jeu, ont-ils envie de faire de l'exercice et d'améliorer leur condition physique, sont-ils attirés par la compétition ou sont-ils à la recherche d'occasions de socialiser ?
- Les entraîneurs doivent aider les joueurs à atteindre leurs objectifs personnels.

Les adultes amènent avec eux tout un bagage d'expériences et de valeurs.

Certaines de ces expériences peuvent provenir du sport, d'autres peuvent avoir été acquises dans d'autres domaines ; certaines peuvent être positives, d'autres négatives. Voici deux exemples de scénarios typiques :

- Joueurs qui ont arrêté le tennis après leurs études – Il s'agit de personnes qui ont pratiqué le tennis pendant leur scolarité et qui ont ensuite arrêté de jouer pour se lancer dans une carrière ou fonder une famille. Les joueurs de cette catégorie peuvent éprouver une certaine appréhension en raison du fait qu'ils n'ont pas joué depuis très longtemps.

- Attentes relatives à un style d'enseignement – Notre conception de l'apprentissage en tant qu'adultes dépend en grande partie de l'enseignement que nous avons reçu lorsque nous étions enfants. Étant donné que le tennis a le plus souvent été enseigné d'un point de vue technique, beaucoup d'adultes s'attendent à ce qu'on leur apprenne la technique. Toutefois, ce n'est pas nécessairement ce qui est le mieux pour eux.

- Attentes – « Si je paie pour recevoir des leçons de tennis, je m'attends à progresser ! »

- Ils s'attendent (à juste titre d'ailleurs) à jouer – C'est à l'entraîneur qu'il revient de s'assurer que le nombre d'élèves dans le groupe est suffisamment petit pour permettre à chacun de jouer. Bon nombre d'adultes seront prêts à payer davantage pour intégrer un groupe plus petit s'ils savent qu'on leur accordera plus d'attention et qu'ils pourront bénéficier d'un meilleur environnement d'apprentissage.

- Ils s'attendent (à juste titre d'ailleurs) à apprendre quelque chose, même si beaucoup ne savent pas quoi exactement. Ils partiront du principe, avec raison, qu'ils deviendront de meilleurs joueurs de tennis.

Les adultes ont des intérêts divergents.

- Nous savons que le travail et les enfants occupent une place importante dans la vie de nombreux adultes.

- Certains peuvent s'adonner à la pratique d'autres sports qui viennent compléter ce qu'ils apprendront en jouant au tennis ou, à l'inverse, vont à l'encontre de ce qu'ils apprendront. Imaginez simplement que vous deviez enseigner l'exécution d'un revers lifté à un joueur de squash ou que vous deviez apprendre à un joueur de football à s'écarter du rebond de la balle en reculant.

Les adultes ont déjà leurs propres modes d'apprentissage.

- Le rôle de l'entraîneur consiste à tenir compte de ce fait et, dans la mesure du possible, à adapter sa démarche pédagogique en fonction du style d'apprentissage de l'étudiant.

À mesure que les adultes vieillissent, ils ont tendance à être plus lents, à prendre du poids et à devenir moins mobiles (Rogers, 1996).

- Grâce à l'utilisation de balles plus lentes et de terrains plus petits, il est possible d'aider les adultes plus âgés et ceux qui sont moins mobiles à jouer au tennis dans un environnement moins exigeant.

#### APPRENTISSAGE DES ADULTES ET APPRENTISSAGE DES ENFANTS

Même si les adultes aiment parfois se comporter comme de grands enfants, il n'en demeure pas moins que ce sont des personnes adultes. Il en résulte ce qui suit :

- ils apprennent différemment ;

- ils se déplacent différemment ;

- ils réfléchissent différemment ;

- ils agissent différemment.

[Nous devons donc leur enseigner le tennis différemment ! Par rapport aux enfants, voici que nous pouvons affirmer au sujet des adultes :](#)

Les adultes affichent une motivation intrinsèque supérieure.

- En règle générale, ce sont les parents qui organisent les activités de leurs enfants et paient pour celles-ci. Par conséquent, ils jouent souvent un rôle déterminant dans le choix des sports pratiqués par leurs enfants. Une part importante de la motivation de l'enfant à apprendre est donc imposée et extrinsèque.

- Les adultes sont davantage susceptibles de choisir les activités auxquelles ils participent, le lieu et le moment de ces activités, ainsi que la fréquence à laquelle ils souhaitent y prendre part. Leur décision dépend de l'intérêt qu'ils manifestent à l'égard de ces activités et de la satisfaction qu'ils peuvent en retirer.

- La relation qui s'établira entre l'entraîneur et le joueur et la manière que le joueur aura d'aborder son propre apprentissage dépendent notamment de ces facteurs.

- Astuce : La liberté de choix est certes importante, mais le choix effectué doit également convenir au mode de vie de la personne et être compatible avec son travail et sa vie de famille. Essayez de faire en sorte que les programmes destinés aux adultes offrent une certaine souplesse, dans la mesure du possible.

Les adultes ont une plus grande expérience.

- Même si les adultes possèdent une certaine expérience de la vie, l'expérience en tennis n'est pas proportionnelle à l'âge :

elle s'acquiert à mesure que l'on joue. Ainsi, un joueur de dix ans peut avoir acquis une plus longue expérience en tennis qu'un homme âgé de quarante-cinq ans !

#### L'expérience en question peut prendre diverses formes :

- L'expérience pratique – Depuis combien de temps le joueur pratique-t-il le tennis ? Avec qui ? À quel niveau ? La plus grande expérience des joueurs plus âgés peut se traduire par le fait que les apprenants adultes sont plus aptes à prendre les choses étape par étape, à faire preuve de patience et à comprendre que le processus d'apprentissage peut être long.

- L'expérience d'apprentissage – Le joueur a-t-il reçu un enseignement ? Si c'est le cas, quelle filière a-t-il suivie ? Le joueur est-il autodidacte ?

#### Astuce :

Utilisez des analogies et des exemples correspondant à leur expérience. Par exemple, faites référence au squash pour enseigner le slice ou au badminton pour enseigner un service.

#### Les adultes sont plus patients :

- Souvent, les sportifs plus âgés font preuve d'une plus grande patience que les plus jeunes. Ils savent que le processus d'apprentissage prend du temps et ils se donnent plus de temps pour atteindre leurs objectifs.

- Les adultes aiment généralement qu'on leur donne des informations détaillées. Ils aiment comprendre les différents aspects de ce qu'ils sont en train d'apprendre. Par conséquent, prenez un peu plus de temps pour bien expliquer les choses.

#### Astuce :

Encouragez les adultes à se fixer des objectifs à plus long terme. Lorsqu'on y réfléchit, c'est généralement comme cela qu'on procède dans d'autres aspects de la vie : on se laisse des échéances plus longues lorsqu'on se fixe des objectifs de carrière ou que l'on essaie d'arrêter de fumer ou de perdre du poids.

#### Les adultes communiquent mieux :

- Lorsqu'on possède un bon sens de la communication, il est plus facile de donner son avis. N'hésitez pas à demander aux adultes de vous faire part de leurs commentaires sur les progrès qu'ils pensent avoir accomplis.

- Dans ce type de situation, il est souvent plus facile de discuter de stratégies et d'objectifs et de mettre en place une approche plus personnalisée.

- Par conséquent, une démarche plus démocratique peut être adoptée avec les apprenants adultes.

#### Astuce :

Ne perdez pas de vue que vous enseignez la pratique d'un sport et que les progrès sur le plan technique seront limités avec de nombreux adultes. Privilégiez l'aspect tactique et les stratégies et reliez les informations techniques que vous communiquez à ces domaines.

#### CONCLUSION

La prochaine fois que vous serez sur un court, réfléchissez à la façon dont vous adoptez votre enseignement pour tenir compte des différences qui existent entre les adultes et les enfants. Cette prise en compte est essentielle pour devenir un meilleur entraîneur et obtenir de meilleurs résultats avec vos joueurs. De leur côté, les joueurs prendront davantage de plaisir à pratiquer le tennis et seront plus à même de progresser.

#### RÉFÉRENCES

- Bothorel, W. (2000). The tennis programme for adults in France, *ITF Coaching and Sports Science Review* 21, 10-11.
- Crespo, M. & Reid, M. (2009). *Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players. A Manual of the ITF Coaching Programme.*
- Delaigue, N. (2007). Working with adult beginners: 10 golden rules, *ITF Coaching and Sports Science Review* 42, 15.
- Rogers, A. (1996). *Teaching Adults* (2nd ed.). Buckingham Open University Press.
- Starr, J. (2003). *The Coaching Manual; the definitive guide to the process, principles and skills of personal coaching.* Prentice Hall. Pearson. London.

#### SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2013 Mark Tennant.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 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](#)