



# Améliorer ses performances.

Keith Reynolds.

Fédération Internationale de Tennis.

## RÉSUMÉ

Les idées contenues dans le présent article peuvent être appliquées à tous les niveaux de jeu. Les conseils qui y sont offerts résultent de l'expérience personnelle de l'auteur et non d'une étude scientifique à long terme. Le point de vue que l'auteur présente sur l'enseignement du tennis est le résultat de l'interaction de diverses influences. Bien entendu, compte tenu de la diversité du réseau d'entraîneurs à l'échelle mondiale et de la diversité des facteurs qui ont une incidence sur leur travail, l'opinion d'un entraîneur (en l'occurrence, celle de l'auteur) n'est pas nécessairement partagée par tous, voire par de nombreux entraîneurs.

**Mots clés:** Enseignement du tennis, Jeu pratiqué en match, Entraînement.

**Article reçu:** 10 Juin 2013.

**Article accepté:** 10 Juillet 2013.

**Auteur correspondant:** Keith Reynolds, Fédération Internationale de Tennis.

Email: [ksrwtc@btinternet.com](mailto:ksrwtc@btinternet.com)

## INTRODUCTION

Je n'ai jamais rencontré une personne qui pratique le tennis, que ce soit comme loisir ou en compétition, qui ne souhaite pas améliorer ses résultats. Dans le même ordre d'idées, cela revient à dire que tout joueur aimerait avoir plus de victoires ou remporter ses matches plus facilement.

Il y a un point commun que nous partageons tous : la composante « jeu » du tennis. Quand je dis « jeu », je veux parler du fait de « disputer des matches » : les règles, le décompte des points, les exigences, sur les plans tactique, physique ou émotionnel, sont les mêmes dans le monde entier. Par conséquent, si nous prenons le temps d'étudier le jeu et de comprendre les défis qu'il représente, nous serons en mesure de partager un certain nombre d'enseignements essentiels à l'exercice du métier d'entraîneur (Reynolds, 2012).

En termes simples, voici ce que nous pouvons affirmer :

- Le jeu (le fait de disputer des matches) favorise l'indépendance parce qu'il existe des règles très strictes quant à l'aide que le joueur peut recevoir lorsqu'il affronte un adversaire.
- Le jeu (le fait de disputer des matches) est une activité à habiletés ouvertes qui est pratiquée sans aucune limite de temps.

Autrement dit, disputer des matches est une tâche excessivement difficile que le joueur doit effectuer souvent et pendant des périodes qui peuvent être très longues.

Selon moi, avoir conscience de ce fait est indispensable pour être un bon entraîneur. Le titre de cet article, Améliorer ses performances, fait directement allusion au joueur de tennis. Toutefois, il faut savoir que le moyen le plus rapide d'améliorer les performances du joueur de tennis est d'améliorer ses propres compétences d'entraîneur et la manière dont on exerce ce métier.

## MESURES À PRENDRE POUR AMÉLIORER NOTRE ENSEIGNEMENT

Lorsqu'on dispute des matches, on doit faire preuve d'un certain nombre de compétences, qui réunissent les éléments suivants:

- attitude ;
- collecte d'informations ;
- prise de décision ;
- action et exécution ;
- évaluation.

Par conséquent, une bonne leçon de tennis est une leçon qui permet au joueur d'améliorer l'ensemble de ces cinq facteurs ; si le contenu de la leçon est axé uniquement sur la composante « action et exécution », selon les directives de l'entraîneur, la leçon sera inefficace.

Il faut toujours se rappeler que la relation du joueur de tennis à l'égard de la balle de tennis est bien plus importante que celle qu'il entretient avec vous, qui êtes son entraîneur. La balle

est un « missile balistique » qui ne peut être programmé qu'au moment de l'impact. Pour cela, le joueur doit comprendre la relation qui existe entre « la cause et l'effet ». La destination finale de la balle dépendra de la manière dont le joueur aura « programmé » cette dernière au moment où le cordage de la raquette (si tout se passe bien !) entrera en contact avec la balle.



Il est essentiel que le joueur comprenne ce phénomène pour pouvoir prendre en charge ce qui se passe sur le court.

Peu importe le nombre de conseils qu'il aimerait donner, la rémunération qu'il reçoit ou la pression que les parents ou la fédération exerce sur lui, l'entraîneur ne pourra jamais frapper la balle à la place du joueur. C'est au joueur qu'incombe la responsabilité d'être mentalement présent au moment de l'impact de sorte qu'il comprenne bien le principe de « cause à effet » et qu'il puisse en tirer tous les enseignements nécessaires (Dent, 2012c).

La balle, lorsqu'elle est en vol, peut parcourir une distance de 20 à 30 mètres. Une variation au moment de l'impact, souvent trop infime et trop rapide pour être observable, peut avoir pour effet que la balle manquera largement la zone cible. L'entraîneur n'est pas en mesure de corriger ces erreurs de frappe minimales. Seul l'élève peut le faire. À une condition : qu'il soit mentalement « dans l'instant présent » lorsque l'impact se produit (Reynolds, 2012).

Avant de commencer le cours, l'élève doit être mentalement disposé à apprendre, tout comme il doit être prêt avant un match qu'il est sur le point de jouer. Sensibilisez l'élève à cet état esprit et commencez uniquement la séance d'entraînement lorsqu'il est déterminé à apprendre. Si l'élève perd sa concentration, interrompez le cours et demandez-lui de se reposer jusqu'à ce qu'il soit de nouveau bien disposé mentalement (Dent et Reynolds, 2009). N'oubliez pas que dans des circonstances comparables, où l'élève commence à « s'éteindre », vous procéderiez à son remplacement si vous

étiez le dirigeant d'une équipe de football; en effet, le joueur n'apporterait plus grand-chose à l'équipe sur le terrain.



Si vous interrogez votre élève sur son attitude lorsqu'il dispute des matches, vous obtiendrez des réponses qui vous renseigneront sur son envie de faire les choses correctement, efficacement et immédiatement, dès le début du match. Ce type d'attitude, à préconiser, doit être transposé à l'entraînement. Si le joueur que vous entraînez est disposé à être « allumé » sur le court lorsqu'il dispute des matches, n'en attendez pas moins de lui lorsqu'il se retrouve sur le terrain d'entraînement. Exemple de conversation :

**Entraîneur :** « Sur quoi aimerais-tu pouvoir compter dès le début du match ? »

**Joueur :** « J'aimerais être capable de passer ma première balle ré-gulièrement. »

**Entraîneur :** « D'accord. Dans ce cas, avant que notre cours ne commence, entraîne-toi à faire quelques services, seul, pour t'échauffer. Ensuite, avant de me faire venir, assure-toi d'être dans de bonnes dispositions mentalement, d'être prêt. »

Il sera beaucoup plus facile d'entraîner des élèves qui ont une vision claire et positive du joueur qu'ils souhaitent devenir et de travailler avec eux. Tout au long de votre travail d'entraîneur auprès du joueur, continuez d'interroger celui-ci sur ce qui le motive et comment il envisage, de manière réaliste, son avenir. Si la vision qu'il vous décrit vous semble irréaliste, il vous appartiendra de le lui faire comprendre et de l'aider à imaginer « l'histoire qu'il souhaite écrire ». Les énoncés de vision ont davantage de poids lorsqu'ils sont mis par écrit (Dent, 2012b).

**Joueur :** « Au moment où je quitterai le circuit junior, je serai devenu un joueur très bien préparé sur le plan physique et capable de tenir sur la longueur des trois sets. J'aurai acquis un service très fiable que je serai capable de jouer avec beaucoup de lift sur ma seconde balle. Je prendrai plaisir à monter au filet, mais seulement après avoir frappé des coups

de fond de qualité qui auront déstabilisé mon adversaire. L'exécution de mes volées sera simple, mais j'aurai également appris à jouer des volées courtes croisées. À ce stade, je serai capable de garder mon sang-froid en toutes circonstances et de prendre le temps nécessaire entre les points. »

Les séances d'entraînement les plus efficaces sont celles qui renforcent la confiance du joueur et l'aident à acquérir la conviction que l'avenir sera meilleur que le passé. Pour renforcer la confiance du joueur et sa foi en l'avenir, l'entraîneur doit mettre l'accent sur les progrès que celui-ci a accompli ou est en train d'accomplir. Il doit aussi apprendre au joueur à constamment garder à l'esprit les progrès accomplis. De cette manière, l'entraîneur peut pousser le joueur à faire encore mieux. C'est ainsi qu'il est possible, à force d'efforts constants, de progresser (Reynolds, 2012).

En revanche, lorsqu'on demande sans cesse au joueur de focaliser son attention sur ce qu'il n'est pas capable de faire, l'entraînement n'a alors que peu d'efficacité. Dans ces conditions, nombre de joueurs finissent par abandonner le tennis par déception et par crainte de subir d'autres échecs.

Pour faire en sorte de « fidéliser » le joueur le plus rapidement possible et favoriser son apprentissage, il est conseillé de prévoir plusieurs thèmes de travail par leçon. Lorsque l'élève doit passer d'un thème à un autre, cela l'oblige à recourir de manière intense à sa mémoire pour se rappeler quand et comment exécuter une action ou une tactique donnée. Les leçons dont le contenu n'est axé que sur un seul thème monotone ne favorisent pas le développement d'un état d'esprit propice à la pratique du tennis en compétition (Dent, 2012a).

Les entraîneurs perspicaces savent regrouper les thèmes en fonction du niveau des joueurs. Exemple de regroupement possible pour des joueurs moins expérimentés :

- Volées
- Retours coupés sur des services rapides ou extérieurs
- Coups slicés courts croisés
- Amorties
- Coups de défense sur des coups de fond de court puissants

Le regroupement de ces thèmes est logique car tous les coups ci-dessus se ressemblent sur le plan de l'exécution gestuelle (coordination).

Dans le cas de joueurs plus expérimentés, le groupement des thèmes doit être plus exigeant et conçu de sorte à reproduire le jeu tel qu'il est pratiqué en match. Exemple de regroupement possible pour des joueurs plus expérimentés :

- Coup droit décroisé (coup en puissance) / Amortie (coup en contrôle)
- Smash (coup en puissance) / Volée amortie (coup en contrôle)
- Coup le long de la ligne (coup en puissance) / Coup court croisé (coup en contrôle)

Chaque fois que vous organisez des exercices ou des activités dans des situations de jeu fermées, assurez-vous que vos élèves sont aussi pleinement conscients que vous l'êtes de la façon dont ce travail peut s'intégrer à des situations de jeu ouvertes telles que celles rencontrées en match. Si un thème abordé en séance d'entraînement n'a pas pour finalité d'améliorer le jeu pratiqué en match, il doit y avoir de très bonnes raisons à cela (par exemple, l'objectif d'une séance peut être de s'amuser et de se détendre après un tournoi particulièrement exigeant). Par conséquent, il est important de faire le lien avec le jeu tel qu'il est pratiqué en match, dans la mesure du possible, même lorsque l'exercice porte sur le travail d'une habileté fermée (Dent, 2012d).

Entraîneurs et joueurs doivent mettre par écrit leur définition du « jeu pratiqué en match ». Cette mesure permettra de mettre en évidence les priorités dont il faudra se rappeler lors des leçons. S'il s'avère que l'entraîneur et le joueur ont des conceptions très différentes du jeu pratiqué en match – voire, dans le pire des cas, des conceptions opposées –, il y a fort à parier que leur relation de travail sera semée d'embûches. Exemple de deux conceptions opposées :

Joueur : « Le jeu pratiqué en match est un combat physique dont l'enjeu est de savoir lequel des deux joueurs frappe le plus fort. »

Entraîneur : « Le jeu pratiqué en match est un combat mental dont l'enjeu est de savoir lequel des deux joueurs est le meilleur tacticien. »

## CONCLUSION

Les leçons de tennis doivent tendre à favoriser l'indépendance des joueurs. En effet, conformément aux règles du tennis, les joueurs doivent être indépendants lorsqu'ils disputent des matches.

Les leçons de tennis dont le contenu est axé uniquement sur la technique sont souvent de qualité médiocre, car elles ne tiennent pas compte du jeu tel qu'il est pratiqué dans un match de tennis. D'autre part, l'enseignement de la technique se résume souvent à l'idée que l'entraîneur se fait de la manière dont la balle doit être frappée ; il n'est pas l'application de principes biomécaniques simples et reconnus qui ont été personnalisés en fonction de l'élève.

## RÉFÉRENCES

- Dent, P. (2012a). Steepening the Player's Learning Curve. Presentation at the 7th ITF Central American and Caribbean Regional Coaches Conference by BNP Paribas, León Guanajuato, México 19 - 22 September.
- Dent, P. (2012b). Coaching motivation. Presentation at the 7th ITF Central American and Caribbean Regional Coaches Conference by BNP Paribas, León Guanajuato, México 19 - 22 September.
- Dent, P. (2012c). Mental match preparation. Presentation at the 7th ITF Central American and Caribbean Regional Coaches Conference by BNP Paribas, León Guanajuato, México 19 - 22 September.
- Dent, P. (2012d). Every second counts. Presentation at the 7th ITF Central American and Caribbean Regional Coaches Conference by BNP Paribas, León Guanajuato, México 19 - 22 September.
- Dent, P. & Reynolds, K. (2009). The tennis coach's toolkit. A pathway for super coaching. Volume 1.
- Reynolds, K. (2012). Coaches' toolkit. Presentation at the Tennis Europe European Coaches Symposium, October 25-27, Helsinki, Finland.

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



Droits d'auteur (c) 2013 Keith Reynolds.



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](#)