



Programme play and stay pour les grands retraités débutants.

Fabien Lévi.

Fédération Internationale de Tennis.

RÉSUMÉ

Cet article présente les intérêts pédagogiques du programme Play and Stay pour initier et perfectionner les retraités. Après un historique en introduction, nous partirons d'un constat sur la croissance démographique des plus de 65 ans et d'une expérience personnelle et professionnelle extrêmement enrichissante, intéressante et passionnante.

Mots clés: Programme play and stay, Débutants de plus de 65 ans.

Article reçu: 31 Juillet 2013

Article accepté: 6 Septembre 2013

Auteur correspondant: Fabien Lévi, Fédération Internationale de Tennis.

Email: fabienlevi@aol.com

INTRODUCTION: HISTORIQUE SUR LE PROGRAMME PLAY AND STAY

La Fédération Française de Tennis (FFT) a lancé le mini-tennis en 1994 pour les 5-7 ans correspondant au stade 3/rouge. La FFT a officialisé le « tennis évolutif » avec le Club Junior en 1996 afin de structurer l'enseignement jusqu'à 18 ans.

Face aux succès de ces nouveaux concepts pédagogiques visant à apprendre à jouer dans le plaisir, la FFT a lancé le programme Tennis Adultes en 2000 pour une pédagogie et un tennis adaptés à chaque étape d'apprentissage, quel que soit l'âge.

Plus récemment, la FFT a lancé en 2009 le baby-tennis à destination des 3-4 ans. Les caractéristiques de cette catégorie d'âge nécessitent une connaissance de ses comportements, de ses aptitudes à la compréhension ainsi que de son fonctionnement général afin d'utiliser les outils pédagogiques adaptés. La pédagogie du baby-tennis est intimement liée à son espace de jeu, à ses couleurs, à son univers très imagé ainsi qu'à son langage particulier.

Au vu de son succès, le tennis évolutif a convaincu de nombreuses fédérations nationales à travers le monde (mini-tennis en Grande-Bretagne en 2001, MLC Hot Shots en Australie en 2008, etc.).

Depuis 2007, l'ITF a lancé le programme Play and Stay afin d'harmoniser l'enseignement pédagogique, les compétitions pour les enfants et jeunes en trois étapes : rouge/stade 3 (carré

de service, balle en mousse, filet de 0,80 cm), orange/stade 2 (terrain de 18 m, balle souple, filet de 0,80 cm) et vert/stade 1 (terrain traditionnel, balle verte et filet à hauteur normale).



Au départ, le circuit est composé de plusieurs circuits dits « Satellite ». Après avoir adapté l'enseignement du tennis aux enfants (dès 3 ans), aux jeunes et aux adultes, qu'en est-il pour les retraités de plus de 65 ans ? Les étapes du programme Play and Stay sont-elles compatibles avec ce public ? Peut-on débiter le tennis après 65 ans et jouer jusqu'à plus de 99 ans ?

Pour apporter des éléments de réponse, nous partirons d'un constat réel et d'une expérience personnelle récente extrêmement enrichissante, intéressante et passionnante...

CONSTAT

Selon un rapport de la Division de la population des Nations Unies sur le vieillissement :

« En ce début du XXI^e siècle, les personnes âgées sont environ 600 millions dans le monde, soit trois fois plus qu'il y a 50 ans. Vers 2050, elles devraient être quelque 2 milliards, soit, là encore, une multiplication par trois en 50 ans. »

À titre comparatif, la France comptait en 1990 13,9 millions de plus de 65 ans, dont 6,8 millions de plus de 75 ans. En 2015, l'INSEE prévoit 18,4 millions de plus de 65 ans, dont 9,1 millions de plus de 75 ans, soit une augmentation de cette population de 33 % !

Les publics des retraités de plus de 65 ans et des seniors sont et seront donc de plus en plus nombreux, vivent et vivront de plus en plus longtemps (grâce, entre autres, aux progrès de la médecine) ont et auront toujours du temps libre à occuper.

Ce constat se confirme dans l'évolution des licenciés de plus de 65 ans à la FFT (entre 5 et 7 % d'augmentation annuelle depuis 10 ans).

Si le ministère des Sports français a déjà fusionné avec celui de la Santé par le passé et si nous avons pu entendre dans les médias que des séances de sport pourraient être prescrites (à lire au conditionnel) par son médecin traitant et remboursées par l'assurance maladie, c'est bien que le sport a des effets positifs sur la forme physique et morale et, donc, sur la santé. Des cliniques, des centres de soins ou de rééducation proposent déjà des activités sportives à leurs patients. Babette M. Pluim (Fédération Royale Néerlandaise de Tennis) présente les bienfaits du tennis sur la santé dans le numéro 42 de la revue ITF Coaching and Sport Science Review (août 2007) :

« Toutes les études le montrent : l'exercice physique est bon pour la santé. Il est en effet prouvé que la pratique régulière d'une activité physique modérée a des effets positifs sur la santé et contribue à atténuer les risques de diabète et de maladie cardiovasculaire ».

PLAY AND STAY POUR LES PLUS DE 65 ANS, ÇA MARCHE !

Jeudi 31 janvier 2013, un de mes joueurs adultes (ancien professionnel de kitesurf) que j'ai initié, perfectionné (techniquement) et entraîné au tennis grâce au matériel adapté du programme Play and Stay me téléphone pour que j'initie individuellement sa maman de 85 ans.

Rendez-vous est pris pour le lendemain.

Vendredi 1er février, 14h : j'arrive avec mon matériel adapté Play and Stay.

Au cours des présentations, j'essaie d'en savoir un peu sur le passé de mon élève (85 ans le 15 février 2013) qui n'a jamais pratiqué de sport dans sa vie mais qui, m'a-t-elle confié, « a la main verte » ! Quant à sa santé, elle est en bonne forme physique, psychologique et parfaitement autonome. Bien sûr, elle fait plus jeune que son âge !

Après quelques échanges, les grosses balles rouges du « stade 3 » dans les carrés de service, avec un filet baissé et deux rebonds autorisés, s'avère le format de jeu le plus adapté à la jeune débutante que j'ai en face de moi. On s'amuse comme des enfants de 5-7 ans qui découvrent, apprennent le tennis dans les conditions adaptées au stade 3/rouge. Son fils a pris soin de lui offrir une raquette adulte légère de 230 g et une belle tenue le jour de ses 85 ans, soit notre deuxième séance.

Après trois séances, à raison d'une heure par semaine, les progrès techniques (grâce au matériel adapté) et de régularité sont impressionnants et suffisamment encourageants pour maintenir ce rythme hebdomadaire.

« Mémé » (son surnom pour les intimes) est ravie de sa nouvelle activité physique hebdomadaire. Eu égard à ses quelques crises d'arthrose et ses os qui ont 85 ans, nous avons décidé de ne pas changer de prise entre son coup droit et son revers à une main et d'adopter une prise continentale coup droit pour éviter toute douleur inutile. Les séances sans vent, nous essaierons de jouer avec les grosses balles en mousse, moins « traumatisantes » à l'impact. Selon les progrès, je pense que nous pourrons évoluer et jouer sur un format orange (stade 2) d'ici quelques séances.

À partir de la sixième séance individuelle, nous avons commencé à jongler entre le format rouge/stade 3 (pour s'échauffer, pour débiter le jeu au filet) et le format orange/stade 2 que « mémé » maîtrise de mieux en mieux au fur et à mesure des séances.

D'elle-même, elle m'a demandé comment servir en regardant les autres jouer. Nous avons donc commencé à essayer de faire une simple mise en jeu depuis la ligne de service en frappant la balle au-dessus de la tête sans se préoccuper de la gestuelle technique un peu trop complexe.

Quant au poids et à la taille de la raquette, on peut toujours trouver moins lourd et moins grand avec les raquettes juniors, en fonction de la morphologie de l'élève. Quant à la surface, la terre battue est une surface plus lente pour l'apprentissage et moins traumatisante pour les articulations, mais plus glissante.

LES RETRAITÉS, UN PUBLIC INDISPENSABLE POUR LES ENSEIGNANTS, LES CLUBS, LE TENNIS

Les retraités de plus de 65 ans représentent un public important, à ne surtout pas négliger pour la majorité des entraîneurs et des clubs de tennis.



Les enseignants professionnels se consacrent aux cours collectifs destinés aux jeunes et aux adultes les mercredis, les week-ends ainsi que les soirs en semaine. L'ensemble étant complété par les leçons individuelles qui s'organisent dans les créneaux disponibles : tard le soir pour celles et ceux qui travaillent ou en journée pour les mères au foyer, quelques professions libérales et... les retraités.

Composer des groupes de 3 à 4 retraités favorisera l'initiation, le perfectionnement, l'entraînement en situation de jeu et les matches de double. Selon Babette M. Plum : « Cette pratique est parfaitement adaptée à ces catégories de joueurs car leur fréquence cardiaque et leur VO₂ max sont moindres. Autre avantage du double : les joueurs de tennis sont davantage susceptibles de continuer à pratiquer ce sport au fur et à mesure qu'ils prennent de l'âge. Ainsi, ils continuent de bénéficier des effets positifs du tennis sur leur santé. Pour que l'activité physique apporte des bienfaits sur la santé, il convient de s'y astreindre sur le long terme. ».

Au Royaume-Uni, les interclubs de double sont sacrés. Une équipe expérimentée d'anglais retraités donnera du pain sur la planche à une équipe de jeunes français classés ITN 4, croyez-en mon expérience ! Heureusement, le tennis social d'après match (goûter, apéritif, dîner, etc.) permettra de digérer la défaite dans la joie et la bonne humeur. Ceci pourrait nous donner des idées de mise en place en France et dans d'autres fédérations nationales.

Mais pour un enseignant professionnel, un retraité de plus de 65 ans n'est pas seulement un élève, un client ou un joueur d'équipe potentiel. Il peut également être un dirigeant, parfois son employeur avec une relation président-enseignant si importante, un initiateur, ou même redevenir un enseignant en activité. Autant de statuts et de rôles importants et précieux dont peut avoir besoin un club, une académie ou une fédération.

On dit souvent qu'une femme est une valeur ajoutée au sein d'une équipe pédagogique mais un initiateur ou un enseignant professionnel de plus de 65 ans l'est également, pour le club, les parents, les enfants, même très jeunes. Madeleine Frotey, 81 ans, enseignante spécialiste du mini-tennis au Tennis Club

de la Grande Motte (dans l'Hérault en France) depuis 1975 en est le plus bel exemple en France.

Concernant les animations dans les clubs, les retraités sont les premiers à se porter volontaires pour aider à organiser, à accompagner, à arbitrer ou encore à préparer un goûter, un déjeuner, un dîner, une soirée ou une sortie (grâce à leur temps libre ainsi qu'à leur relation affective et privilégiée avec les enfants).

QUELQUES IDÉES À DÉVELOPPER AVEC LES RETRAITÉS

- Animations de doubles sur le format vert/stade 1.
- Tournoi amical multi-génération en faisant un tirage au sort des équipes avec des paires composées d'un retraité et d'un jeune.
- À plus haut niveau, les meilleurs mondiaux « 75 ans et plus » sont classés ITN 5 et les « 65 ans et plus » sont encore classés ITN 3 (comme Patrice Beust, 69 ans, premier entraîneur de Yannick Noah). D'où l'idée de rassemblements internationaux entre les meilleurs joueurs des catégories des moins de 12 ans et des plus de 65 ans. Cela pourrait être un moyen de faire partager les expériences à l'issue de matchs de doubles et de simples.
- Cette idée me rappelle un match en 1999 au tournoi de Montpellier entre Alain Vaysset (14ème joueur mondial, catégorie des plus de 60 ans, classé ITN 4) et Richard Gasquet (actuel 9ème mondial, classé ITN 3 et 13 ans à l'époque), match que la jeunesse avait emporté en deux manches sur le score de 7/6 et 6/2.



CONCLUSION

En cette période difficile de crise financière où le chômage ne cesse d'augmenter, les retraités pourraient devenir une partie non négligeable de nos futurs « jeunes » élèves, augmenter

notre nombre d'heures hebdomadaires. En effet, ils seront de plus en plus nombreux, de plus en plus autonomes, ils vivront de plus en plus longtemps et auront une soif d'activités de plus en plus importante afin d'occuper leur temps libre qui correspond bien à nos disponibilités.

Quant aux établissements de rééducation, de repos ou de santé, ils devraient faire de plus en plus appel à des éducateurs sportifs (comme nous) pour proposer des activités, des sorties sportives à leurs patients. Avec le développement et la multiplication des associations culturelles et sportives à destination des retraités, ce public de plus de 65 ans est un marché potentiel à ne pas négliger en cette période délicate.

Tout laisse à penser que les États, les collectivités, le milieu fédéral et le milieu sportif soutiendront de plus en plus les initiatives en faveur des retraités.

Le sport est bon pour la santé et il n'est jamais trop tard pour commencer. C'est bel et bien la réalité que j'ai la chance de vivre professionnellement depuis le début de l'année. Le tennis permet de garder la forme (physique et morale) tout en s'amusant, quels que soient son âge et son niveau. Alors à nous de jouer le jeu avec eux !

RÉFÉRENCES

Delaigue, N. (2010). Lancement officiel du baby-tennis. E-mag 65, 7.
 FFT-DTN (1999). Le Cahier de l'Enseignant, DTN 2, Paris.
 FFT-DTN (2000). Programme Tennis Adultes, DTN, Paris.
 FFT-DTN (2005). Le Mini-tennis c'est déjà du tennis, DTN, Paris.
 FFT-DTN (2010). L'enseignement du Baby Tennis, DTN, Paris.
 FFT-DTN (2012). A Chacun son match, DTN, Paris.

ITF (2013). <http://www.tennisplayandstay.com>

Lévi, F. (2013). www.pro-tennis-coach.com

Négrier, J. (2010). Le baby-tennis. E-mag, 61, 5.

Pluim, B. (2007). Health benefits of tennis, ITF CSSR. 42, 9-12.

Renoult, M. (2013). Analyse de quelques chiffres concernant les licenciés, E-mag 81, 21-23

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2013 Fabien Lévi.



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](#)