



# Exercices d'échauffement basés sur la variabilité

Fernando Vilches

Argentine Tennis Association.

## RÉSUMÉ

La bonne structuration du contenu à développer lors d'une séance de tennis est l'un de ses aspects les plus importants. Dans cette structure, l'échauffement est une partie qui devrait toujours être présente. Malgré son importance, il arrive souvent que l'échauffement ne reçoive pas des entraîneurs toute l'attention qu'il devrait. Le présent article propose un certain nombre d'outils méthodologiques basés sur les principes de l'entraînement à la variabilité dans le but d'apporter plus de spécificité et de qualité à l'échauffement du tennis.

**Mots-clés :** échauffement, variabilité, résolution de problèmes

**Article reçu :** 25 janvier 2021

**Article accepté :** 30 mars 2021

**Auteur correspondant :**  
Fernando Vilches, Argentine  
Tennis Association. Maipú 471,  
C1006 CABA. Argentina. Email:  
fervilches@hotmail.com

## INTRODUCTION

La bonne structuration de la session est un facteur clé de son succès. Plusieurs auteurs indiquent qu'elle devrait suivre une structure logique en termes d'intensité, en commençant par quelques exercices préalables en préparation de la partie principale, dans laquelle les objectifs fixés seront réalisés à travers le contenu pertinent (Devís et Peiró, 1992 ; Delgado et al., 1999 ; Serra, 1996). Malgré ses précieux avantages, l'échauffement est souvent sous-estimé tant par les entraîneurs que par les joueurs, ce qui minimise son importance pour l'intégration des différents contenus de travail.

D'autre part, le tennis est un sport d'habileté ouvert, car il est sujet à des stimuli changeants provenant de l'environnement. Par conséquent, le processus d'apprentissage de l'élève doit être adapté afin qu'un plus grand nombre de stimuli soit introduit. Cette variété de stimuli permettrait au joueur de s'adapter de manière plus efficace aux situations problématiques que le jeu va introduire (Sanz et coll., 2012). Par conséquent, l'entraînement au tennis devrait être varié, modifiable et aléatoire afin de produire un apprentissage plus approfondi et un plus grand transfert des compétences vers le jeu réel (Reid et coll., 2007; Schmidt et coll., 2008).

## VARIABILITÉ LIÉE À L'ÉCHAUFFEMENT

La variabilité est une composante intrinsèque de tous les systèmes biologiques, puisqu'elle est un élément fonctionnel qui facilite l'apprentissage et l'internalisation de nouvelles structures de coordination. En outre, elle apporte une flexibilité au système neuromoteur facilitant l'apprentissage de nouveaux modèles (Araujo et coll., 2006). En ce qui concerne l'entraînement au tennis en particulier, la pratique variable ou variabilité de l'entraînement fait référence au processus

de création de situations qui génèrent un déséquilibre dans l'exécution. Cela oblige les joueurs à trouver spontanément de nouveaux schémas de mouvements individuels adaptés aux conditions. Ces nouveaux modèles leur permettront d'accroître leur efficacité motrice (Sanz, Fernández, Zierof et Mendez, 2012).

L'un des principes les plus importants que tout échauffement doit respecter est celui de la spécificité. Ce principe fait référence à la nécessité pour les activités menées pendant l'échauffement de tenir compte des caractéristiques du sport en termes d'intensité, de structures impliquées ou de capacités de coordination (Unierzynski, Boguslawski, & Wheatley, 2018). Par conséquent, l'entraînement par la variabilité peut être un outil idéal pour augmenter la spécificité de l'échauffement et faciliter les adaptations souhaitées, non seulement au niveau physiologique mais aussi au niveau neuronal et psychologique (Sanz & Hernández, 2013).

Ensuite, une proposition d'exercices d'échauffement basés sur un entraînement variable avec différents objectifs spécifiques est présentée. L'objectif de cette proposition est simplement d'illustrer une série d'exemples qui peuvent servir d'inspiration aux entraîneurs pour créer les leurs, en fonction de leurs objectifs et des caractéristiques de leurs joueurs.

## PROPOSITION D'EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

### Mobilité

**Exercice 1 :** Les deux joueurs font des échanges dans les carrés de service, après avoir frappé la balle, ils doivent toucher la ligne marquée devant eux avec un de leurs pieds et revenir à leur position de départ (figure 1).

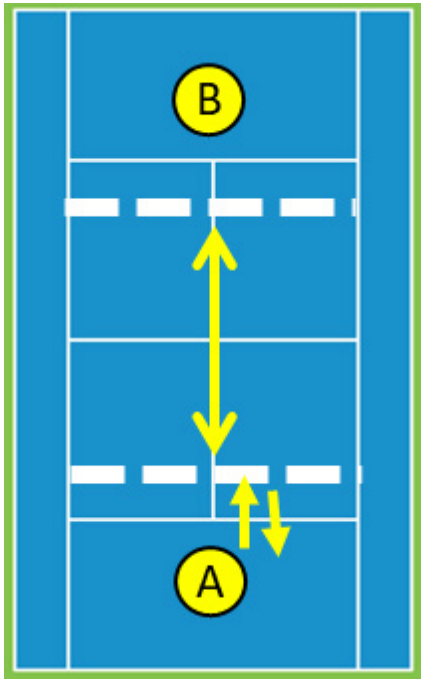


Figure 1.

Exercice 2 : Les deux joueurs font des échanges dans les carrés de service, après avoir frappé la balle, ils doivent la toucher avec un des pieds derrière le cône et revenir à leur position de départ (figure 2).

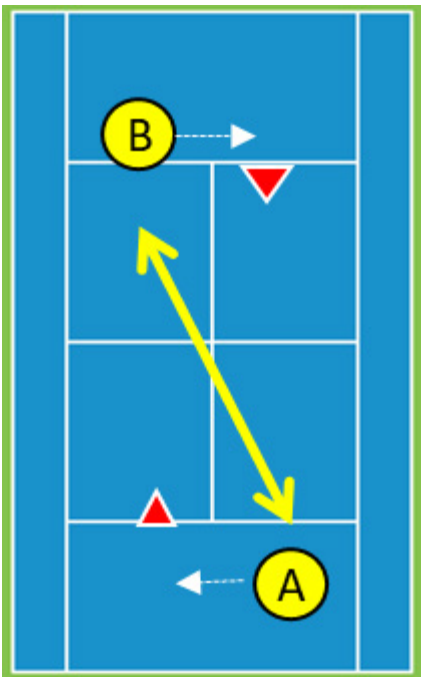


Figure 2.

Exercice 3 : Les deux joueurs font des échanges dans les carrés de s vers lesquels, après avoir frappé la balle, ils doivent se remettre de derrière le cône situé au "T" (figure 3).

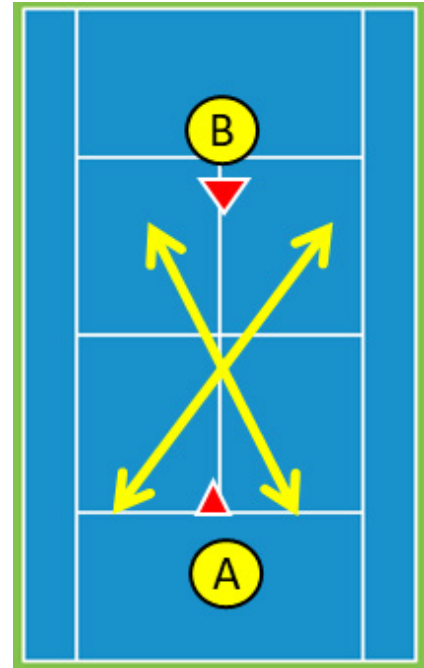


Figure 3.

Contrôle / précision:

Exercice 4 : les deux joueurs font des échanges dans les carrés de service en essayant de garder la balle en jeu un certain nombre de fois (par exemple 15). Une fois cet objectif atteint, ils changent de balle avec une contrainte différente (figure 4).

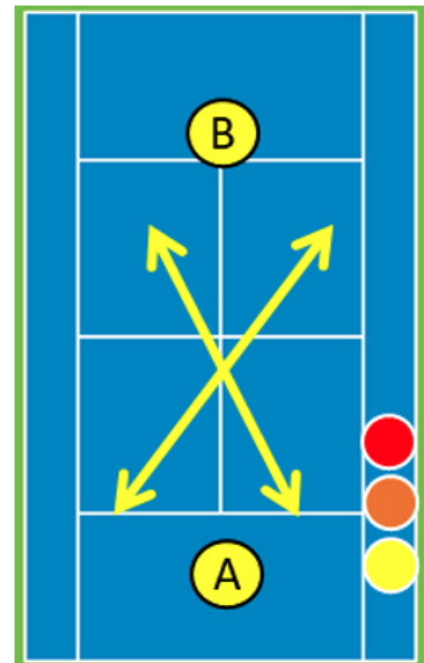


Figure 4.

Exercice 5 : Les deux joueurs font des échanges dans les carrés de service en essayant de garder la balle en jeu un certain nombre de fois dans les espaces définis. En guise de progression, on peut demander aux joueurs d'essayer d'alterner trois vitesses (1,2,3) dans l'intensité de frappe de la balle (figure 5).

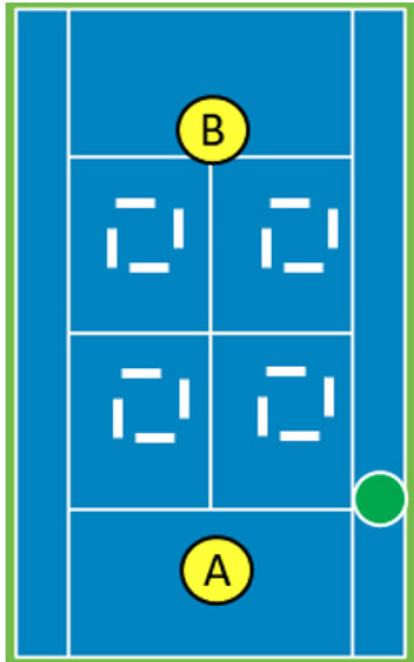


Figure 5.

Concentration

Exercice 6 : Les deux joueurs font des échanges pour essayer de faire tomber le cône du terrain opposé situé dans certaines zones, chaque fois que la balle d'un des joueurs fait tomber le cône, il marque des points (figure 6).

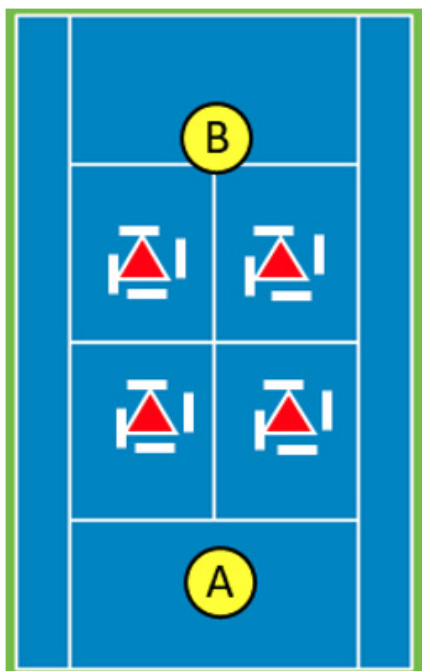


Figure 6.

Exercice 7 : Les deux joueurs font des échanges dans une certaine direction, en essayant de jouer la balle entre les cônes définis dans le camp opposé (figure 7).

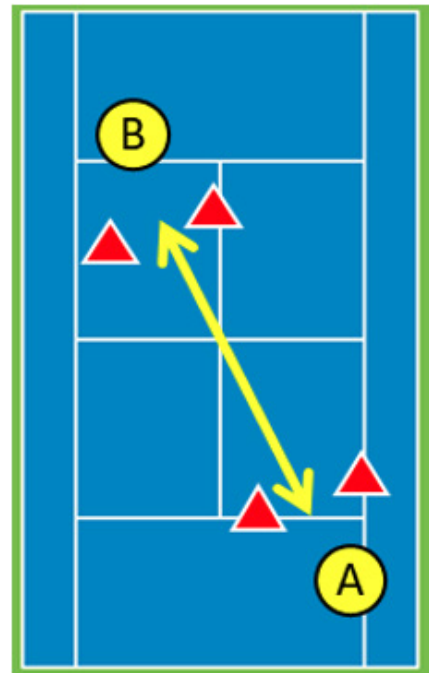


Figure 7.

Exercice 8 : Les deux joueurs font des échanges dans une certaine direction, tous deux commencent avec un score initial de 10, chaque fois que la balle rebondit dans la zone + ils ajoutent 1 point, chaque fois qu'elle rebondit dans la zone - ils soustraient un point. L'objectif est que les joueurs obtiennent le plus grand nombre de points possible en faisant des échanges et en les additionnant (figure 8).

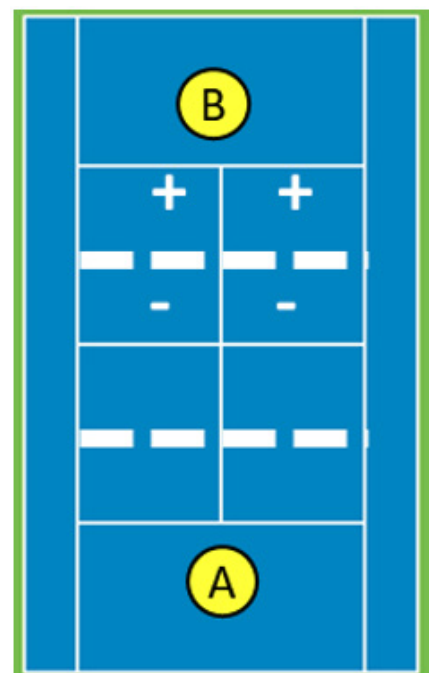


Figure 8.

Note explicative : Tous les exercices peuvent être adaptés au niveau de compétence des joueurs. La zone du terrain où les exercices sont effectués peut également être modifiée. Dans cet exemple, les graphiques montrent les exercices dans le carré de service, mais ils peuvent également être effectués à partir des trois quarts ou du fond du court.

## CONCLUSIONS

Comme on peut le constater, l'utilisation d'exercices basés sur la variabilité au sein de l'échauffement peut favoriser sa spécificité et faciliter l'accomplissement des objectifs tant physiologiques que psychologiques. En outre, ces exercices fournissent un grand nombre de situations problématiques que le joueur doit résoudre, ce qui permettra d'acquérir un plus large répertoire d'outils pour répondre aux défis liés aux différentes situations de jeu.

## RÉFÉRENCES

- Araujo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of sport and exercise*, 7(6), 653-676. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.002>
- Delgado et al. (1999). *Entrenamiento físico deportivo y alimentación: de la infancia a la edad adulta*. Barcelona. Paidotribo. 2<sup>e</sup> Edición.
- Devís y Peiró (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. Inde. 2<sup>e</sup> edición.
- Elliot, B., Reid, M., y Crespo, M. (2009). *El desarrollo de la técnica en la producción de los golpes en el tenis*. London: International Tennis Federation.
- Fernández, J., Méndez, A., y Sanz, D. *Fundamentos del entrenamiento de la condición física para jugadores de tenis en formación*. Madrid. RFET. 2012.
- Reid, M., Crespo, M., Lay, B., & Berry, J. (2007). Skill acquisition in tennis: Research and current practice. *Journal of science and medicine in sport*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.05.011>
- Sanz, D., Fernández, J., Zierof, P., & Méndez, A. (2012). Variabilidad en la práctica para desarrollar las cualidades coordinativas de los tenistas en formación. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 58 (20), 16-18.
- Sanz, D. & Hernández, J. (2013). Application of variable practice to technique training in tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 60, 21-23.
- Schmidt, R. A., y Wrisberg, C. A. (2008). Motor learning and performance: A situation-based learning approach. *Human kinetics*. Davids, K., Bennett, S., Newell, K.M., Movement System Variability. Champaign. Illinois. Human Kinetics., 2006.
- Unierzynski, P., Boguslawski, M., & Wheatley, S. (2018). Applied integrated training on-court - specific case studies: Is it a methodology of the future? *ITF Coaching & Sport Science Review*, 75 (26), 31-33.

Copyright © 2021 Fernando Vilches



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 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 correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](#). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)

