



coaching & sport science review

La publication référence de la Fédération Internationale de Tennis en matière d'entraînement et de sciences du sport

la méthode des actions en tennis

Par Jean Brechbuhl et Dr Peter Anker, Association Suisse des Professeurs de Tennis.

Pendant très longtemps, l'enseignement du tennis a consisté à faire copier par les élèves les gestes des meilleurs joueurs (en général lors de l'exécution de coups gagnants) ou à faire accomplir aux apprenants certains exercices.

Il suffit d'observer n'importe quelle partie de tennis pour s'apercevoir qu'on peut faire des gestes impeccables et frapper à côté de la balle ou avec le cadre de la raquette. **D'autres facteurs que les mouvements doivent donc être pris en considération.** De plus, pour que des exercices soient efficaces, ils **doivent être conçus et organisés** de manière judicieuse.

Un groupe d'enseignants, membres de l'Association Suisse des Professeurs de Tennis (ASPT), constatant le peu d'efficacité de ces simplifications excessives de l'enseignement, a cherché à développer des méthodes d'apprentissage plus efficaces.

Remarquons que la Suisse est, pour une telle recherche, dans une situation particulièrement privilégiée. C'est un pays dans lequel trois des langues nationales permettent d'avoir des échanges et accès aux informations en provenance de France, d'Allemagne et d'Italie, nations qui toutes ont « produit » de grands joueurs et dont l'enseignement est bien structuré. De plus, la Suisse a eu le privilège d'accueillir de nombreux enseignants de tennis qui s'y sont réfugiés à la suite de bouleversements politiques et tout particulièrement d'excellents professeurs tchèques, apportant avec eux leurs méthodes d'enseignement, qui comptent parmi les meilleures.

Une des premières constatations faites, fut qu'il était fondamental de bien se représenter comment les actions se déroulent en tennis, avant de proposer des hypothèses sur la manière de bien enseigner.

En 1974, l'ASPT publia un premier livre qui a été suivi, en 2000, d'un

nouveau manuel. Dans ces ouvrages sont exprimées et développées certaines observations, remarques et hypothèses que l'on peut résumer comme suit :

- Si on analyse les activités humaines d'un peu près, on constate que l'être humain fait rarement des gestes pour eux-mêmes, c'est-à-dire comme fin en soi. Le plus souvent, ceux-ci sont les moyens pour « faire quelque chose », **pour accomplir des actions**, exécuter une tâche, résoudre un problème, modifier une situation donnée en une situation souhaitée, bref, pour **réaliser une intention ou donner suite à une motivation.**

Les actions sont rarement isolées, elles sont presque toujours combinées en **activités**. Celles-ci ont un caractère plus complexe: en tennis, les coups sont combinés en échanges, en jeux, en parties amicales ou en matches.

- Pour agir, l'être humain a la faculté **de percevoir, de se mouvoir, de mettre en mémoire et de combiner ces diverses capacités.**
- **En fonction de ses motivations et de ses projets, le sujet qui agit prend des informations** sur une situation donnée au moyen de ses organes percepteurs (visuels, auditifs, tactiles, proprioceptifs etc.). Il **traite ces informations** au niveau du système nerveux périphérique et central, ce qui aboutit à la formation de représentations de la situation et de projets tactiques qui, à leur tour, déclenchent des **gestes techniques** accomplis par le système psychomoteur dans le but de réaliser les projets ou intentions. Le **résultat obtenu** est soumis à de nouveaux **processus d'observation et d'évaluation**, analogues à ceux qui viennent d'être évoqués. Ces données sont mises en **mémoire** par le sujet ; il s'agit du fondement et de la

condition du phénomène d'**apprentissage.**

- En tennis, cela signifie **percevoir des signes** (gestes de l'opposant, bruit d'impact, vol initial de la balle, etc.), **interpréter, c'est-à-dire évaluer ces signes** pour se fixer une intention tactique (être prudent, prendre du risque, etc.) et **réaliser cette intention en accomplissant les gestes techniques appropriés**, dans le but d'obtenir les résultats souhaités. Les résultats obtenus sont alors observés et évalués, c'est-à-dire comparés aux résultats qui étaient souhaités.



Chaque action est génératrice d'expériences mises en mémoire. Avec l'accumulation et la combinaison des expériences, les comportements deviennent en général plus efficaces : il y a progrès et le joueur qui agit se rapproche des objectifs. Il y a alors **apprentissage.**

- Il est important de rappeler qu'il y a une unité fondamentale du corps et de l'esprit, donc entre les aptitudes perceptrices et motrices et les capacités physiques et psychiques.

Toute **perception** d'une situation déclenche **des réactions psychiques** (par exemple des émotions) **et motrices**. Une situation effrayante peut déclencher des mouvements de fuite ou simplement provoquer la pâleur du visage, ce qui signifie que les muscles qui règlent le fonctionnement des vaisseaux sanguins se sont mis en mouvement pour en modifier le calibre.

- **Toutes les situations tennistiques sont toujours différentes et présentent un haut degré d'incertitude** (aucune balle, considérée dans l'espace et le temps ne peut jamais être identique à une autre). Cela signifie que pour être efficace dans des situations tennistiques, il faut, comme cela a été vu plus haut, accomplir beaucoup d'actions, **donc faire beaucoup d'expériences diversifiées**. Celles qui ont été préalablement faites personnellement dans des activités similaires, comme les sports de renvoi de balles (football, volley-ball, tennis de table, squash, mini-tennis, etc.), sont particulièrement facilitatrices. **Mais les expériences les plus efficaces sont naturellement celles qui sont réalisées avec les balles et les raquettes de tennis.**
- Le nombre des actions à effectuer doit être excessivement élevé pour que des sujets peu expérimentés, donc peu informés, et agissant plus au hasard que de manière ciblée, puissent atteindre et renvoyer les balles avec assez de maîtrise pour jouer avec plaisir. **L'apprentissage est toutefois amélioré et le nombre des expériences à faire est considérablement diminué si l'apprenant peut profiter de l'expérience d'une personne compétente (un bon enseignant) qui l'aide** par ses conseils ou par ses critiques et qui aménage judicieusement les séquences d'actions qu'il lui propose d'accomplir. (Voir plus loin).
- Toutes les activités ont **une logique interne** qui détermine des ordres d'importance et des priorités. Ainsi il semble raisonnable **de considérer en priorité les intentions tactiques,**

avant de choisir les exécutions techniques (voir plus loin la définition de ces termes). On doit décider ce qu'on veut faire avant de se demander comment le faire.

- **L'apprentissage d'une activité obéit à une certaine programmation.** Au cours de l'évolution d'un sujet, **des capacités et des possibilités nouvelles émergent** progressivement et il est indispensable d'en tenir compte dans l'enseignement. Les enfants rampent et évoluent à « quatre pattes » avant de pouvoir marcher puis de courir. De même, le joueur de tennis très jeune ou malhabile ne peut initialement qu'atteindre la balle, puis l'envoyer (et plus tard la renvoyer) en la dirigeant dans une, puis dans diverses directions, à des cadences modérées et avec une sécurité contrôlable, avant que le développement de ses capacités tennistiques lui permette de tenter et de réussir avec régularité des coups risqués et contrastés en vitesse, placement ou effet.
- **Agir c'est se proposer d'atteindre un but.** Mais certains buts ne peuvent être atteints qu'après certains délais et après l'accomplissement de programmes d'actions plus ou moins complexes. C'est pourquoi il est utile de faire des distinctions entre les objectifs stratégiques, tactiques et techniques. **Les objectifs stratégiques** se rapportent aux buts que l'on souhaite atteindre à plus ou moins longue échéance, **les objectifs tactiques** à ce qu'on désire accomplir « ici et maintenant » (en tennis sur le court) pour réaliser ses intentions et **les objectifs techniques** aux moyens psychomoteurs (coups) à mettre en oeuvre. Ainsi un débutant devrait se fixer comme **but stratégique de s'informer (par exemple, de rechercher un bon matériel et un enseignant compétent) et de jouer pour apprendre.** Pour cela il doit adopter une **tactique de jeu « collaborative »**, consistant à s'entendre souvent avec un partenaire en vue de prolonger les échanges pour accumuler un grand nombre d'expériences. Il doit se fixer comme **objectif technique, d'accomplir initialement des coups à faible**

risque, relativement peu différenciés, à trajectoires en général bombées, avec des points d'impact tardifs et des gestes de préparation courts, etc. En revanche, les bons joueurs doivent **s'entraîner stratégiquement** en vue de **gagner** et ils **s'exercent, même lors des entraînements, à mettre tactiquement l'adversaire en difficulté.** Pour cela, ils doivent **apprendre et perfectionner des gestes techniques (coups) efficaces en compétition,** donc nombreux, contrastés et souvent risqués, comportant des prises, des gestes de frappe et des jeux de jambes très différenciés.

- **Stratégie, tactique et technique sont indissolublement liées** dans toutes les actions humaines et, bien sûr, en tennis également. L'enseignant peut toutefois **attirer l'attention** des élèves sur une de ces notions plutôt que sur d'autres. Nous préconisons qu'en tennis **l'attention des débutants devrait être attirée de façon prépondérante sur les facteurs stratégico-tactiques** et que **les bons joueurs devraient surtout recevoir des informations se rapportant à la technique et à la condition physique.** En effet, les débutants se connaissent mal et ne savent souvent pas ce qu'il convient de faire, alors que le répertoire psychomoteur constitué par la vie de tous les jours leur permet presque toujours d'accomplir les actions techniques faciles qui leur sont proposées. Les



meilleurs joueurs, par contre, savent ce qu'ils devraient faire et pourquoi le faire, mais il leur manque souvent les moyens physiques ou la connaissance de certains détails techniques pour réaliser leurs intentions.