



COURS SPECIFIQUES

« Moniteur Tennis Educateur »

THEMATIQUE 2

Didactique et méthodologie

MODULE 2

Principes méthodologiques du perfectionnement tactico-technique au tennis. Aspects théoriques

COURS DE REFERENCE

(version 2023)

Fiche type "ECTS" descriptive du module

1. Code et titre du module

CS222

Principes méthodologiques du perfectionnement au tennis - Aspects théoriques

2. Résumé / présentation

Ce module est une suite du module CS.1.2.1 "Méthodologie de l'initiation" et fait le lien avec le module CG.2.2.2. "Principes méthodologiques du perfectionnement et de l'entraînement sportif". Il est donc question de faire évoluer la méthodologie de base, car la dimension qu'apporte le niveau de jeu des joueurs est évidente. La méthode est plus que jamais basée sur l'échange. Il sera vu dans ce module, comment "jouer" de façon à s'adapter au public, avec les outils comme l'échelle de distribution de la balle, le principe de fermeture-ouverture du jeu d'apprentissage, ...

Ce module a pour but essentiel de guider l'enseignant dans sa démarche pédagogique en l'aidant à choisir chronologiquement, mais surtout en fonction du développement des "savoir-faire moteurs", les situations de jeu pour faire progresser techniquement les joueurs dont il a la charge. Toute cette réflexion est basée sur l'évolution tactique évidente en tenant compte de l'accentuation des effets, en tenant compte non seulement des moyens techniques mais également du développement morphologique et des qualités physiques des joueurs.

3. Concepts / Mots-clés

- Méthodologie du perfectionnement
- Aides méthodologiques adaptées
- Principes tactico-techniques évolutifs
- L'accentuation des effets
- Le rendement des entraînements

4. Savoirs - connaissances / compétences: résultats attendus au terme des apprentissages (RAA)

Résultats d'Acquis d'Apprentissage (RAA)		Niveau taxonomique des savoirs				Niveau taxonomique des compétences			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Macro	Expliquer les principes méthodologiques du perfectionnement au tennis en vue de les intégrer et les appliquer dans ses entraînements.			v					
Micro	Distinguer les principes méthodologiques de l'apprentissage à adapter et comment les adapter pour réguler les entraînements en vue de les intégrer dans ses entraînements avec le public cible.		v						
	Analyser et intégrer les principes tactico-techniques évolutifs dans la méthodologie d'apprentissage des effets.			v					
	Examiner les facteurs déterminants de la distribution de balle pour l'apprentissage des effets.			v					
	Distinguer les principes méthodologiques permettant de réguler les entraînements sous forme de rassemblements en vue de les appliquer.		v						

5. Modalité et ressources d'enseignement

Modalités	Présentiel classe	Présentiel terrain	Présentiel colloque, etc.	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Autre	
		v	v			v	
Ressources	Activités Moodle	PAO (PPT, Genially,...)	Cahier de ressources	Cahier de travail	Bloc notes	Portfolio	Livre, revue, article, ...
	v	v	v				

6. Type(s), forme(s) et modalités d'évaluation

Module évalué	Oui	Non						
	v							
Champs (dominant)	Savoirs - Connaissances		Savoir-faire (méthodo., péda., dida., tech,...)		Savoir-faire comportemental (savoir-être)			
	v							
Type	Formative		Sommativ		Certificative			
	v				v			
Forme	Orale		Ecrite		Pratique		Sur LMS Moodle	
			v				v	
Mode	Mise en situation	Etudes de cas	Démonstration	Q ouvertes	Cahier de travail	Portfolio	TFF	Activités Moodle
				v				

7. Charge théorique de travail

Apprentissage

SAVOIRS - CONNAISSANCES				9:30:00
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total	
		3:30	3:30	
SAVOIR-FAIRE (méthodologique, pédagogique, didactique, technique,...) VERS LE SAVOIR-FAIRE FAIRE				
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total	
6:00			6:00	

Travail autonome (étude, préparation de séance, trav. indiv/groupe,...) inclus dans la charge de travail distanciel asynchrone

Evaluation

SAVOIRS - CONNAISSANCES				1:15:00
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total	
0:45		0:30	1:15	
SAVOIR-FAIRE (méthodologique, pédagogique, didactique, technique,...) VERS LE SAVOIR-FAIRE FAIRE				
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total	

8. Critères d'évaluation

Ce module est évalué de 2 manières (formes) distinctes (Cfr. section 4.0.5 du cahier des charges) dont les contenus et les exigences sont détaillés également au point 6 du cahier des charges "Contenus et exigences des évaluations".

EPREUVE E-LEARNING:

La personne en formation doit valider l'ensemble des exercices/activités pédagogiques et des évaluations proposées pour valider cette épreuve.

EPREUVE ECRITE:

Cette évaluation fait partie de l'évaluation certificative des "Savoirs" (niveau : Savoirs déclaratifs et procéduraux) et concerne les modules suivants : CS211, CS222**, CS231**, CS232, CS233, CS235 et CS241.

Cette évaluation s'effectue par le biais de questions ouvertes et/ou de QCM.

Tant pour chaque module isolé que pour le total de l'épreuve, la table d'équivalence "points obtenus vs niveau d'acquisition" ci-dessous est d'application:

- **25% ou moins = NA - Non acquis** - Le candidat n'a pas développé les connaissances attendues. Plusieurs indicateurs et critères observables attestent de manquements.
- **Entre 26% et 49% = EVA - En voie d'acquisition** - Le candidat n'a pas encore tout-à-fait développé les connaissances attendues. Les indicateurs et critères attendus ne sont identifiables que trop peu fréquemment. Il n'est pas encore en état de réussite / validation.
- **Entre 50% et 75% points = A - Acquis** - Le candidat répond adéquatement à ce qui est attendu. Il peut régulièrement démontrer le seuil de connaissance qui permet de signifier que la personne est en situation de réussite / validation.
- **76% ou plus = AM - Acquis avec maîtrise** - Le candidat peut toujours démontrer les indicateurs et les critères attendus et ce, quelle que soit la situation de transposition.

Exigence minimale de réussite : A : Acquis au total de l'épreuve et à chaque module étoilé ()**

9. Pondération

Pondération de ce module dans la thématique	Pondération de la thématique dans le cursus
10%	40%

10. Relations avec d'autres modules du parcours de formation

Intitulé du module (CG)	Code	* / ** / ***	Intitulé du module (CS)	Code	* / ** / ***
Principes méthodologiques du perfectionnement et de l'entraînement sportif	CG222	**	Stage d'application	CS224	**
Mon intervention au cours d'un entraînement	CG223	**	Principes méthodologiques du perfectionnement tactico-technique au tennis - Aspects pratiques	CS223	***

11. Normes d'encadrement et de matériel

LMS Moodle / Accès à la plateforme	Codes et identifiants personnels
Encadrement	Expert.s matière.s, techno-pédagogue.s, tuteur.s, gestionnaire.s administratif.s,...
	1 formateur par tranche de 12 candidats commencée
Matériel et infra	Tableau blanc avec feutre effaçable + Flipchart + matériel de projection
	Partie pratique: 1 terrain de tennis / 6 candidats, 1 panier de balles dures / terrain, petit matériel didactique (plots, cerceaux, marques au sol...)

12. Qualifications et/ou expériences utiles exigées pour les intervenants

Titre.s / Qualification.s ET/OU expériences utiles à la fonction
- Etre détenteur d'un diplôme / d'un titre / d'un certificat d'aptitudes pédagogiques (avec expériences utiles) et/ou
- Être détenteur du diplôme "Moniteur Educateur Tennis" ou anciennement "Niveau 2" ou équivalent au minimum et/ou
- Être détenteur du diplôme d' « Expert pédagogique » et/ou de « Formateur de Moniteur Tennis Certifié » et/ou
- Avoir animé 2 fois le module avec un formateur expérimenté et/ou
- Faire preuve (justification) de connaissances particulièrement pointues et d'une expérience utile effective dans le domaine concerné par le module et
- Maîtriser le contenu des cours généraux et spécifiques en lien (Cf. point 10).

13. Diplômes, brevets, certifications donnant droit à une dispense totale du module de plein droit

Intitulé	Année de délivrance
Niveau 2 - Niveau 3	1994 à 2012
Aide-Moniteur recyclé - Moniteur recyclé - Professeur recyclé	1993 et avant

TABLE DES MATIERES

Contenu

TABLE DES MATIERES	4
CONTENU	4
INTRODUCTION	6
NORMES D'ENCADREMENT	7
CONSIDERATIONS IMPORTANTES DES CG MSED VS ORIENTATIONS SPECIFIQUES TENNIS	8
QU'ATTEND-ON D'UN MONITEUR TENNIS EDUCATEUR (MTED) ?	8
PROFIL DES JOUEURS ENCADRES PAR LE MTED ?	9
COMMENT DEFINIR LES STADES DE DEVELOPPEMENT TECHNIQUE DES JOUEURS ?	10
RAPPEL SUR L'UTILISATION DES FORMATS DE JEU	13
LA SEQUENCE	14
ELEMENTS PEDAGOGIQUES DE BASE DE CHAQUE SEQUENCE. LES 5 « AS »	14
ELEMENTS A PRENDRE EN CONSIDERATION LORS DE LA PREPARATION D'UNE SEQUENCE	15
STRUCTURE DE LA SEQUENCE.....	19
CORRECTION ET PROCEDES DE CORRECTION	20
INTRODUCTION.....	20
GESTE IDEAL VS APPRENTISSAGE DANS L'ACTION.....	20
LES FACTEURS DE CORRECTION.....	21
METHODE DE SELECTION DE L'ELEMENT TECHNIQUE A CORRIGER	22
METHODE DE SELECTION DE LA METHODE DE CORRECTION	22
PRINCIPE DE FERMETURE / OUVERTURE	24
LES 4 PHASES DE LA CORRECTION OU DE L'APPRENTISSAGE TECHNIQUE	25
COMMENT ENVISAGER L'APPRENTISSAGE TECHNIQUE OU LA CORRECTION SUR LE TERRAIN EN FONCTION DU STADE DE DEVELOPPEMENT DES HABILETES TECHNIQUES DES JOUEURS ?	26
DISTRIBUTION DE LA BALLE AU PANIER	29
QUELS SONT LES PARAMETRES A MAITRISER POUR UNE DISTRIBUTION DE BALLE EFFICACE	29
LES PRINCIPES TACTICO-TECHNIQUES EVOLUTIFS (LES ETAPES DE L'APPRENTISSAGE DES EFFTES)	33
PREAMBULE.....	33
FOND	33
SERVICE	36
RETOUR	37
VOLEE	37
LES PROGRESSIONS VS 5 ETAPES DE L'APPRENTISSAGE	39
SERVICE	39
JEU DE JAMBES	41
JEU DE FOND.....	42
MOYENS TECHNIQUES.....	42
PROGRESSION	42

VOLEES.....	45
AUGMENTER LE RENDEMENT DES ENTRAINEMENTS.....	47
LES ENTRAINEMENTS SOUS FORME DE RASSEMBLEMENT	50
CONTEXTE ET OBJECTIFS	50
MISE EN PLACE DES SITUATIONS.....	51
L'ANIMATION ET GESTION DE GROUPE VISANT LA RENTABILISATION DE L'ENTRAINEMENT.....	52
FEUILLE D'ANALYSE D'ENTRAINEMENT SOUS FORME DE RASSEMBLEMENT.....	53
TABLE DES ILLUSTRATIONS	55
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	56

INTRODUCTION

Ce module est une suite du module CS.1.2.1 "Méthodologie de l'initiation" et fait le lien avec le module CG.2.2.2. "Principes méthodologiques du perfectionnement et de l'entraînement sportif". Il est donc question de faire évoluer la méthodologie de base, car la dimension qu'apporte le niveau de jeu des joueurs est évidente. La méthode est plus que jamais basée sur l'échange. Il sera vu dans ce module, comment "jouer" de façon à s'adapter au public, avec les outils comme l'échelle de distribution, le principe de fermeture-ouverture, ...

Ce module a pour but essentiel de guider l'enseignant dans sa démarche pédagogique en l'aidant à choisir chronologiquement, mais surtout en fonction du développement des "savoir-faire moteurs", les situations de jeu pour faire progresser techniquement les joueurs dont il a la charge. Toute cette réflexion est basée sur l'évolution tactique évidente en tenant compte de l'accentuation des effets, en tenant compte non seulement des moyens techniques mais également du développement morphologique et des qualités physiques des joueurs.

NORMES D'ENCADREMENT¹

L'AFT répondant au décret ministériel du 08 décembre 2006 visant l'organisation et le subventionnement du sport en Communauté Française est obligée de mettre dans ses statuts des normes d'encadrement. Autrement dit, l'AFT via le paragraphe 5 de l'article 26 « Droits et obligations des clubs affiliés », celle-ci est dans l'obligation de recommander aux clubs et/ou école de tennis des normes d'encadrement afin d'assurer le meilleur encadrement possible des joueurs lors de leur cours.

Au-delà du simple facteur de l'âge des joueurs, ces recommandations tiennent compte du niveau des joueurs. C'est donc en fonction de ces 2 paramètres principaux que l'AFT a déterminé le nombre de joueurs par cours ainsi que le niveau de qualification des moniteurs en total accord avec les cahiers des charges² des différentes formations dont l'AFT est opérateur pour l'ADEPS.

Vous trouverez ces recommandations ci-dessous concernant les cours réguliers organisés dans les cycles des écoles de tennis.

Cat. d'âge	Débutant (Etapas 1, 2 et 3)		Bon niveau (Etapas 3 et 4)		Elite (Etapas 4 et 5)	
	Joueurs / Moniteur	Niv qual. min.	Joueurs / Moniteur	Niv qual. min.	Joueurs / Moniteur	Niv qual. min.
U7	6	Init (Niv 1)	4	Init. ou Educ. (Niv 2)		
U9	6	Init (Niv 1)	4	Educ. (Niv 2)	2	Educ. (Niv 2)
U11	4 ou 6	Init (Niv 1)	4	Educ. (Niv 2)	2	Educ. (Niv 2)
U13	4	Init (Niv 1)	4	Educ. (Niv 2)	1 ou 2	Educ. (Niv 2)
U16	4	Init (Niv 1)	2	Educ. (Niv 2)	1 ou 2	Entr. (Niv 3)
Adulte	4	Init (Niv 1)	2	Educ. (Niv 2)	1 ou 2	Entr. (Niv 3)

*** **Animateur**: Uniquement pour stage ou animation ponctuelle

¹ Rappel du module « CS 1.2.8 Méthodologie de l'initiation »

² Cf. Chapitre 2 « REFERENTIEL "FONCTION ET COMPETENCES" : DESCRIPTION DES FONCTIONS EXERCEES ET COMPETENCES REQUISES » des différents cahiers des charges des formations « Initiateur », « Educateur » et « Entraîneur »

CONSIDERATIONS IMPORTANTES DES CG MSED³ VS ORIENTATIONS SPECIFIQUES TENNIS

Pour rédiger ce chapitre, nous avons extrait du module « CG 2.2.2. Principes méthodologiques du perfectionnement et de l'entraînement sportif » les éléments qui ont un impact direct sur la méthodologie à mettre en place dans notre encadrement en tant que Moniteur de Tennis de niveau Educateur et les avons orientés vers l'activité tennis et le métier de Moniteur de tennis.

QU'ATTEND-ON D'UN MONITEUR TENNIS EDUCATEUR (MTEd) ?

Ce module vise à apporter aux « Moniteurs Tennis Educateur » (MTEd), un guide d'actions qui leur permettra d'intervenir sur le terrain en respectant des principes importants pour la formation et l'entraînement des joueurs⁴. Des conseils en matière de mise en place d'une séance ainsi que des orientations méthodologiques sont présentés pour augmenter les chances d'encadrer efficacement des joueurs, dans un but de perfectionnement. En effet, s'engager dans la fonction de MTEd demande de dépasser le stade de l'initiation pour s'orienter vers un processus à plus long terme de formation complète et de consolidation des apprentissages menant progressivement à l'entraînement en vue de la performance sportive.

Pour le MTEd, la fonction de terrain dépasse le fait d'animer des activités d'initiation au tennis, comme tel était le cas dans la fonction du Moniteur Tennis Initiateur (MTI). Dans le cadre de son intervention, le MTEd aura la charge de joueurs ayant l'envie de s'investir davantage dans la discipline et souhaitant prendre part à des compétitions. Les groupes auxquels le MTEd sera confronté verront leur nombre d'heures de pratique augmenter sur la semaine laissant davantage de temps pour la répétition et la consolidation des acquis d'apprentissage. Ce temps de travail doit cependant être organisé et planifié de la manière optimale de façon à atteindre les objectifs fixés par l'ensemble des protagonistes (moniteurs, comité sportif, Direction Sportive de la fédérale, joueurs, parents,...).

La fonction du MTEd s'arrête là où débute celle de l'optimisation et de la systématisation du Moniteur Sportif Entraîneur (MSEnt) qui recherche la performance de ses sportifs et l'atteinte du plus haut niveau de compétition avec chacun d'eux. En pratique, cette frontière n'est cependant pas si nette. Pour visualiser plus clairement la situation, nous pourrions nous référer aux stades proposés par les canadiens (tableau 1 – ACE, 2011). Les deux premiers stades sont du ressort du MSI. Le MSED prend ensuite le relais avec des sportifs en stades 3 et 4, voire du début du stade 5, c'est-à-dire ceux qui apprennent à s'entraîner et ceux qui s'entraînent à s'entraîner.

Les stades 5 (fin) et 6 relevant du domaine du MSEnt.

³ Ce paragraphe est inspiré du module des CG CG2.2.2 Principes méthodologiques du perfectionnement et de l'entraînement sportif

⁴ Tout au long de ce module, le terme joueurs fait à chaque fois référence aux 2 sexes.

Stades du DLTA	Implication sportive et tranches d'âge
Stade 1	Enfants actifs (0 à 6 ans)
Stade 2	S'amuser grâce au sport (filles 6-8 ans ; garçons 6-9 ans)
Stade 3	Apprendre à s'entraîner (filles 8-11 ans ; garçons 9-12 ans)
Stade 4	S'entraîner à s'entraîner (filles 11-15 ans ; garçons 12-16 ans)
Stade 5	S'entraîner à la compétition (filles 15-18 ans ; garçons 16-18 ans)
Stade 6	S'entraîner à gagner (filles +18 ans ; garçons +19 ans)
Stade 7	Vie active (participants de tout âge)

PROFIL DES JOUEURS ENCADRÉS PAR LE MTEd ?

MOTIVATIONS DES JOUEURS

Dans le cadre de sa fonction, le MTEd a en charge des joueurs souhaitant jouer au tennis de manière plus intensive (investissement plus important) et s'essayer à une forme compétitive. L'objectif n'est donc plus, pour le moniteur, d'animer des séances mais bien d'offrir aux sportifs l'opportunité d'acquérir et/ou de consolider les bases tactico-techniques liées à la performance pour l'atteinte, éventuellement par la suite, de son plus haut niveau.

LES 5 ETAPES DE L'APPRENTISSAGE

Le MTEd a développé les compétences suffisantes pour encadrer efficacement des joueurs dont le niveau de jeu correspond aux étapes 3, 4 voire 5 des 5 étapes de l'apprentissage.

Pour rappel, les 5 étapes de l'apprentissage sont :

Sur son bon format de jeu, le joueur doit être capable de...

1	Dans le jeu						Service - retour	
	Echanger (en opposition) dans l'expectative d'		Déséquilibre ... Attaquer / Défendre				Service	Retour
	Une faute de l'adversaire	Un déséquilibre en sa faveur	Le percevoir	L'exploiter	Le créer	Défendre si attaque adverse		
Oui							Se protéger	Se protéger
3		Oui	Oui	Oui		Oui	Créer le déséquilibre sur 1 ^{er} balle	Exploiter le déséquilibre sur service peu performant
4				Oui	Oui	Oui	1 ^{er} service gagnant	Retour gagnant sur service peu performant
5	Enchaîner toutes les actions de jeu							

Figure 1 : Les 5 étapes de l'apprentissage

Remarque : particularité du service

C'est le seul coup qui ne dépend pas de l'adversaire. Il peut donc être enseigné comme une habileté fermée, contrairement à tous les autres coups qui sont des habiletés ouvertes et doivent être enseignées comme telles. Il est facile de lancer la tête de raquette à blanc, mais c'est autre chose de le réaliser au centième de seconde, en tenant compte de trois mobiles, deux dont on est le maître (corps et raquette) et un troisième qui est imposé (balle avec sa vitesse, sa trajectoire et ses effets).

COMMENT DÉFINIR LES STADES DE DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE DES JOUEURS ?

Comme cela a déjà été abordé au niveau Moniteur Sportif Initiateur, avant de programmer une séance et de choisir les contenus de séances à proposer, il est important pour le moniteur de déterminer le stade de développement des sportifs tant d'un point de vue des habiletés tactico-techniques que de la croissance.

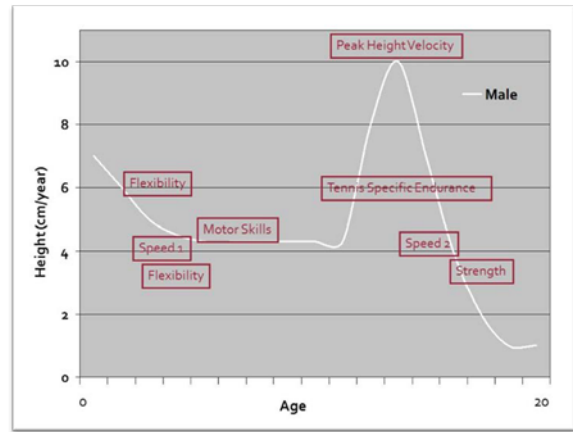
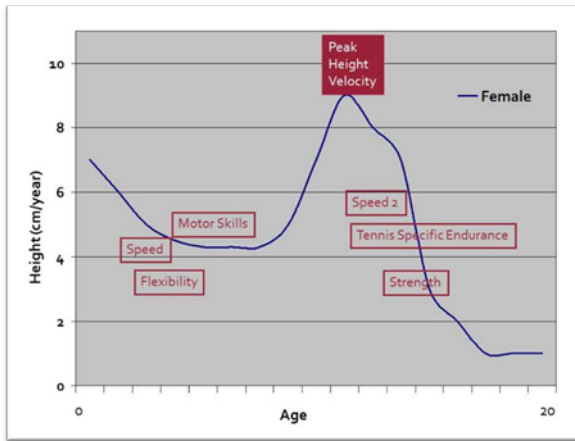
Cette notion est fondamentale : c'est la raison pour laquelle elle est une nouvelle fois présentée et réprécisée à ce niveau de formation !

Ci-dessous, un tableau reprenant les périodes favorables au développement des principales qualités au cours de la croissance. Ce modèle met bien en évidence le rôle du MTEd dans le choix du contenu de ses séquences. Cette réflexion est à mettre en parallèle avec les notions de planifications développées dans le module « CS 2.3.3. Les bases de la préparation physique spécifique au tennis »

Tableau 2 : Périodes favorables au dév. des principales qualités au cours de la croissance, Cazorla G (2012)

Périodes	Pré pubertaire		Pubertaire	Post pubertaire : adolescence	
	6 – 8 ans	9 – 11 ans	12 – 14 ans	15 – 17 ans	18 ans et +
Psychomotricité	++++	+++	+		
Apprentissages multiples	+++	++++	+++	++	→ →
Apprentissages techniques	++	+++	+++	++++	++ →
Capacité Endurance Aérobie	++	+++	+++	+ → →	→ →
PMA	+	++	++++	+++ →	++ → →
Capacité anaérobie lactique			+	++	++
Vitesse-vivacité	++	+++	++++	→ → →	→ → →
Force renforcement Muscu-général Laire Force max.	++	+++	++++	→ → →	→ →
Puissance musculaire	+	++	+	+++	++++
Endurance musculaire	+	++	++	+++ →	+ → →
Souplesse	+	++	++++	→ → →	→ → →

Dans les schémas ci-dessous, la distinction entre filles et garçons es mise en évidence.



Fenêtres d'entraînabilité des différentes caractéristiques physiques et physiologiques de l'athlète féminin (schéma de gauche) et masculin (schéma de droite)

Notons toutefois que la dimension psycho-émotionnelle de l'apprentissage et de la performance, bien que n'étant pas reprise dans les tableaux 2 et 3, doit être intégrée en permanence et occuper une place non négligeable dans les contenus des séances à tous les stades de développement du sportif ⁵.

Comme souligné dans le cadre du module CG1_Th2_Mod1_ « Apprentissage et contenus en fonction de l'âge », les apprentissages ne suivent pas une pente ascendante rectiligne. Ils peuvent être très variables d'un sujet à un autre et, pour un même sujet, varier d'une période à l'autre et/ou d'une habileté à une autre. Il appartiendra aussi au MTEd de se référer prioritairement à l'âge biologique plutôt qu'à l'âge chronologique de ses sportifs !

Pour aider le moniteur dans sa tâche, soulignons que certains stades d'apprentissage sont prévisibles et communs à la majorité des joueurs. Le temps et la quantité de pratique pour passer d'une étape à l'autre varient en fonction des individus. Précisons également qu'avant d'atteindre le stade de « perfectionnement » pour une habileté donnée, le travail s'échelonne sur plusieurs mois voire plusieurs années.

Dans le cadre de la fonction du MTEd, rappelons que l'objectif est l'acquisition, la consolidation et le perfectionnement des fondamentaux tactico-techniques, dans des situations variées et des conditions ou situations différentes de jeu. La première partie du tableau offre des indications au moniteur, via des éléments clés à observer, dans le but de déterminer le stade de développement des sportifs. La deuxième partie expose les besoins des sportifs au stade correspondant. Au vu des populations dont il a la charge, le MTEd doit aussi tenter d'organiser la pratique pour leur offrir un nombre de répétitions relativement élevé et diversifié.

⁵ Voir CG2_Th3_Mod4_ « Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive »

Tableau 3 : Stades de développement des habiletés sportives (inspiré du ACE, 2007)

Initiation	Acquisition	Consolidation	Perfectionnement	Variation créative
Description et éléments clés à observer				
Découverte et 1ers contacts avec l'activité à réaliser	<ul style="list-style-type: none"> - Reproduction des éléments clés du mouvement - Exécution dans le bon ordre - Manque de rythme, fluidité et synchronisation - Instabilité, réflexion - Difficulté sous pression ou quand vitesse augmente 	<ul style="list-style-type: none"> - Forme correcte - Constance et précision dans des conditions faciles et stables - Début de réussite mais instabilité quand pression, variation des conditions, augmentation des exigences - Développement d'un style personnel 	<ul style="list-style-type: none"> - Approche du modèle idéal (forme – vitesse) - Performance stable - Précision dans des conditions complexes et variées - Style personnel - Autocorrection 	<ul style="list-style-type: none"> - Meilleurs athlètes au monde - Style personnel très efficace - Réponses uniques à des situations de compétition particulières
Besoins des joueurs à ce stade...				
<ul style="list-style-type: none"> - Image modèle de la tâche à réaliser - Conditions de sécurité - Familiarisation avec les nouvelles sensations 	<ul style="list-style-type: none"> - Compréhension et représentation mentale - Nombreuses répétitions - Conditions stables, faciles et en sécurité - Pratique à gauche et à droite - Solutions par essais-erreurs 	<ul style="list-style-type: none"> - Répétitions dans des conditions diverses - Objectifs clairs (forme et résultat) - Défis - Conditions de fatigue, compétition - Gestion de la conséquence des erreurs 	<ul style="list-style-type: none"> - Habileté exécutée à haut niveau car compétition complexes et exigeantes - Solutions par eux-mêmes 	<ul style="list-style-type: none"> - Exécution parfaite - Solutions par eux-mêmes

Selon Weineck (1997), lorsqu'un joueur s'engage dans un entraînement technique, le but n'est autre que de se rapprocher de la représentation idéale de l'habileté. La première démarche consiste donc à établir cette image la plus précise et la plus compréhensible possible, grâce à des outils d'évaluation et d'analyse du mouvement par exemple. (Cf. CS 2.3.1 Analyse de base du mouvement et du geste tennistique lié à la tactique)

RAPPEL SUR L'UTILISATION DES FORMATS DE JEU

La méthode d'apprentissage et de perfectionnement du tennis est basée essentiellement sur la nature du jeu. Afin d'optimiser cet apprentissage, différents formats de terrains (8M, 12M, 18M, 21M, 24M) et de balles (Mousse, Feutre, Molle, Mid, Dure) sont proposés afin de permettre un accès immédiat aux jeux et de pouvoir évoluer.

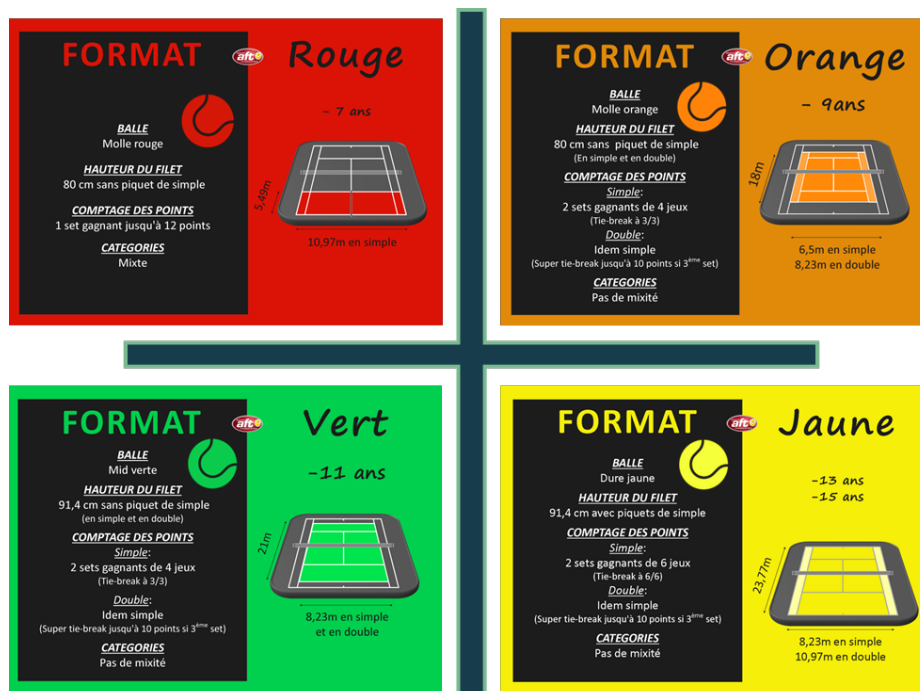


Figure 2 : Les différents formats de jeu préconisés par l'aft

Le fait d'utiliser un format de jeu adapté (balle, filet, raquette et dimension du terrain) aux qualités motrices et locomotrices des joueurs permet un développement tactico-technique complet. Il est donc intéressant pour le MTEd de considérer les formats de jeu comme des outils pédagogiques.

Un aspect tactique sera toujours le départ de toute action et une multitude de situations de jeux sera proposée afin d'évoluer.

- Être capable d'être plus régulier que son adversaire
- Par la précision, être capable
 - De diriger son coup fort vers le coup faible de l'adversaire
 - De déplacer son adversaire
 - De jouer dans l'espace libre
- Être capable d'exploiter une balle courte
- Être capable de se protéger grâce à une bonne longueur de balle
- ...

LA SEQUENCE

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES DE BASE DE CHAQUE SÉQUENCE. LES 5 « AS »

Replongeons-nous dans le module 1.2.2 « Ma séance, mon intervention des cours généraux » et son concept des « 4 As ». Les éléments pédagogiques de base qui doivent être présents dans toutes les leçons sont les suivants :



1. Activation :

- a. **Physique** : Il faut du mouvement car l'enfant a besoin de bouger.
- b. **Cognitive** : Il faut engager l'enfant dans son activité et développer son autonomie. Il faut qu'il réfléchisse.

2. **Amusement** : Le jeu est le point de départ de toute action éducative afin de créer une bonne motivation.

3. **Apprentissage tactico-technique** : il retiendra les points essentiels. Ne pas y consacrer le plus de temps.

4. **Attitudes du sportif Mise en évidence des valeurs morales** : volonté, attitude envers les autres (moniteur, partenaire, adversaire, ...), respect du matériel, fair-play, confiance en soi...

A ce concept, ajoutons le 5^{ème} « A » :

5. **Adversité : Opposition/ confrontation** : Le tennis est un sport d'opposition par nature. C'est opposition peut être envisagée sous les formes individuelle et/ou par équipe.

Remarques :

Il est indispensable d'utiliser le matériel adéquat, ce qui est prépondérant pour une pédagogie de la réussite.

L'importance de chacun des éléments ci-dessus variera en fonction du niveau d'apprentissage, de l'objectif recherché, de l'âge et du sexe des joueurs.

ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION LORS DE LA PRÉPARATION D'UNE SÉQUENCE

Lors de la planification de chaque séquence, le moniteur sera amené à se poser différentes questions. Le module CG1_Th2_Mod2_ « Ma séance / mon intervention » a apporté une première ébauche de réponses à quelques-unes d'entre-elles.

Avant de programmer ses séquences, le moniteur doit rassembler toute une série d'informations indispensables :

a) Qui sont les joueurs ? Quelles sont les caractéristiques de ceux-ci (âge, sexe, niveau d'habilité...) ?

Exemples : Un groupe de 4 garçons de 12 ans classés C30 et se trouvant à l'étape 4 des 5 étapes de l'apprentissage ;

b) Comment assurer la sécurité ?

Quels sont les éléments sur lesquels on doit porter une attention pour éviter les accidents ou les blessures ?

c) Quels sont les objectifs et les composantes prioritaires de la séquence ?

Le moniteur choisit de se centrer sur les habiletés tactico-techniques. Quel sera l'objectif, le thème de la séquence ? Il faudra tenir compte des habiletés maîtrisées pour les faire évoluer.

Exemples : Apprentissage des effets au service; le passing lifté en 2 temps, se protéger en revers slicé...

d) Comment organiser la séquence ?

Le moniteur réfléchit à l'organisation la plus efficace sur le terrain tant pour l'observation (En simple ? Rotation ? Qui engage la balle ? Où se trouve le panier ?...) que pour l'adaptation (en ateliers, en file, en binôme,...).

e) Quels sont les exigences tactiques ?

En fonction de l'objectif tactique recherché (thème) et bien entendu du niveau des joueurs, quelles sont les qualités que la balle doit avoir (Longueur, direction, effet, vitesse, hauteur, prise de balle) ?

Exemples : Ouverture revers. La balle doit avoir beaucoup d'effet de lift, être courte croisée, être rapide et être prise tôt

f) Quelles sont les références techniques ?

En fonction du thème et du niveau des élèves, quels sont les éléments techniques que le moniteur devra probablement observer ? Autrement dit, quels sont les éléments techniques qui risquent de poser problèmes aux joueurs pour atteindre l'objectif ?

Exemples : CD X / balle // :

Impact avancé avec la tête de raquette devant la main, appuis ouverts, prise de balle précoce, rôle de bras gauche pour le retour des Eps...

g) Quelles sont les limites logistiques ? Quel est le contexte de travail ? Quel est le matériel que je vais utiliser ?

Avant d'entreprendre toute préparation, le moniteur doit analyser le contexte de travail (salle, extérieur, conditions météo, matériel à disposition et matériel à utiliser,...).

Figure 3 : Eléments à prendre en considération lors de la préparation de la séquence



COMMISSION PEDAGOGIQUE A.D.E.P.S – T.W.B.

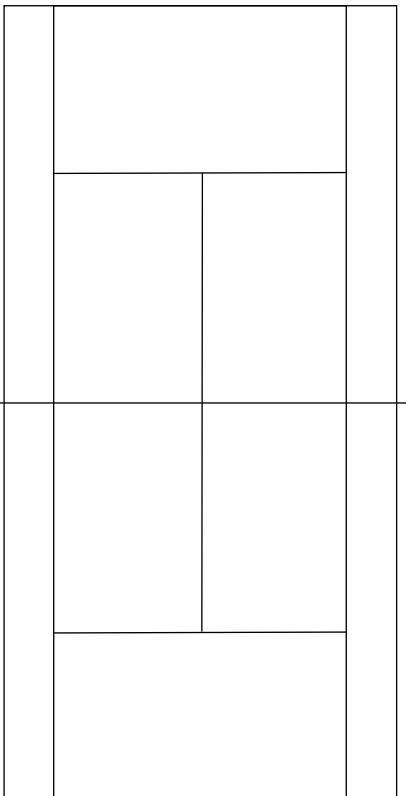
Préparation d'une séquence

Nom : Date :/...../.....

Nbre de joueurs : Etape : Objectif tactique :

Jeu de départ

- Description de la sit. de jeu ; consignes ; but ; critères de réussite :



- Difficultés logistiques éventuelles et matériel à préparer :

. .
. .
. .

- Variables(s) pour n+1 et n-1 :

.
. .

- Exigences tactiques optimales :

.
. .
. .
. .

- Références techniques

.
. .
. .
. .
. .

Pistes pour liaison entre le jeu de départ et les jeux d'apprentissage :

COMMISSION PEDAGOGIQUE A.D.E.P.S – T.W.B.

Préparation d'une séquence

Nom :

A quelle étape des 5 étapes de l'apprentissage se situent les joueurs ?

Nbre de joueurs : Etape : Objectif tactique :

Quel est le thème tactique de la séquence ?

La balle part d'où ? Elle va où ? Elle revient où ? Quel est le statut des joueurs ? Que faire pour gagner le pt ? Combien de pts pour gagner le jeu ? Quand changer les rôles ?

Jeu de départ

- Description de la sit. de jeu ; consignes ; but ; critères de réussite :

Représentation schématique de la situation de jeu.
Position (x) et déplacement joueurs (lignes discontinues) A, B, C, D /
Trajectoire des balles (ligne continues) / Placement panier /
Placement moniteur / Cible et/ou zone de remplacement éventuels /
Couleurs ...

- Difficultés logistiques éventuelles et matériel à préparer :

Salle, extérieur, conditions météo, matériel à disposition et matériel à utiliser (Cx, Cônes, lignes...)

- Variables(s) pour n+1 et n-1 :

Quels sont les paramètres sur lesquels je vais intervenir pour simplifier ou complexifier la sit. de jeu le cas échéant

- Exigences tactiques optimales :

En fonction du thème et du niveau des joueurs, quelles sont les qualités que la balle doit avoir (Longueur, direction, effet, vitesse, hauteur, régularité, prise de balle) ?
Exemples : Ouverture R. La balle doit avoir beaucoup d'effet de lift, être courte croisée, être rapide et être prise tôt

- Références techniques

En fonction du thème et du niveau des élèves, quels sont les éléments techniques à observer ? Autrement dit, quels sont les éléments techniques qui risquent de poser problèmes aux joueurs pour atteindre l'objectif ?
*Exemples : CD X / balle // :
Impact avancé avec la tête de raquette devant la main, appuis ouverts, prise de balle précoce, rôle de bras gauche pour le retour des Eps...*

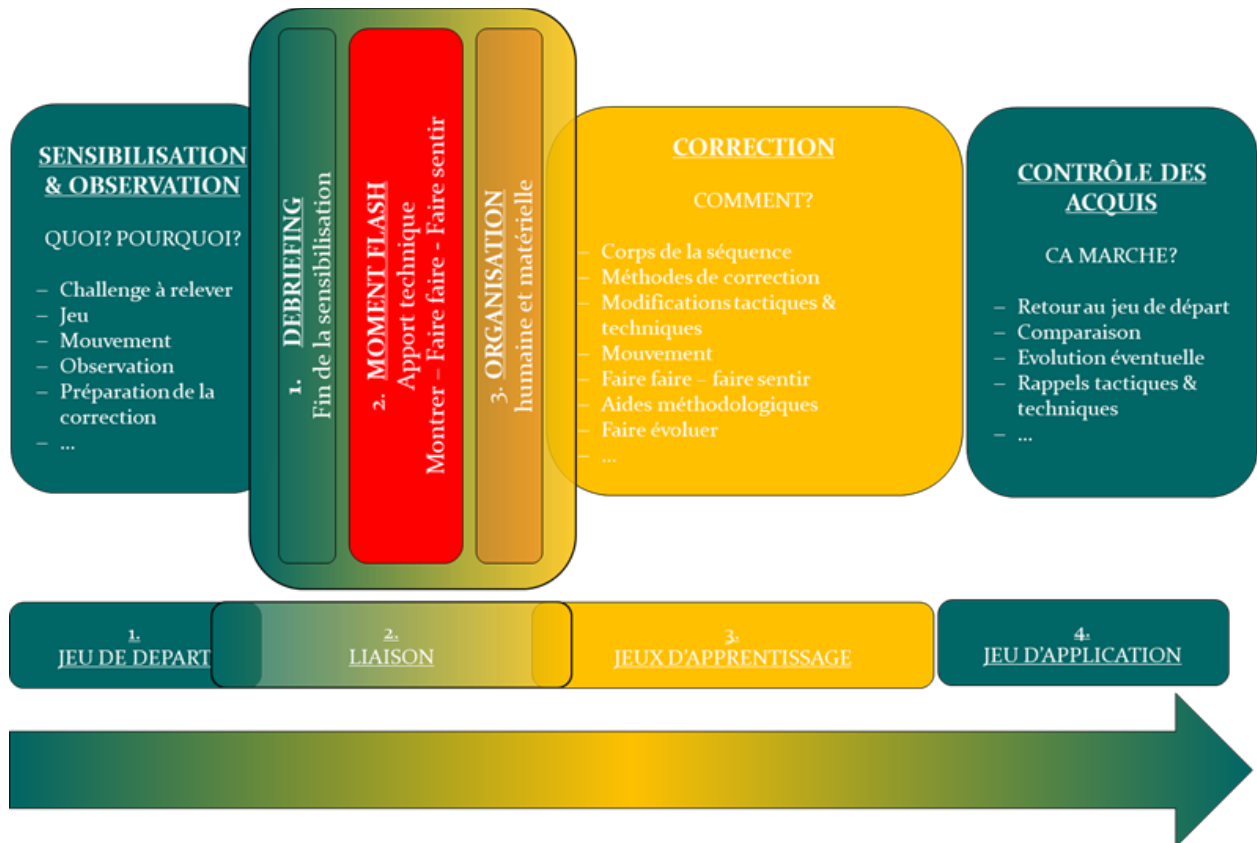
Pistes pour liaison entre le jeu de départ et les jeux d'apprentissage :

Comment vais-je peut-être organiser ma liaison et mon adaptation ?
De quel matériel vais-je avoir probablement besoin ?
Où vais-je placer mes joueurs ?
Tout cela est hypothétique puisque l'observation n'a pas encore eu lieu

STRUCTURE DE LA SÉQUENCE

Pour une séquence visant le développement ou le perfectionnement tactico-technique que mettra en place le MTEd, la structure de la séquence est exactement la même que celle utilisée pour l'initiation.

Figure 4 : Schéma de la structure de la séquence



Le contenu, les caractéristiques, les objectifs ainsi que le rôle du moniteur pour chaque phase est à revoir dans le module du niveau de qualification Moniteur Tennis Initiateur CS 1.2.8. « Méthodologie de l'initiation au tennis ».

CORRECTION ET PROCEDES DE CORRECTION

INTRODUCTION

L'idée de perfectionnement suppose un acquis technique, c'est-à-dire l'existence d'un nombre d'habitudes psychomotrices suffisant pour permettre une certaine pratique du jeu.

Il est rare, à tout niveau, même au plus haut, que ces habitudes soient parfaitement justes et permettent de tirer le meilleur parti de l'effort fourni. Il importe donc de déterminer quelles sont les principales erreurs qui nuisent à l'efficacité du mouvement et de proposer pour chacune un ou plusieurs procédés correctifs.

Mais la notion de défaut ne doit pas être prise exclusivement en fonction d'une conception idéale absolue de la technique. Elle implique seulement la connaissance des limites au-delà desquelles on peut raisonnablement penser que les possibilités des progrès des élèves se trouveront entravées par la forme de leur mouvement.

C'est pourquoi, avant d'entreprendre de corriger un défaut, on doit tenir compte d'un certain nombre de facteurs objectifs importants.

GESTE IDÉAL VS APPRENTISSAGE DANS L'ACTION⁶

S'il suffisait d'enseigner le soi-disant « bon geste » tout serait aisé, et il n'y aurait que des très bons joueurs. Cependant, à chaque champion correspond une technique. Chaque joueur de haut niveau trouve et met en place sa propre technique en tenant compte de ses qualités physiques, perceptivo-motrice, locomotrices... Il est donc conseillé de laisser une certaine « liberté » au joueur pour mettre en place sa technique personnelle. Par contre, identifier les points clés et récurrents de la réussite des champions donnent des solutions aux moniteurs.

L'action et la situation ne font plus qu'un et sont indissociables. La balle bouge sans cesse et oblige le joueur à agir. Ce couplage sollicite fortement des qualités dynamiques telles que la coordination (œil/main notamment), l'adresse et le coup d'œil.

Beaucoup de joueurs gagnent en compétition alors que leur gestuelle ne correspond pas à la « référence classique » alors que beaucoup d'autres ont une technique « propre » mais semblent incapables d'être performants. Les premiers possèdent des qualités dynamiques qu'ils ont développées en pratiquant le tennis global et non en apprenant de façon artificielle, sans être dans une situation réelle jouée. Certains de ces joueurs ont acquis aussi ces qualités en pratiquant d'autres sports: le basketteur lit parfaitement les trajectoires de balle et s'il parvient à apprendre l'ensemble des éléments qui caractérisent la frappe de qualité, il s'en trouve alors plus performant.

⁶ Rappel du module « CS 1.3.2. Fondamentaux techniques »

LES FACTEURS DE CORRECTION⁷

Temps de pratique : durée

Les habitudes sont d'autant plus facilement modifiables qu'elles sont plus récentes.

L'âge

C'est avant 14 ans que le perfectionnement donne les meilleurs résultats et qu'il importe de serrer d'aussi près que possible une technique assez juste pour pouvoir s'adapter à tous les développements physiques et psychiques de l'adolescent. Les corrections ne pourront être que de plus en plus limitées dans la mesure où le joueur aura déjà une longue pratique.

Les qualités individuelles particulières

Dans une technique où presque chaque défaut peut être compensé d'une façon ou d'une autre, il importe de reconnaître si cette compensation ne permet pas le développement de qualités particulières par lesquelles la personnalité du joueur s'exprime plus librement avant de tenter de le corriger.

La motivation

Une tentative de modification d'une technique ne pourra réussir que si le joueur désire progresser au point d'être capable de faire des efforts personnels importants dans ce but et s'il est convaincu que la modification proposée contribuera à ses progrès en proportion des efforts consentis.

Le temps d'enseignement

Un éducateur ne peut entreprendre de corriger un défaut que s'il est assuré de disposer d'un temps suffisant pour mener à bien son entreprise ou d'être relayé par un autre éducateur.

La réceptivité

A moins de pouvoir faire disparaître plusieurs défauts d'un coup en enseignant le mouvement juste, il faut les sérier par ordre d'importance et les corriger les uns après les autres en fonction du pouvoir d'assimilation des élèves.

L'efficacité du moniteur

L'objectif du moniteur est d'améliorer la qualité du récepteur et de trouver le canal préférentiel du joueur. (Auditif, visuel, kinesthésique...)

⁷ Rappel du module « CS 1.2.8. Méthodologie de l'initiation »

MÉTHODE DE SÉLECTION DE L'ÉLÉMENT TECHNIQUE À CORRIGER

Que ce soit pour la méthode globale, ou la méthode analytique, Il faut sélectionner les défauts en tenant compte des priorités techniques dans un ordre logique :

Le moniteur doit toujours tenter de corriger la cause du problème et pas la conséquence. Autrement dit, lorsque le moniteur a détecté le problème, il faut en rechercher la cause et la corriger

Ordre des priorités

1. Prise/Point d'impact
2. Frappe:
 - Transfert
 - rotation du buste
 - action du bras
3. Préparation*/Orientation
4. Jeu de jambes (gestion de l'espace)
5. Accompagnement

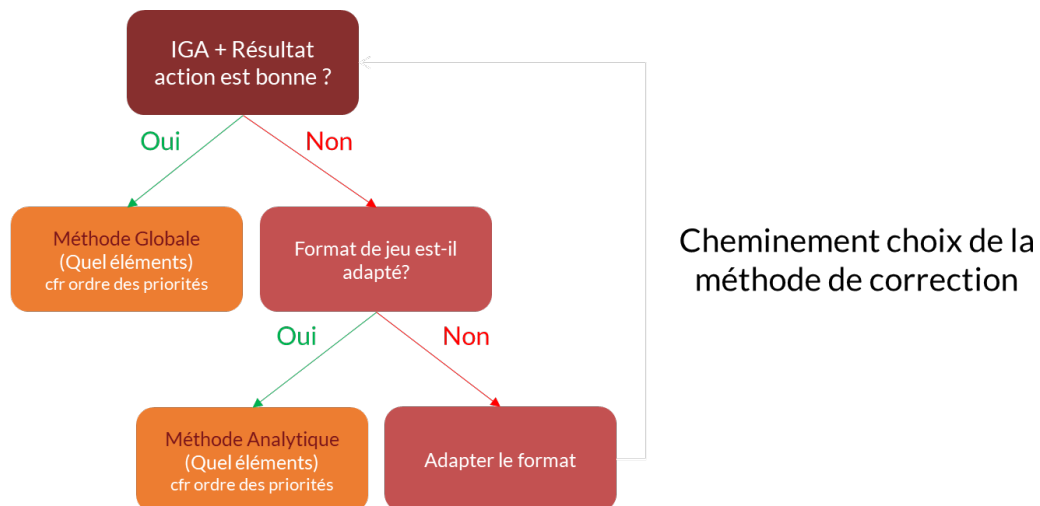
NB:* Une bonne position d'attention est nécessaire à une bonne préparation

Figure 5 : Ordre de priorité des défauts

MÉTHODE DE SÉLECTION DE LA MÉTHODE DE CORRECTION⁸

Il faut observer l'impression générale de l'action (I.G.A) et l'associer à chaque fois au résultat de l'action. En fonction du jugement, l'enseignant optera pour une des 2 méthodes décrites ci-dessous

Les plus beaux mouvements aboutissant régulièrement à des erreurs sont inefficaces et doivent être modifiés.



L'IGA aboutit à un constat que la situation de jeu est impossible et que l'objectif tactique ne peut se réaliser qu'en situation plus fermée



Méthode Constructive

⁸ Rappel du module « CS 1.2.8. Méthodologie de l'initiation »

MÉTHODE GLOBALE

Si l'IGA et le résultat de l'action sont bons avec un format de jeu adapté aux compétences

D'un point de vue méthodologique, l'enseignant doit utiliser le principe d'ouverture/fermeture en partant du jeu général global en passant éventuellement par le coup particulier (mais dans sa globalité) avec comme objectif, le retour au jeu global général.

Dans cette méthode, les gestes techniques sont donc toujours considérés dans leur globalité.

L'enseignant peut varier les situations pour éviter la mécanisation uniforme classique.

La correction, pourra donc être effectuée dans le jeu global en fonction d'un objectif tactique demandé par l'enseignant. On insistera plus sur des notions de prise de balle précoce, de rythme, d'accélération progressive, et ainsi traiter les apports plus d'un point de vue tactique.

- Les différents gestes ou corrections sont recherchés par l'enfant au travers de situations de jeu.
- Présentation d'une situation de jeu réelle.
- Etapes méthodologiques progressives allant du général au particulier avec retour au global.
- Automatisation en variant les situations pour éviter la mécanisation uniforme classique.
- Les gestes techniques sont considérés dans leur globalité.

MÉTHODE DE CORRECTION ANALYTIQUE

C'est l'observation de détails : l'analyse.

Si l'IGA et le résultat de l'action sont mauvais avec un format de jeu adapté aux compétences.

C'est l'observation de détails : l'analyse.

Dans ce cas, le travail de correction est réalisé en modifiant un aspect technique précis.

On corrige un élément isolé du coup et on le replace de la globalité du geste.

Il faut également tenir compte d'erreurs possibles ayant des causes différentes :

Fautes dans la perception des informations, dans leur analyse, dans le choix des réponses.

Exemple : La frappe peut être défectueuse à cause d'une préparation tardive :

- Appréciation tardive.
- Faute dans la perception.

Le rôle du MTEd est de trouver la cause du problème et de mettre un place un procédé correctif pour solutionner la cause.

Exemple : La frappe (priorité 2 dans le tableau ci-dessus) peut être défectueuse à cause d'une préparation tardive (priorité 3 dans le tableau)

Le moniteur doit dans ce cas mettre en place un procédé de correction pour travailler la priorité 3 qui est la cause du problème

PRINCIPE DE FERMETURE / OUVERTURE

C'EST QUOI ?

Ce processus est le pilier de la méthode !

Fermer :

- C'est mettre le joueur dans un environnement plus stable, c'est-à-dire avec moins d'incertitudes concernant la balle qui arrive, la réponse à y apporter et le comportement l'adversaire.
- L'objectif est de permettre au joueur de se concentrer plus efficacement (voire exclusivement) sur l'élément tactico-technique. (Réduction du processus décisionnel chez le joueur)

Ouvrir :

- C'est mettre le joueur dans une situation moins confortable dans laquelle il y a plus d'incertitude.
- Voir si la correction « tient » lorsqu'il y a plus de variables (vitesse, hauteur, longueur, effet, origine, coup préalable...) concernant la balle qui arrive et/ou la réponse à y apporter. Jouer avec discernement. (Augmentation du processus décisionnel)
- Faire revenir le plus rapidement possible le joueur dans la situation de départ avec la correction qui tient.

COMMENT UTILISER LE PRINCIPE D'OUVERTURE / FERMETURE ?

Le choix d'ouvrir ou fermer la situation dépend une fois de plus du jugement du moniteur en ce qui concerne l'action et le résultat de l'action.

Principes d'utilisation :

- Le moniteur doit ouvrir s'il est satisfait du résultat et si la situation devient trop confortable pour le joueur. Le geste est fait de façon « sereine »
- Le moniteur doit garder le même niveau ou refermer la situation si le résultat n'est pas bon et si la situation ne devient pas confortable.
- Le moniteur doit essayer d'ouvrir le plus rapidement possible mais sans pour autant « casser » la correction. Il est donc question de dosage. Il faut que la correction tienne à chaque ouverture et ce peu importe la vitesse d'ouverture.

- **Avec les joueurs ayant une assimilation rapide :**

on peut se permettre de fermer très fort l'exercice didactique puis ouvrir très vite, et ce, plusieurs fois de suite pour travailler les ≠ qualités de la balle (Ex: 1 direction...2 longueur...3 vitesse...)

Dans ce cas, en fonction du thème et des problèmes observés, le moniteur doit cibler le paramètre de la qualité de la balle (direction, longueur, effet, vitesse, prise de balle...) qui est le plus important à travailler. Le moniteur en refermant corrige alors un élément technique de façon à améliorer le paramètre de la qualité de la balle qui pose problème. Ensuite, le coup est replacé dans la situation ouverte. Ensuite le moniteur referme la situation pour corriger un autre élément technique de façon à améliorer un autre paramètre de la qualité de la balle qui pose problème. L'opération peut être répétée plusieurs fois.

- Pour fermer et ouvrir, l'outil qui sera le plus facilement utilisé est l'échelle de distribution
- Si le moniteur organise son adaptation ou une partie de celle-ci avec des binômes, pour binôme autonome, il faut utiliser les variables des situations de jeu (Cf. Module « CS 1.2.8 Méthodologie de l'Initiation »)
- Le moniteur peut également envisager de refermer pour ouvrir et faire des « sauts » d'une extrême à l'autre. (Ex. : faire quelques mouvements à blanc)

Remarque : Si la situation reste figée trop longtemps au même niveau de fermeture/ouverture, cela peut occasionner de l'ennui chez les élèves et donc provoquer une dégradation de la réalisation technique. Le moniteur doit donc faire vivre ses exercices afin de garder l'aspect ludique et que chaque exercice soit intéressant à tout moment. N'oublions pas que le premier moteur de l'apprentissage ou du perfectionnement est la motivation.

LES 4 PHASES DE LA CORRECTION OU DE L'APPRENTISSAGE TECHNIQUE⁹

Par quelles phases les joueurs passent-ils lorsqu'un moniteur entreprend une correction avec lui ?

Le tableau ci-dessous, propose une vision précise des quatre phases d'apprentissage du développement technique des sportifs que tout moniteur devrait toujours garder à l'esprit. Ces phases seront directement dépendantes des facteurs de correction expliqués précédemment. Ces 4 phases sont à prendre en considération aussi bien pour un apprentissage simple et/ou une petite correction à effectuer lors d'une séquence que pour un apprentissage complexe et/ou une grosse correction à effectuer sur plusieurs séquences, semaines...

Cette considération aura donc une influence prépondérante sur :

- Le nombre de répétitions par série
- Le nombre de séries
- Le nombre de séquences avec le même objectif
- Le choix du moment dans l'année pour se lancer dans la correction

⁹ Inspiré du module « CG 2.2.2. Principes méthodologiques du perfectionnement et de l'entraînement sportif »

Tableau 4 : Phases de l'apprentissage technique. Inspiré de Martin, 1977; Hotz & Weineck, 1983)

Phases d'apprentissage dans le développement technique	
Phase de prise de contact	<p>Cette phase porte aussi le nom de phase de communication et de conception où le moniteur communique l'image la plus claire possible du geste à réaliser.</p> <p>Le sportif se familiarise avec la situation cible au travers des situations d'aide proposées par son moniteur. Le sujet prend connaissance du mouvement. Il s'appuie sur ses observations et ses expériences motrices antérieures.</p>
Phase de coordination grossière	<p>Les joueurs exécutent leurs premières tentatives du mouvement avec une gestuelle globale et dans des conditions particulières de travail. Le moniteur fournit un maximum de feedbacks concernant les prestations.</p> <p>Au cours de cette étape, l'investissement des joueurs est généralement peu efficace (maladresse, force trop importante engagée, erreurs de rythme, imprécisions...).</p>
Phase de coordination fine	<p>Le geste devient « conscient » s'approchant d'une cinématique et d'une dynamique de plus en plus précise. Les conditions de travail sont standardisées et les articulations du mouvement sont décomposées une à une. Le souci du détail et la précision du mouvement sont visés lors de cette étape.</p>
Phase de consolidation, de stabilisation et de perfectionnement	<p>Le mouvement est maîtrisé et fixé. Il s'adapte aux conditions de l'environnement et au contexte d'évolution (entraînement vs compétition). L'attention du joueur peut se porter sur des aspects plus critiques de la situation plutôt que sur le geste en lui-même.</p>

COMMENT ENVISAGER L'APPRENTISSAGE TECHNIQUE OU LA CORRECTION SUR LE TERRAIN EN FONCTION DU STADE DE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS TECHNIQUES DES JOUEURS ?

En fonction du stade de développement technique, il existe des recommandations dont le MTEd devrait tenir compte. Le tableau ci-dessous détaille, pour chacun d'eux, les conditions d'entraînement recommandées.

Tableau 5 : Conditions d'entraînement recommandées aux diff. stades de dév. des habiletés techniques (ACE, 2007)

Conditions d'entraînement recommandées	Stades de développement des habiletés			
	Initiation 1 ^{er} contact	Acquisition Modélisation du mouvement	Consolidation Exécution correcte dans des conditions variables	Perfectionnement Améliorations mineures
Phase (cf tableau 5)	Prise de contact	Coordination grossière & fine	Consolidation, stabilisation et perfectionnement	
Environnement immédiat	Stable, prévisible, sans distraction	Stable et prévisible, sans distraction	De + en + variable et contenant des facteurs de distraction, mais pas au point que le patron d'exécution des mouvements se détériore	Conditions de compétition
Prise de décision	Aucune prise de décision, une seule réponse possible	Prise de décision simple (max.2 options)	Prise de décision plus complexe (3 à 4 options) et augmentation de la fréquence de prise de décisions	Décisions complexes ; options et fréquence semblables aux conditions de compétition
Vitesse et exécution du mouvement	Lente et contrôlée	Au rythme des sportifs	Accrue, variable et très près des conditions de compétition	Similaire à la vitesse de compétition
Nombre de répétitions	Autant que nécessaire, dépend du développement moteur du sportif	Elevé	Elevé	Autant que possible
Facteurs de risque	Conditions sécurisées, erreurs sans conséquence	Conditions à faible risque	Risques semblables ou légèrement inférieurs à ceux d'une compétition régulière	Risques semblables à ceux d'une compétition de haut niveau
Lors des séances d'entraînement, l'accent doit être mis sur...	Exécution des positions et postures de base ; comprendre en quoi consiste le mouvement et à quoi il ressemble	Exécution globale et forme générale du mouvement	Le maintien de la forme et de la précision des mouvements dans des conditions d'exécution variables et sous le stress	Des situations qui exigent l'exécution des éléments techniques particuliers pour lesquels des ajustements sont requis

Lors du développement de la technique sur le terrain, certains grands principes méthodologiques sont à prendre en considération (Weineck, 1997) :

1. La technique représente une part plus importante de l'entraînement plus les joueurs sont débutants et les performances envisagées sont de niveau élevé.
2. Le temps consacré au développement de la technique devrait avoisiner les 60 à 70% du temps d'entraînement dans une population débutante.
3. Lorsque le moniteur et les joueurs envisagent une participation précoce à des compétitions, l'apprentissage « grossier » de la technique doit être combinée à avec des éléments de technique plus fins.
4. Le développement de la technique ne peut être envisagé seul. D'autres facteurs déterminants de la performance (force, vitesse, endurance, souplesse, ...) trouvent également une place prépondérante dans la programmation.
5. Pour assurer le maintien de la motivation des joueurs, le moniteur tire avantage à découper l'apprentissage technique en objectifs intermédiaires opérationnels plus ciblés à atteindre.

DISTRIBUTION DE LA BALLE AU PANIER

Nous parlerons de distribution de balle dans le cadre d'exercices didactiques dans l'adaptation pour la méthode de correction analytique. Comme écrit précédemment dans ce cours, lors d'un procédé de correction, la distribution de la balle joue un rôle capital. En effet, une bonne distribution de balle de la part du moniteur peut aider le joueur à trouver la solution et/ou appliquer les consignes techniques, c'est donc une aide méthodologique précieuse. Par contre, dans le cas contraire, un moniteur qui ne parvient pas à distribuer les balles adéquatement risque de faire perdre du temps à son joueur, on dira dans ce cas que la distribution de balle du Moniteur est un « frein » méthodologique.

Ce principe vaut pour tous les échelons de l'échelle de distribution.

Tableau 6 : L'échelle de distribution de la balle

0	0D	Balle fictive (Mvt à blanc)			<u>Statisme!</u>	Adapté à la taille du joueur.
1		Balle fixe (tenue, suspendue...)				
2	2D	Balle lâchée ou présentée		Pas le temps de faire tout le geste!		
3		Balle lancée		Ne pas fixer les pieds!	<u>Multitude d'échelons intermédiaires</u> -Origine -Vitesse -Longueur -Hauteur -Coup opposé -... Constant...variable	
		Balle frappée				
4	3D	<u>Echange</u>	<u>Partenariat</u>	Prof		
				Sparing		
			<u>Opposition</u>	Prof		
				Sparing		

QUELS SONT LES PARAMÈTRES À MAITRISER POUR UNE DISTRIBUTION DE BALLE EFFICACE

Vitesse pour trouver le bon exercice

- Il ne faut pas perdre de vue que le rythme de la séquence doit rester élevé. Un des 5 éléments pédagogiques de base est le mouvement et pour créer ou entretenir un climat favorisant l'apprentissage le moniteur doit stimuler cognitivement et physiquement ses

joueurs. Il est donc important que le moniteur prenne le moins de temps possible pour concevoir et mettre en place l'exercice de correction pour lequel il va distribuer.

Efficacité pour mettre en place l'exercice

- Toujours avec l'objectif de rentabiliser l'adaptation, le matériel doit être placé rapidement et de façon adéquate.
- En dehors des explications techniques dont, volontairement nous ne tenons pas compte ici, le MTEd doit respecter les règles de base de la mise en place d'une situation de jeu (Cf formation Animateur, module «CS 1.2.4. Rentabiliser la séquence » et formation initiateur, module « CS 1.2.8 Méthodologie de l'initiation ») pour expliquer son exercice au(x) joueur(s) :

La balle part d'où ? Elle va où ? Elle est frappée vers où ? Elle passe par où ? Où se replacer ? Que faire pour gagner un point ? Que faire pour gagner le jeu ?...

Technique et gestuelle de distribution

- Le moniteur doit toujours avoir en tête qu'il est avant tout un modèle pour son ou ses joueurs. Le mouvement qu'il utilise pour distribuer doit être techniquement (gestuelle et placement des segments) juste et adapté à l'effet, la vitesse ... qu'il donne à la balle. De plus, le joueur pourra obtenir des informations importantes dans la gestuelle du moniteur pour organiser son comportement voir même anticiper. Il est donc primordial que le moniteur utilise une technique similaire à celle des adversaires de ses joueurs.
- Le moniteur doit aussi observer le résultat de la frappe du joueur qu'il corrige. La balle est-elle dans la zone ? Est-elle imprégnée du bon effet ? Est-elle suffisamment rapide ? Longue ? Courte ? Cela lui donnera beaucoup d'informations qu'il pourra renvoyer au joueur. N'oublions pas que l'IGA d'un coup est toujours associée au résultat de l'action, même dans l'adaptation !
- Le moniteur peut aussi se déplacer après avoir distribué une balle à son joueur afin de susciter une intention chez son joueur. *Exemple : Il peut se rapprocher du couloir afin de forcer son joueur à jouer plus court croisé.*

Aspects tactiques concernant la qualité de la balle

- La qualité de la balle qui est distribuée par le moniteur doit correspondre à la réalité tactique de la situation de jeu de départ et au niveau d'habileté du joueur qui reçoit la balle. Attention que dans le cadre d'une leçon collective, ce qui convient à un joueur ne convient peut-être pas à un autre (individualisation). Les paramètres suivants doivent être pensés et maîtrisés :
 - Effet
 - Vitesse
 - Trajectoire
 - Longueur
 - Précision
 - Régularité

- Rythme / cadence

Autres aspects tactiques

Comme pour les paramètres tactiques expliqués ci-dessus, cela dépendra de la situation de jeu de départ et du niveau d'habileté des joueurs.

- Le moniteur doit également avoir une réflexion rapide quant à l'endroit où il doit se placer sur le terrain (ou en dehors d'ailleurs) pour distribuer tant latéralement que dans le sens de la profondeur. Quelle doit être l'origine de la balle et quelle doit être sa direction ?
- Souvent, vu le niveau d'habileté des joueurs encadrés par un MTEd, celui-ci devra faire en sorte que la correction puisse se faire dans un enchaînement de plusieurs frappes. On pourra demander au joueur de frapper une balle avant le coup sur lequel la correction technique est effectuée (pour un thème de création de déséquilibre par exemple) ou encore demander au joueur de frapper une balle après (pour un thème de protection par exemple). Le moniteur doit veiller à ce que la logique tactique soit respectée dans cette enchaînement. Exemple : La deuxième balle envoyée doit avoir la bonne origine. Celle-ci étant dépendante de la cible de la première frappe effectuée par le joueur. Idem pour la qualité de la 2^{ème} balle (effet, longueur, hauteur...)
- La question du remplacement du joueur après sa frappe ou entre ses frappes doit être prise aussi en compte et doit absolument respecter la logique tactique qui correspond à la situation et aux caractéristiques particulières du joueur.
- Si le moniteur met en place un système de cible, il faut que les cibles soient placées en relation avec le thème et doivent être une aide à la correction.
- Le moniteur doit également se poser la question « dois-je distribuer avec ou sans rebond ? ». Cela pourra varier d'une situation tactique à une autre

Adaptation à l'élève

Le moniteur doit être au bon échelon de l'échelle de distribution. Cet échelon dépend du niveau de l'élève.

Organisation

L'aspect organisationnel tient également sa place dans cette réflexion.

- Le matériel doit être placé rapidement. Celui-ci doit aider au bon déroulement de l'exercice et dans tous les cas ne pas créer un danger (déplacement du joueur ... pas d'obstacle) ou complexifier la situation inutilement.
- Le panier doit généralement être placé près du moniteur. Cependant, cela dépendra de paramètres comme le déplacement ou non du moniteur, le rythme de la distribution qui nécessite ou pas d'être près de la source de balles, la distribution à la raquette ou à la main...

- En fonction de public (Exemple : filles vs garçons ou âge) quel doit-être le système de comptage de point qui est adapté à la situation et qui favorise la correction ? Dans certains cas, il ne faudra pas de système de comptage de points.

<p>1. <u>Rapidité pour trouver le bon exercice</u></p> <p>2. <u>Efficacité pour mettre en place l'exercice</u></p> <p>3. <u>IGA et technique</u></p> <p>3.1. Forme du geste</p> <p>3.2. Position du corps et des segments</p> <p>3.3. Observe le résultat</p> <p>3.4. Se déplace pour susciter un comportement chez le joueur</p> <p>4. <u>Tactique ... Qualité de la balle</u></p> <p>4.1. Effet</p> <p>4.2. Vitesse</p> <p>4.3. Trajectoire</p> <p>4.4. Longueur</p> <p>4.5. Précision</p> <p>4.6. Régularité</p> <p>4.7. Rythme / cadence</p>	<p>5. <u>Tactique...Autres</u></p> <p>5.1. Origine de la balle</p> <p>5.2. Direction de la balle</p> <p>5.3. Si balle +1 ou -1, pertinence ... enchaînement</p> <p>5.4. Remplacement de l'élève</p> <p>5.5. Cibles</p> <p>5.6. Rebond ou non</p> <p>6. <u>Adaptation à l'élève</u></p> <p>6.1. Echelon correspondant au niveau de l'élève</p> <p>7. <u>Organisation</u></p> <p>7.1. Placement du panier</p> <p>7.2. Utilisation de matériel</p> <p>7.3. Comptage de pts stimulant et pertinent</p>
--	---

Tableau 7 : Tableau récapitulatif des paramètres à maîtriser pour une distribution de balle efficace

LES PRINCIPES TACTICO-TECHNIQUES EVOLUTIFS (LES ETAPES DE L'APPRENTISSAGE DES EFFETES)

PRÉAMBULE

Ce chapitre a pour but de guider le moniteur dans sa démarche pédagogique en l'aidant à choisir chronologiquement, les situations de jeu tactique pour faire progresser techniquement les joueurs dont il a la charge. Ce choix se fait en tenant compte des moyens techniques, du développement des "savoir-faire moteurs", mais également du développement morphologique et des qualités physiques des joueurs.

FOND

Etape 2 acquise : longueur – régularité – précision

LE LIFT

- **Attaque**

Sur balle courte près des lignes latérales. Gain du point par augmentation de l'angle en dirigeant l'attaque "court croisé".

En retour de service.

En cours d'échange.

- **Défense**

Passing shot : deux temps – un temps. Utilisation en fonction de l'efficacité de la montée.

Lob lifté : en deuxième temps (à voir plus tard).

- **Protection → agressivité**

Protection	Agressivité
La hauteur augmente	La hauteur diminue
La balle est prise plus tard	La balle est prise plus tôt
La vitesse de la balle diminue.	La vitesse de la balle augmente



**RÉGULARITÉ
PRÉCISION - LONGUEUR**

- **Provoquer le déséquilibre**

Jouer des balles croisées et décroisées courtes.

Le lift augmente la régularité et la précision, mais présente le désavantage au niveau de la vitesse et de la longueur des balles frappées.

Plus grande utilisation des jambes, plus d'énergie (physique).

Adaptation de la gestuelle et du jeu de jambes en fonction de la vitesse et de la longueur souhaitée.

LE SLICE

- **Défense 1**

Sur balle basse courte et loin du joueur. Pas d'autre solution que de venir sous la balle avec l'impossibilité de faire un lift

- **Attaque 1**

Amortie.

- **Attaque 2**

Retour de service suivi.

En cours d'échange sur balle haute courte : montée en pas de tango.

- **Défense**

Dans le cas d'une bonne offensive en angle qui ne permet pas au défenseur de réaliser un lift, la balle étant trop loin de lui.

Si balle haute provoquée pour effectuer une montée à contretemps, utiliser le slice pour jouer dans les pieds ou pour changer la direction de la course vers l'avant de l'attaquant.

- **Protection → agressivité**

Protection par l'effet donné à la balle qui est plus basse et plus difficile à accélérer par l'adversaire. Au lieu d'acheter du temps par son propre coup, on gagne du temps sur le coup de l'autre. Veiller à garder la longueur.

Agressivité :

Augmenter l'agressivité → niveau 4.

Jouer plus tôt, plus agressivement.

Jouer des balles courtes croisées, longues décroisées ou parallèles.

Montée tactique.

ADAPTATIONS TECHNIQUES A LA HAUTEUR DE LA BALLE

- **Balle plus courte et haute**
Préparation plus haute et raccourcie → prise maximum nécessaire.
Frappe plus d'arrière en avant et de haut en bas avec léger lift (sécurité).
- **Balle plus courte, plus basse**
Adaptation de la prise → ouverture du tamis (frappe slicée).
Frappe de bas en haut avec tamis ouvert.

CHANGEMENT DE CADENCE

- **Variations d'effets, de vitesse, de longueur et de hauteur pour perturber la réponse de l'adversaire.**
- **Si l'adversaire me met hors position ou en passe de l'être :**
Acheter du temps : sentir suffisamment tôt et diminuer la cadence de l'échange en jouant des balles croisées :
Slicées longues.
Liftées plus hautes, plus longues.
Contre-attaque : l'adversaire a manqué de précision ou de vitesse dans son intention, j'en profite et je l'attaque.
- **Si l'adversaire est hors position ou en passe de l'être, j'augmente la cadence de l'échange (gain de temps) :**
Soit en l'attaquant (montée – accélération – amortie).
Soit en augmentant sa zone d'action (préparation d'attaque, utilisation des effets).
Soit en avançant dans le terrain en réalisant une volée frappée liftée (pour annihiler l'achat de temps de l'adversaire).
- **Adaptations à la surface de jeu.**
Sur surfaces rapides :
Moins de longues constructions.
Attaques plus rapides, plus systématiques.
Sur surfaces glissantes : utilisation du slice.
Sur surfaces lentes : utilisation du lift.

LE SERVICE LIFTE

- **Protection**

Deuxième balle ou première deuxième si faiblesse de la deuxième.

En principe dans le revers de l'adversaire ou dans son point faible. Privilégier la longueur.

- **Créer le déséquilibre**

Non-suivi :

Dans la diagonale des "impairs" :

Servir court décroisé pour sortir le joueur.

Servir long sur le joueur légèrement côté droit (effet rentrant sur le joueur).

Dans la diagonale des "pairs" :

Servir long au centre.

Suivi :

Le service lifté permet au volleyeur de jouer sa première volée plus près du filet.

Privilégier les balles au centre pour ne pas ouvrir d'angle au relanceur car la balle est plus lente.

Eviter de servir dans le coup droit dans la diagonale des "pairs".

Servir lifté dans le revers dans la diagonale des "impairs".

LE SERVICE SLICE

- **Protection**

Le slice est déconseillé car sécurité insuffisante sauf en période de formation.

- **Créer le déséquilibre**

Non-suivi :

Dans la diagonale des "pairs" :

Servir court croisé pour sortir le joueur.

Servir long côté revers (effet rentrant sur le joueur).

Dans la diagonale des "impairs" :

Servir long au centre (pour écarter la balle du retourneur).

Servir sur le revers (effet rentrant).

Suivi :

Idem que non suivi. Utiliser les quatre directions de service, surtout sur surfaces rapides.

JUSTIFICATION TACTIQUE DE LA VARIATION DES EFFETS

- Sur surfaces rapides : utilisation plus importante du slice.
- Sur surfaces plus lentes : utilisation plus importante du lift.

Il est important de créer sans cesse l'incertitude en variant les effets et les directions du service.

Cette incertitude est augmentée par le fait de suivre ou de ne pas suivre le service à la volée.

RETOUR

SUR SERVICE SUIVI

- **Service efficace**
Voir défense deux temps.
- **Service peu efficace**
Moins gênant. Voir défense un temps ou défense deux temps plus agressive.

SUR SERVICE NON SUIVI

- **Service efficace**
Voir protection. En tout cas, privilégier la longueur.
- **Service peu efficace**
Voir "Créer le déséquilibre en attaque".

VOLÉE

SUR BALLE JOUEE AU-DESSUS DU NIVEAU DU FILET

- **L'adversaire est hors position :**
Soit on joue dans l'espace libre.

Soit on joue le contre-pied long.

Soit on joue le contre-pied amorti.

- **L'adversaire n'est pas hors position :**

Soit le volleyeur est près du filet :

 Court croisé.

 Long le long de la ligne.

Soit le volleyeur est loin du filet :

 Long au centre.

 Long vers le point faible.

SUR BALLE JOUEE EN-DESSOUS DU NIVEAU DU FILET

- **L'adversaire est hors position :**

Idem balle jouée au-dessus du niveau du filet mais éviter l'amortie car un bon défenseur entre dans le terrain dès qu'il constate que vous devez jouer sous le niveau du filet. Ceci est d'autant plus valable si la surface est rapide.

- **L'adversaire est en bonne position :**

Volée d'attente longue au centre ou côté faible de l'adversaire.

Volée d'attente courte, basse et sans angle.

LES PROGRESSIONS VS 5 ETAPES DE L'APPRENTISSAGE

Pour rappel, les 5 étapes de l'apprentissage sont :

Sur son bon format de jeu, le joueur doit être capable de....

1	Utiliser la raquette à droite, à gauche, au-dessus de la tête. C'est la période de l'intégration de la raquette dans le schéma corporel.							
	Dans le jeu					Service - retour		
	Echanger (en opposition) dans l'expectative d'		Déséquilibre ... Attaquer / Défendre				Service	Retour
	Une faute de l'adversaire	Un déséquilibre en sa faveur	Le percevoir	L'exploiter	Le créer	Défendre si attaque adverse		
2	Oui						Se protéger	Se protéger
3		Oui	Oui	Oui		Oui	Créer le déséquilibre sur 1 ^{er} balle	Exploiter le déséquilibre sur service peu performant
4				Oui	Oui	Oui	1 ^{er} service gagnant	Retour gagnant sur service peu performant
5	Enchaîner toutes les actions de jeu							

Remarque : particularité du service

C'est le seul coup qui ne dépend pas de l'adversaire. Il peut donc être enseigné comme une habilité fermée, contrairement à tous les autres coups qui sont des habiletés ouvertes et doivent être enseignées comme telles. Il est facile de lancer la tête de raquette à blanc, mais c'est autre chose de le réaliser au centième de seconde, en tenant compte de trois mobiles, deux dont on est le maître (corps et raquette) et un troisième qui est imposé (balle avec sa vitesse, sa trajectoire et ses effets).

SERVICE

ETRE CAPABLE DE SE PROTEGER AU SERVICE (ETAPE 2/5)

- Privilégier le travail de la longueur et de la précision.
- Introduire les effets : service coupé et lifté.

Lifté

1.
 - Prendre la balle plus bas, légèrement à gauche et devant.
 - ☐ Tenir la raquette au cœur : travailler uniquement la sortie du poignet vers la droite.

- Servir d'une position rapprochée du filet.
 - Progressivement, ramener la main vers la position normale sur le manche.
2.
 - Situation contraignante : placer l'élève devant un filet plus haut, insister sur le travail des jambes.
 - Apport des cibles pour visualiser la profondeur et l'angle du service.
 3.
 - Aspect tactique : mise en évidence du service lifté contre un droitier, un gaucher, ...

Slicé

1.
 - Prendre la balle en haut, devant.
 - Tenir la raquette au cœur : travailler uniquement l'orientation du tamis à l'impact et la pronation qui continue après.
 - Repartir d'une position rapprochée du filet.
 - Progressivement, ramener la main vers la position normale sur le manche.
2.
 - Situation contraignante : diminuer la zone de passage au-dessus du filet.
 - Apport des cibles pour visualiser la zone d'impact plus près du filet et l'angle de service.
3.
 - Aspect tactique : mise en évidence du service coupé contre un droitier, un gaucher, ...

Remarque : Pour les élèves en difficulté : individualisation.

Utiliser la méthode analytique : faire partir la raquette juste avant la frappe ... et reculer progressivement vers la position normale de départ.

ÊTRE CAPABLE DE PRENDRE L'AVANTAGE AU SERVICE ET DE FAIRE DES SERVICES GAGNANTS (ETAPE 3-4/5)

Ce travail s'effectue progressivement, suivant les progrès et le développement de l'enfant.

- Accélération.
- Précision.
- Longueur.
- Variations.
- Recherche de l'ace.
- Travail de la puissance (cf. préparation physique).

ENCHAINEMENT (ETAPE 5/5)

Il est évident que l'introduction du service suivi à la volée doit débiter dès que l'enfant contrôle la mise en jeu.

Le concept de ce coup doit se construire et s'imprégner très tôt, en tenant compte de facteurs tactiques que l'enfant peut maîtriser : précision, variations, recherche d'un point faible, utilisation des effets.

L'entraînement de cet enchaînement en tant que point fort ne sera efficace que lorsque le développement physique le permettra.

JEU DE JAMBES

ETRE CAPABLE DE CREER UN DESEQUILIBRE ET L'EXPLOITER (ETAPE 4/5)

L'élève doit construire son point.

L'importance du travail tactico-technique va prendre ici toute son importance : prise de balle très tôt avec utilisation des effets et des angles.

Les aspects mental et physique apparaissent clairement : la patience, l'agressivité, l'intelligence de jeu, les qualités physiques de base vont se révéler des facteurs essentiels dans la construction du point gagnant.

L'utilisation optimale de la suspension dans des conditions de jeu difficiles (temps de réaction très court, intensité et vitesse de jeux plus élevées, ...) devra permettre de créer le déséquilibre tout en conservant un maximum d'efficacité.

Exemple : Service-volée. Le volleyeur essaie de prendre le défenseur à contre-pied.

ETRE CAPABLE D'ENCHAINER LES ACTIONS (ETAPE 5/5)

Les différentes phases de jeu (attaque, défense, contre-attaque) vont être sollicitées et la qualité des enchaînements dépendra de la valeur de la suspension, tant technique, tactique, physique que morale.

Exemple : Service-volée. L'adversaire effectue un lob : retour en défense et essai de contre-attaque.

ÊTRE CAPABLE DE RECONNAITRE UN DESEQUILIBRE ET L'EXPLOITER (ETAPE 3/5)

La mise en évidence du jeu d'attaque et de défense va modifier le contexte tactico-technique des échanges :

- La technique va évoluer vers l'utilisation des effets.
- Le travail du changement de cadence et de gestion du temps va apparaître.
- Mise en valeur de la qualité de la balle : précision, profondeur, régularité, contrôle des effets liftés et coupés.
- Entraînement à la maîtrise de l'aire de jeu : espace cible et espace d'action.

Cette évolution exige un développement harmonieux des capacités physiques et un renforcement continu des exigences mentales.

Exemple: Initiation au lift. Cette initiation se fait simultanément avec celle du slice.

Moyens techniques

- Frotter la balle de bas en haut.
- Accentuer la mise à niveau par une flexion des jambes plus prononcée.
- Frapper la balle pendant la trajectoire ascendante de la raquette, plus en avant, à la hauteur des hanches.
- L'accompagnement est plus prononcé vers le haut et vers la gauche.

Progression

- **Situation ouverte**
Echanges dans les carrés de service : coup droit – coup droit, revers – revers.
- **Travail de la longueur du lift**
Situation fermée : exercices au panier sur cible.
Moyen : amplitude du mouvement à tous les niveaux.
- **Remise en situation ouverte**
Echange du fond du court : slice et lift avec deux partenaires qui jouent alternativement le rôle de l'attaquant et du défenseur.

- **Mise en situation de compétition**

Les partenaires deviennent adversaires.

L'un attaque, l'autre défend : le moindre déséquilibre doit être exploité donc encouragé.

Inverser les rôles.

Jeu libre : valoriser la qualité de la reconnaissance du déséquilibre puis de l'exploitation.

ÊTRE CAPABLE DE CREER UN DESEQUILIBRE ET L'EXPLOITER (ÉTAPE 4/5)

- Utilisation maximale de l'aire cible : création d'angles, d'ouvertures, ... par accentuation du travail des effets.
- Utilisation de la puissance physique maximale.
- Développement des qualités mentales en valorisant la prise de balle précoce, l'accélération, la ténacité, l'agressivité, la maîtrise de soi, la lucidité.
- Automatisation des phases de construction de points gagnants par des situations ouvertes "limitées".
- Mise sous pression de l'adversaire tout en préservant la sécurité.

Exemple : Utilisation maximale de l'aire cible en créant des ouvertures.

Moyens : accentuation du travail des effets.

Remarque : possibilité d'accentuer les prises.

1. *Mise ne situation : un attaquant et un défenseur. L'attaquant doit jouer une balle très profonde et enchaîner avec une balle rapide, courte et croisée.*
2. *Automatisation : travail au panier avec des cibles numérotées.*
3. *Retour en situation ouverte "limitée" et contrôle.*

Après avoir systématisé plusieurs constructions de points, il convient de replacer les adversaires dans la situation de départ complètement ouverte : valoriser les points gagnants.

ÊTRE CAPABLE D'ENCHAINER LES ACTIONS (ÉTAPE 5/5)

- Toutes les composantes doivent s'interférer : technique, tactique, physique et mental.
- Automatisation au panier et à l'échange des situations qui amènent des réponses à risques (exemple : passings).
- Organisation de séquences de jeu aussi variées que possible : les travailler en situation de match en précisant bien les objectifs : technico-tactiques, technique-physique, physico-tactique, ...

- L'entraînement du mental devient prépondérant : entraînement sous pression, dépassement de soi, jusqu'au boutisme, ...

Exemple : entraînement sous pression

- **L'entraînement doit cesser dès que la fatigue ou le manque d'attention provoque des erreurs, installe de mauvaises habitudes (rappel).**
- **C'est une méthode d'entraînement intensif qui s'étend sur une période déterminée en fonction de l'objectif (apprentissage, préparation à une compétition importante : travail physique et mental).**

Pratique : deux joueurs contre un. L'un des deux envoie sa balle juste au moment où le joueur seul relance la balle précédente.

Mentalement : rester lucide dans le choix de la réplique dans les mêmes conditions de jeu : lob lifté, passing croisé lifté, passing parallèle, ...

- **Avantages**

Technique

Elimination des parties de mouvements inutiles.

Mental :

Réaction aux données essentielles et choix de la meilleure solution, malgré la fatigue et la diminution voulue du temps de réaction.

Rendement

Habitude de garder un bon rendement dans des conditions difficiles. Faire prendre conscience qu'avec un effort de volonté, on peut continuer son action même si on est perturbé par les symptômes et les effets de la fatigue. On apprend à réaliser l'action dans les conditions les plus difficiles.

Sélection

A un certain niveau, c'est un procédé efficace car l'entraînement sous pression implique un choix dans les mouvements qui font partie du répertoire du joueur, en vue de répondre à des modifications de l'environnement.

Remarque : L'habileté peut changer. On laisse faire si le résultat est atteint. Si l'habileté se détériore, il faut stopper, sauf si on essaie d'éliminer un geste néfaste pour en établir un autre. Alors, cette méthode devient un moyen de correction.

ÊTRE CAPABLE DE CREER UN DESEQUILIBRE ET L'EXPLOITER (ÉTAPE 4/5)

- **Utilisation maximale de l'aire cible : création d'angles, d'ouvertures, ...**
- **Travail de la qualité et des variantes de la balle d'attaque ainsi que l'efficacité de la conclusion à la volée**
- **Apports physiques**
Coordination et dissociation.
Vitesse de réaction.
Fermeté du poignet.
- **Apports mentaux**
Anticipation et lucidité.
Maîtrise de soi.
Agressivité.
- **Apport technico-tactique**
Jouer juste en utilisant le choix judicieux en fonction de l'adversaire et de son placement.

Exemple : service coupé de droite à gauche suivi à la volée en deux temps

- **Service**
Exercices de précision : recherche maximale de l'effet. Le rebond doit atteindre une cible très écartée latéralement.
- **Entraînement des montées sur les retours effectués par l'adversaire**
Volonté de suivre le service au filet, d'où remplacement à l'intérieur du court.
Prise de balle très tôt et attaque dans l'angle ouvert ou à contre-pied si la vitesse de remplacement du relanceur est très bonne.
Exiger beaucoup de rigueur au niveau du jeu de jambes : il faut automatiser les reprises d'appuis avant la balle d'attaque et avant la volée.
Être intransigeant avec la correction du jeu de jambes à la volée (départ avec le bon pied), afin d'augmenter l'occupation du terrain et la qualité des volées.

Tous ces exercices se travaillent par une succession de situations de jeu différentes pour se terminer avec une compétition libre : situation ouverte. Il faut alors contrôler le pourcentage des points gagnants.

ÊTRE CAPABLE D'ENCHAINER LES ACTIONS (ÉTAPE 4/5)

Cf. les quatre points concernant le niveau 5 du jeu de fond.

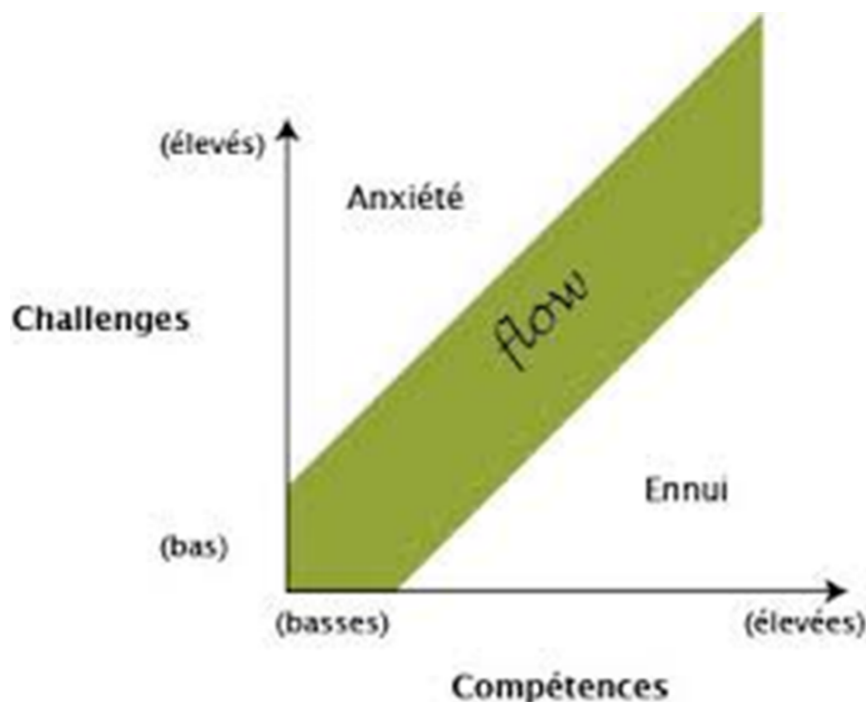
Exemple : service-volée

- **Faire ressentir et constater l'importance des effets qui permettent au serveur de venir dans de bonnes conditions à la volée.**
- **Systématiser et entraîner le passage du service à la volée : extension des jambes, réception et accélération.**
- **Travail du retour de service**
Programmation du retour : différences possibilités.
Vitesse de réaction.
Agilité et adresse.
Concentration.
Fermeté du poignet : automatiser les différentes possibilités du retour en ciblant les zones les plus efficaces.
- **Situation ouverte : compétition.**

AUGMENTER LE RENDEMENT DES ENTRAÎNEMENTS

Augmenter le rendement d'un entraînement c'est y établir un climat positif qui va permettre au joueur de prendre du plaisir à s'entraîner, qui va lui permettre de s'y impliquer par l'intensité physique, par la réflexion sur le jeu et qui va lui permettre d'évoluer par des défis à relever et des objectifs à atteindre.

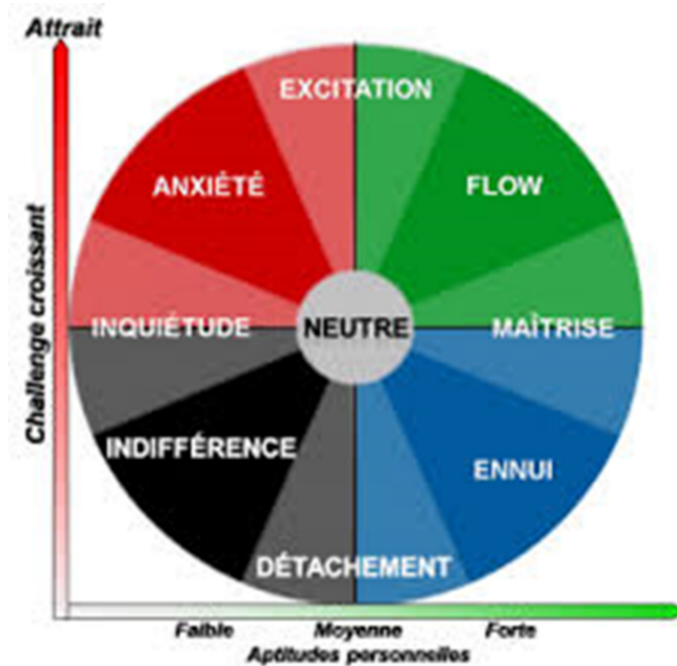
Pour chaque joueur, les défis à relever dans un entraînement doivent toujours être déterminés par rapport au niveau de ses compétences. Le but étant de mettre le joueur dans un "climat/état" qui va lui permettre d'évoluer sereinement



Ce climat/état sera atteint si :

- Chaque exercice/jeu mis en place est un **défi à relever** et non une mise en échec
- Le joueur fonctionne en terme **d'objectifs à atteindre** et non d'amélioration à apporter à son jeu
- Si on parle constamment **d'évolution** du jeu et non de changement à apporter au jeu

Augmenter l'action, varier les entraînements et y donner du sens ne pourront que renforcer le plaisir, l'envie et de la satisfaction de s'entraîner



COMMENT AMELIORER LE RENDEMENT D'UN ENTRAINEMENT ?

Par des entraînements variés, amusants

- Entraînement des coups forts
 - Renforcement des coups
 - Renforcement de la confiance
- Travail du service en situation ouverte
- Travail du retour de service
- Exercices d'enchaînements de volées et smashes
- Travail des coups spéciaux : amorties, smash de Rv,...
- Donner du rythme aux exercices avec du volume de frappes
- Terminer les actions par un coup gagnant
- Diminuer les temps morts
- Tenir compte des temps de récupération entre les points et les jeux correspondant à ceux des matchs
- Insister beaucoup sur le jeu de jambes

En sortant le joueur de sa zone de confort

- Rythme, répétitions et fréquences des frappes
- Balles provenant de différents endroits à renvoyer dans différentes zones cibles
- Frappes avec plus de déplacements
- Qualité de chaque frappe (prise de balle tôt, vitesse, effet)
- Agir sur l'intention (balle frappée)
 - Demander d'augmenter la vitesse
 - Progressivement sur 5 balles
 - Sur 4-5 balles consécutives
 - Terminer la séquence par une balle rapide avec sécurité

- Augmenter l'effet de lift
 - Courts croisés
 - Lobs liftés
- Augmenter l'effet de slice
 - Fond ... différentes vitesses
 - Du fond à l'amortie

En variant les types d'organisations de situations de jeu

- Jeu 1 contre 1
- Jeu avec consignes
- Jeu 2 contre 2
- Gestion des moments importants
 - Jeux qui commencent à 30-30
 - Tie-break qui commence à 4-4

LES ENTRAINEMENTS SOUS FORME DE RASSEMBLEMENT

CONTEXTE ET OBJECTIFS

Un rassemblement c'est :

- Un regroupement de joueurs sensiblement d'un même niveau.
- C'est un complément aux cours « normaux » (tennis, physique, mental, ...)
- Plusieurs rassemblements peuvent avoir lieu par semaine.
- Plusieurs autres formules possibles : stages, rassemblement pré et post compétition, ...
- Durée de séances variables en fonction de la situation (période d'entraînement, en compétition, juste avant un match, ...)

Il a pour but

- D'augmenter le volume de temps de pratique
- De permettre au joueur de se confronter à de nombreuses situations réelles d'opposition et ce face à des adversaires variés.
- De pratiquer plus spécifiquement des schémas et choix tactiques en fonction notamment d'un match proche ou d'une compétition (différentes surfaces, type d'adversaire, ...)
- De mieux sensibiliser le joueur à ses schémas tactiques de prédilection et de les rentabiliser au maximum.
- Renforcement de coups forts => prise de confiance (renforcement mental)
- Permettre au joueur de développer un jeu réfléchi consciemment exécuté. Le joueur doit prendre conscience de ce qu'il fait.
- Apprendre au joueur à assumer ses erreurs et à réagir. Percevoir aussi les erreurs de son adversaire qui apparaît alors plus vulnérable.
- Apprendre au joueur à se calmer quand il faut, mais également se dynamiser quand il faut.
- Apprendre à respecter l'adversaire : accepter qu'il fasse un point et vouloir gagner le point suivant (réaction positive)
- De renforcer ou de mettre en place des rituels (échauffement, hydratation, respiration, gestion émotionnelle, gestion des temps « morts », décrassage ...)

Exemple : rituels entre les points :

- Au service :
 - Sautiller, faire rebondir la balle, ne jamais entreprendre une action sans l'avoir programmée ainsi que le coup suivant.
- Au retour de service :

- Sur première balle : attitude pré-dynamique, mouvement.
 - Sur deuxième balle : agressivité – position – dynamisme – attitude.
- Après chaque point :
- Enregistrer la manière dont on a fait le point (soi ou l'adversaire).
 - Effacer le point.
 - Récupération – relâchement.
 - Se motiver et reconstruire le point suivant (varier pour déstabiliser, mais sur points importants, utilisation du schéma de jeu le plus fort).
- Etc..... => Rendre le joueur le plus autonome possible.

NB : les apports techniques sont faibles (simples rappels éventuels) voire inexistantes.

MISE EN PLACE DES SITUATIONS

Comme pour tous les actes d'enseignement, l'entraîneur doit veiller à planifier ses rassemblements, préparer le contenu du rassemblement et son découpage temporel en prévoyant par exemple les temps de récupération.

Ensuite, en ce qui concerne la mise en place des exercices, les explications doivent être données avec efficacité pour vite passer à l'activité et maintenir un rythme élevé à l'entraînement. L'entraîneur doit donc être concis, précis, rapide...directif.

En ce qui concerne cette mise en place de la situation, nous devons utiliser la même méthodologie que celle vue dans les niveaux Animateur et Initiateur. Les explications doivent permettre aux joueurs de répondre aux questions suivantes :

- La balle part d'où ?
- Elle va où ?
- Elle revient où ?
- Quel statut ?
- Comment gagner un point ?
- Comment gagner le jeu ?
- Qui engage et d'où ?
- Comment changer les rôles ?

En fonction du nombre de joueurs, de la réceptivité de ceux-ci et de la complexité de la situation l'entraîneur pourra envisager plusieurs façons de procéder :

- 1. Rassembler 2. Expliquer 3. Placer les joueurs
- 1. Placer les joueurs 2. Expliquer
- 1. Placer les joueurs 2. Démontrer

Dans tous les cas, l'entraîneur devra voir et être vu de tous les joueurs.

L'ANIMATION ET GESTION DE GROUPE VISANT LA RENTABILISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraîneur doit se rendre présent tant orale (par la voix) que physiquement. Pour cela, il voyagera, à bon escient, entre les terrains en se rendant tantôt vers les défenseurs, tantôt vers les attaquants. Il se tiendra droit en évitant d'avoir les bras croisés et la raquette sous l'aisselle. Sa démarche sera dynamique. Vu le caractère collectif de ce genre d'entraînement, un langage « privatisé » est à proscrire. En effet, il vaut mieux parler à tout le groupe en même temps.

Il doit avoir un langage positif pour sensibiliser et susciter l'attention.

Il doit être cohérent pour gagner la confiance du joueur et installer une ambiance de groupe solidaire et de respect mutuel. Il doit également veiller à être « juste » : mettre en place un système de points donnant sa chance à tous, être équitable vis à vis de tous les joueurs (ex : temps consacré à chacun), rôle d'arbitre,

Diminuer les temps morts tout en respectant les besoins de récupération → optimisation du temps de travail.

L'entraîneur doit exiger de ses joueurs une détermination, une implication physique et mentale exemplaire. Pour cela, il doit animer avec conviction, valoriser, dynamiser, booster, donner envie,

L'augmentation d'exigence dans la consigne doit être progressive mais et permanente : + vite + fort + précis + tôt.

D'un point de vue pratique et toujours avec l'objectif de rentabiliser l'entraînement, il faudra veiller aussi aux points suivants :

- Prévoir le matériel et les terrains nécessaires.
- S'adapter à des imprévus potentiels (joueur blessé ne pouvant servir, horaire de match imprévisible, nombre impair de joueurs, ...)
- Eventuellement s'impliquer en engageant ou en jouant.
- Prévoir les rotations
- Prévoir le ramassage des balles
- Faire des « relances » concernant :
 - Les statuts des joueurs
 - Le comptage des points
 - Les consignes et l'engagement de chacun.
 - L'intensité à mettre dans l'exercice
 -

Quand regrouper les joueurs ?

Ne pas rassembler tout le monde ou arrêter trop souvent afin de ne pas provoquer une baisse d'activation, motivation ... Souvent plus judicieux de « crier » pour tous les terrains un rappel, une motivation d'implication ou une modification de consigne.

Il est conseillé de rassembler les joueurs à chaque information importante concernant tous les joueurs et nécessitant un exposé un peu plus conséquent : en début et fin d'exercice, Ce serait une perte de temps de le faire quand il s'agit d'un détail, d'un simple rappel ou d'une petite modification de consignes.

Cela dépendra aussi du nombre de terrains utilisés et du nombre de joueurs.

Profiter des moments nécessaires de récupération pour regrouper les joueurs est une bonne stratégie.

Il est également intéressant de créer des « réunions » de débriefing de post-rassemblement (ou même durant le rassemblement) où chacun pourra faire part de son expérience, ressenti, souhait éventuel,

Méthodologie pour faire « grandir » la situation de jeu ?

Il doit y avoir au départ une variété dans les « défis » proposés qui doivent dans la plupart des cas être des situations d'opposition ou très rapidement il ya aura un défenseur et un attaquant.

L'objectif sera alors de faire augmenter alternativement le niveau de joueur de l'attaquant et du défenseur. Il donnera donc un conseil à l'attaquant qui prendra le dessus sur le défenseur puis interviendra alors sur le défenseur afin de lui donnera une parade qui obligera l'attaquant à mobiliser encore plus ses ressources pour maintenir l'ascendant. Ce va et vient entre les deux joueurs pourra se répéter plusieurs fois.

FEUILLE D'ANALYSE D'ENTRAÎNEMENT SOUS FORME DE RASSEMBLEMENT

Ci-dessous la grille d'analyse qui reprend toutes les compétences décrites précédemment. Cette grille est utilisée lors de l'évaluation.

Candidat :	Evaluateur :	Nbre de terrains :	Lieu :
Thème :	Date :	Nombre de joueurs :	Niveau du groupe :

Tâches ou compétences (et son niveau)	Items	Éléments/comportements observables	Indicateurs permettant l'appréciation <small>(En cas de problème, entourer)</small>	Echelle d'appréciation				Remarques / observations particulières	
				NA	EVA	A	AM		
Appliquer les principes permettant d'améliorer d'un point de vue tactico-technique les compétences d'un joueur à l'étape 3 et + (5 étapes de l'apprentissage) dans le cadre d'un entraînement sous forme de rassemblement	ORGANISATION & MISE EN PLACE	1	Prévoir le matériel didactique (balles, lignes, plots,...) ET le (dé)placer	Efficacité - Quantité - Rapidité - Pertinence	1	1	1	1	
		2	Prévoir le ramassage des balles ET veiller au placement des paniers	Efficacité - Rapidité - Pertinence	1	1	1	1	
		3	Varié les organisations humaines	Créativité - Rapidité - Pertinence	1	1	1	1	
		4	Varié les rotations pour varier les rôles et les adversaires/partenaires *	Créativité - Rapidité - Pertinence	2	2	2	2	
		5	Gérer les temps de récupération pour être proche de la réalité des matches	Efficacité - Cohérence	1	1	1	1	
		6	Utiliser les temps de récupération pour expliquer la suite, récupérer, s'hydrater	Efficacité - Cohérence	1	1	1	1	
		7	Regrouper les joueurs à bon escient pour favoriser un gros volume de frappes.	Pertinence - Localisation - Efficacité - Rapidité	1	1	1	1	
		8	Expliquer l'exercice pour favoriser un gros volume de frappes	Pertinence - Localisation - Efficacité - Rapidité	1	1	1	1	
	CONTENU	1	Mettre en place d'une progression/évolution logique tactico-technique en plusieurs étapes *	Pertinence - Efficacité - Quantité	2	2	2	2	
		2	Insister de façon précise sur 1 élément tactico-technique à la fois	Pertinence - Efficacité	1	1	1	1	
		3	Permettre l'intégration de rituels de gestion mentale des temps morts : Récupération - Analyse - Préparation - Reconcentration - Redynamisation ENTRE LES POINTS	Pertinence - Efficacité	1	1	1	1	
		4	Permettre l'intégration de rituels de gestion mentale des temps morts : Récupération - Analyse - Préparation - Reconcentration - Redynamisation ENTRE LES JEUX/EXERCICES	Pertinence - Efficacité - Fréquence	1	1	1	1	
		5	Mettre en place un comptage de points garantissant la motivation, l'engagement	Pertinence - Efficacité - Créativité	1	1	1	1	
		6	Mettre en place un comptage de points en lien avec les aspects tactico-techniques	Pertinence - Efficacité - Créativité	1	1	1	1	
		7	Individualiser les objectifs	Pertinence - Efficacité - Quantité	1	1	1	1	
		8	Individualiser les interventions	Pertinence - Efficacité / Rapidité - Fréquence	1	1	1	1	
		9	Faire des relances collectives au niveau des exigences tactico-techniques *	Pertinence - Efficacité / Rapidité - Fréquence	2	2	2	2	
		10	Faire des relances collectives au niveau de l'organisation (points, règles, rotations...)	Pertinence - Efficacité / Rapidité - Fréquence	1	1	1	1	
		11	Débriefing collectivement en fin d'exercice	Pertinence - Efficacité	1	1	1	1	
	SAVOIR-FAIRE COMPORTEMENTAUX	1	Manifester un non-verbal dynamique, démonstratif et positif (gestes, visage, postures...)	Qualité - Pertinence - Fréquence	1	1	1	1	
		2	Utiliser un verbal et para-verbal adaptés et dynamisant (voix, volume, vitesse, nuance, ...)	Qualité - Pertinence - Fréquence	1	1	1	1	
		3	Prévenir et assurer une parfaite sécurité avant, pendant et après la séance.	Qualité - Efficacité - Cohérence	1	1	1	1	

NA	EVA	A	AM
1	1	1	1

Résultat final >> <small>(écrire le résultat dans les cases à droite)</small>	/25
%	<small>(Multiplier par 4 les pts obtenus dans les cases de la ligne du dessus)</small>

Règles pour globalisation	AM	Minimum 60% d' "AM" et maximum 20% de "NA"	Acquis avec une certaine Maîtrise - le candidat démontre en toutes circonstances les comportements avec le niveau de maîtrise attendu et ce, quelle que soit la situation rencontrée.
	A	Minimum 60% d' "AM" et/ou "A" et maximum 20% de "NA"	Acquis - le candidat répond adéquatement au niveau de compétence attendu. Il démontre les comportements attendus suffisamment fréquemment, rapidement, pertinemment, cohéremment, qualitativement et le candidat agit suffisamment en autonomie. Le candidat est en situation de réussite / de validation.
	EVA	+ de 40% d' "EVA" et/ou "NA" avec maximum 20% de "NA"	En Voie d'Acquisition - le candidat ne répond pas tout à fait au niveau de compétence attendu. Il démontre les comportements attendus que trop peu fréquemment ou pas de façon suffisamment rapide, pertinente, cohérente, convaincante, qualitative et/ou le candidat n'agit pas suffisamment en autonomie. Il n'est pas encore en situation de réussite / de validation.
	NA	+ de 20% de "NA"	Non Acquis - le candidat ne démontre pas du tout le niveau de compétence attendu. Trop de comportements observables ou des comportements indispensables attestent de manquements ou d'erreurs flagrantes.

TABLE DES ILLUSTRATIONS

Tableau 1 : Les 7 stades du DLTA vs champ de compétences du MTEd (http://canadiansportlife.ca/fr)	9
Tableau 2 : Périodes favorables au dév. des principales qualités au cours de la croissance, Cazorla G (2012).....	10
Tableau 3 : Stades de développement des habiletés sportives (inspiré du ACE, 2007)	12
Tableau 5 : Phases de l'apprentissage technique. Inspiré de Martin, 1977; Hotz & Weineck, 1983)...	26
Tableau 6 : Conditions d'entraînement recommandées aux diff. stades de dév. des habiletés techniques (ACE, 2007).....	27
Tableau 7 : L'échelle de distribution de la balle.....	29
Tableau 8 : Tableau récapitulatif des paramètres à maîtriser pour une distribution de balle efficace	32

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Association canadienne des entraîneurs (2007b). Enseignement et apprentissage. Document de référence. Version 1.2. Programme national de certification des entraîneurs.

Association canadienne des entraîneurs (2011). Les stades de DLTA. Consulté le 17 juillet 2013 à l'adresse suivante : <http://canadiansportforlife.ca/fr/learn-about-canadian-sport-life/ltad-stages>

Weineck J., Manuel d'entraînement. Physiologie de la performance et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent. Ed. Vigot, 1997

Service de la Formation des Cadres Adeps.(2016) CG 2.2.2 Principes méthodologiques du perfectionnement et de l'entraînement sportif.