

ENSEIGNER

LE TENNIS AUX FILLES



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

GDF SUEZ

PARTENAIRE DES ESPOIRS
FÉMININS FRANÇAIS

ENSEIGNER LE TENNIS AUX FILLES

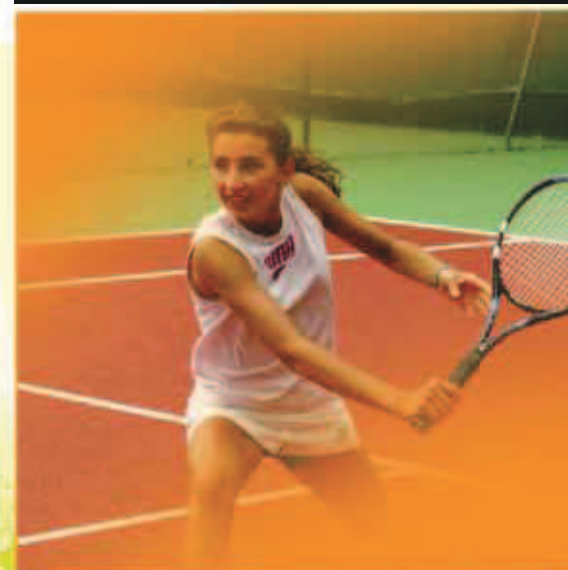
SOMMAIRE

- | | | |
|-----------|------------------------------|-----------|
| 01 | La personnalité féminine | 04 |
| 02 | Les séances | 06 |
| 03 | La communication | 09 |
| 04 | Les filles et la compétition | 12 |
| 05 | Paroles de championnes | 13 |

À L'ÉCOLE DE TENNIS



À L'ENTRAÎNEMENT





FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

PRÉAMBULE

C

Le document s'inscrit dans le programme « **tennis féminin** » de la FFT, destiné à relancer celui-ci tant au niveau de la pratique qu'au niveau de l'élite.

Il a pour objectif de proposer des applications concrètes à partir des spécificités féminines désormais reconnues scientifiquement à tous ceux qui ont en charge l'enseignement des jeunes filles, que ce soit dans le cadre de l'école de tennis avec un objectif de fidélisation ou dans le cadre de la compétition et de la formation de l'élite.

La première démarche consiste à confier l'enseignement des filles à un enseignant qui fait preuve de motivation et d'enthousiasme vis-à-vis de ce public.

Respecter la loi du 80/20% : les constats et recommandations ne s'appliquent jamais à 100% ; il faut être prudent et déceler celles qui présentent un profil différent. C'est en partie l'objet du chapitre « les championnes ».



01

LA PERSONNALITÉ
FÉMININE



LES FILLES

01 LA PERSONNALITÉ FÉMININE

> ONT UNE GRANDE APTITUDE ÉMOTIONNELLE.

- Les femmes sont plus sujettes au stress et à l'anxiété.
- Il faut savoir qu'un échec est souvent synonyme de dévalorisation personnelle dans l'esprit féminin (« je suis nulle »).
- Elles sont sensibles au moins autant au langage non-verbal et aux non-dits qu'au contenu d'un discours.
- Elles intériorisent les critiques personnelles.

> ONT BESOIN D'ÊTRE EN « RELATION AVEC ».

- Elles sont souvent autant attachées aux aspects relationnels qu'à l'activité elle-même.
- Elles préfèrent spontanément le jeu en coopération.
- Elles ont besoin d'une relation de qualité avec l'enseignant ; il est important pour elles de recueillir son approbation.
- L'adulte a beaucoup d'emprise sur elles, ce qui les rend parfois passives, voire dociles.

> POSSÈDENT UNE MOTIVATION INTRINSÈQUE BASÉE DAVANTAGE SUR LA MAÎTRISE (JE SUIS CAPABLE DE...) QUE SUR L'ADVERSAIRE.

- Elles recherchent une amélioration personnelle et trouvent une grande motivation dans le fait d'apprendre.
- Elles vont « de la confiance vers l'action » contrairement aux garçons qui puisent leur confiance dans l'action.
- 80% de leur confiance vient de la maîtrise de la tâche.
- Elles sont plus souvent réceptives au travail analytique, et généralement concentrées et consciencieuses.

> SONT TRÈS SENSIBLES À L'EXPRESSION CORPORELLE, À LA FLUIDITÉ ET À L'HARMONIE DU MOUVEMENT. L'IMPORTANCE DE LEUR IMAGE CORPORELLE SE RENFORCE À LA PUBERTÉ.

- Les filles parlent beaucoup avec leur corps.
- Elles sont à l'écoute de leur corps et ont donc de bonnes sensations internes.
- Chez les femmes, les fluctuations hormonales suscitent des changements et des comportements variables pendant le cycle.

02

LES SÉANCES



U

tiliser souvent les situations de partenaire/partenaire plutôt que l'affrontement, le duel.

Pour « compter les points » à la suite d'un exercice d'amélioration, proposer un record d'échanges ou un nombre de balles dans telle ou telle zone...

Le rythme de la séance doit permettre l'échange verbal entre les joueuses. Et entre les joueuses et l'enseignant, il est essentiel d'expliquer les objectifs avec précision.

Mettre en place le plus souvent possible des jeux sportifs variés (sports collectifs, parcours, etc.)

À L'ÉCOLE DE TENNIS

- L'encadrement féminin est recommandé... mais un homme peut s'avérer tout aussi compétent, s'il est motivé et formé pour s'occuper de ce public.
- Former autant que possible des groupes de filles, et en cas d'impossibilité, regrouper plusieurs filles dans un groupe mixte.
- Essayer de conserver les mêmes groupes de filles d'une saison sur l'autre.
- Plages horaires réservées exclusivement aux groupes de filles = meilleure intégration dans le club.
- Le tennis évolutif est un élément majeur dans l'apprentissage du tennis pour les filles, car il renforce le sentiment de réussite : il est impératif de leur apprendre le plus vite possible à « jouer », c'est-à-dire à échanger et à servir.
- Accorder une place importante aux aspects qui se révèlent souvent être des lacunes chez les jeunes joueuses par manque de vécu, en particulier le lancer à bras cassé et le service. Ceux-ci doivent faire l'objet d'exercices ludiques et répétés systématiquement.
- Ne pas craindre de faire jouer des points aux filles, mais faire bien attention que cela ne débouche sur « la peur de perdre ». Éviter la sanction du point perdu sans compensation. On accordera un bonus pour une zone atteinte au cours du point, une bonne réalisation technique. Cela permet de combiner jeu et apprentissage.

À L'ENTRAÎNEMENT

- Soigner la « mise en route » et diversifier les séances : une ambiance détendue et la variété renforcent l'enthousiasme des joueuses et donnent au final une plus grande intensité à la séance.
- Le type d'exercice proposé prendra en compte la motivation des filles, qui est davantage basée sur la maîtrise des coups, sur l'amélioration plutôt que sur l'adversaire. Ainsi, l'enseignant n'hésitera pas à utiliser les moyens suivants :
 - gammes avec un travail technique précis et des objectifs clairs ;
 - gammes ouvertes, en évitant toutefois une rupture trop rapide de l'échange ;
 - situations de collaboration : réussir un « challenge » à deux. Exemple : service/retour dans des zones précises ;
 - fixer un nombre de coups à réussir : atteindre une zone en coup droit ou en revers un certain nombre de fois ;
 - répétition d'un coup isolé sans partenaire ni adversaire. Exemple : service, revers slicé.Consignes et objectifs doivent être clairs et précis.
- L'apprentissage de **tous** les coups du tennis est fondamental pour leur permettre de mettre en place un jeu ambitieux et varié et de développer leur capacité à s'adapter.
- Il est intéressant d'instaurer des groupes mixtes sur certaines séances, à condition que les niveaux soient homogènes.
- À partir de 13-14 ans, les situations de match avec les garçons sont très bénéfiques car alors l'enjeu de la victoire s'estompe. Les filles sont plus audacieuses, elles tentent différents coups et développent un jeu bien plus ambitieux que si elles étaient opposées à une « copine rivale », contre qui il est surtout important de ne pas perdre. Il faut toutefois conserver les parties entre filles pour ne pas les habituer à « refuser l'obstacle ».



03

LA COMMUNICATION

L'

enseignant doit respecter l'équité dans l'attention portée à chacune et ne montrer ni préférence ni indifférence vis-à-vis des joueuses.

Les filles sont très sensibles au « non-verbal » : les silences, les mouvements du corps, le regard, etc. L'attitude générale de l'enseignant et son discours doivent être convergents.

Elles ont fréquemment besoin de valorisation et de réussite : mettre en avant ce qui a été réussi lors d'une situation, encourager sans tomber dans la flatterie.

L'enseignant doit être particulièrement attentif au vocabulaire utilisé : s'efforcer de parler au féminin : « elles » et non pas « eux », « celles qui servent » et non pas « ceux qui... », etc.

Éviter les termes dévalorisants ou infantilissants comme « ma puce.. », ou ayant au contraire une connotation guerrière.

À L'ÉCOLE DE TENNIS

- Il faut savoir qu'un échec est souvent synonyme de dévalorisation personnelle (« je suis nulle »). Il faut donc mettre en avant ce qui a été réussi lors d'une situation.
- Dans un groupe de filles, répartir équitablement ses interventions entre toutes, en prêtant attention à chacune, car le désintéret de la part de l'enseignant peut être source d'abandon.

À L'ENTRAÎNEMENT

- La qualité de la relation est fondamentale : l'entraîneur doit construire sa communication sur une relation individuelle de qualité, et non sur une relation de séduction, de dépendance affective ou de surprotection.
- On évitera plus facilement les problèmes qui peuvent survenir dans un groupe si l'on instaure une relation « un/un ».
- Développer la confiance, l'estime de soi, la motivation :
 - soutien, présence de l'entraîneur ;
 - valoriser les points forts en priorité, s'en servir pour travailler les points faibles ;
 - renvoyer des feed-back positifs ;
 - développer l'autonomie, la connaissance de soi, la prise de décision : il est indispensable d'obtenir leur adhésion au programme d'entraînement et aux objectifs.
- Être précis lorsqu'il y a lieu d'être critique permet de regarder la vérité en face et d'apporter des solutions.
- Se mettre d'accord avec la joueuse sur le sens des mots, notamment en ce qui concerne les notions d'agressivité, de combativité, etc.
- Prendre en compte l'entourage des joueuses, et notamment instaurer une relation avec les parents basée sur le professionnalisme, le respect, la communication : il est important de formaliser cette relation au travers de règles de fonctionnement validées par tous.

04

LES FILLES ET
LA COMPÉTITION



À L'ÉCOLE DE TENNIS

- La première approche de la compétition est primordiale. Afin que les premiers matchs ne soient pas mal vécus par les filles, il est important de les « encadrer » et de proposer une approche progressive : doubles ou doubles mixtes, puis matchs de simple au sein du groupe, du club, matchs par équipes, etc.
- L'approche évolutive « à chacun son match » permet un accès en douceur à la compétition, car même en cas de défaite, les échanges nombreux procurent du plaisir.
- Instaurer systématiquement une ambiance conviviale autour des rassemblements compétitifs : goûter en fin de compétition, remise de lots pour combativité, fair-play, progression, etc.
- Apprendre le plus vite possible à « jouer », c'est-à-dire à échanger, à compter.

À L'ENTRAÎNEMENT

Avant

- Faire participer les joueuses à la programmation et clarifier les objectifs de la compétition à jouer (« pourquoi je suis là »).
- La préparation du match doit mettre l'accent sur un ou plusieurs objectifs intrinsèques, la victoire n'étant pas le seul but à atteindre.
- Proposer des objectifs de prise d'initiative ambitieux seulement s'ils ont été vécus, répétés et maîtrisés à l'entraînement.

Après

- À la sortie du court, laisser la joueuse s'exprimer spontanément.
- Être exigeant sur le contenu du débriefing qui doit être effectué en premier lieu par la joueuse :
 - ce qui a bien fonctionné ;
 - ce qui doit être amélioré ;
 - comment l'améliorer (insister sur cette partie).
- L'analyse globale doit être réaliste, objective et sincère pour déboucher sur des propositions concrètes et être vécue comme positive.
- Gérer rapidement un échec avec la joueuse et avec son entourage familial. Une défaite peut avoir de lourdes conséquences ; il faut aider la joueuse à concevoir qu'un échec est toujours surmontable, qu'il est toujours dû à quelque chose que l'on peut améliorer, et qu'il n'est pas la conséquence d'un trait de personnalité auquel on ne pourrait pas remédier.

L

a compétition est souvent peu naturelle chez les filles ; elles préfèrent spontanément le jeu en partenariat, le « jouer avec » au « jouer contre ».

Il faut donc tenir compte de ce constat à tous les niveaux.

Quel que soit le niveau de la joueuse, toute compétition doit être préparée : elle doit se sentir prête et partie prenante quant à sa participation.

Elles doivent avoir les armes physiques et techniques pour pouvoir aborder la compétition en situation de réussite.

Mettre en place des matchs d'entraînement pour leur apprendre à faire preuve d'assurance pour annoncer clairement les fautes adverses, ainsi que le score quand elles sont au service.



05

**PAROLES DE
CHAMPIONNES**



AMÉLIE MAURESMO

« Mes parents m'ont laissée assez libre. Quand ils ont vu que j'accrochais au tennis, ils ont suivi, ils ont joué le jeu... Ils ne m'ont pas découragée, ils ne m'ont pas poussée non plus. »



FRANCESCA SCHIAVONE

« Quand j'étais jeune, avec mon frère, on faisait pas mal de course... Je suis allée au stade dès mon plus jeune âge. »



KIM CLIJSTERS

« J'ai toujours joué au tennis parce que j'adore le tennis. Je n'ai jamais pensé que je deviendrais une grande joueuse. »



CAROLINE WOZNIACKI

« J'ai été habituée dès mon plus jeune âge à pratiquer beaucoup d'activités différentes. J'ai dû choisir entre le football, la natation et le tennis. »

« Une fois sur le court, mon seul objectif est de gagner. »

« C'est sûr que quand on fait partie du Top 10, toutes les autres n'ont qu'une seule envie, c'est te battre ! Donc, elles sortent généralement leur

meilleur tennis, mais ça ne me fait pas peur. »

« J'ai fait de la boxe quand j'avais 12 ans, puis j'ai arrêté, mais c'est une discipline qui m'a toujours plu. »

JENNIFER CAPRIATI

« Savoir que je tiendrais physiquement et que je n'avais qu'à me concentrer sur le jeu a été un pas décisif pour moi. »



LAURENCE MODAINE (ESCRIME)

« Pendant toute ma carrière, j'ai toujours été en contact avec les garçons et, pour moi, c'était un énorme « plus » de m'entraîner avec eux... Le fait d'être avec des garçons qui allaient plus loin, plus vite, étaient plus fort que nous, cela m'a encouragée à essayer de me dépasser. »

La mixité peut aussi permettre aux filles d'aller un peu plus loin et d'avoir cette motivation, cette envie de résultats, davantage qu'en restant entre filles avec son petit rythme. »



SVEN GROENEVELD

entraîneur, au sujet de Nathalie DECHY

« Quand on décidait d'un changement technique qu'elle jugeait opportun, elle savait s'y mettre tout de suite. De ce côté-là, c'est une fonceuse. »

MARION BARTOLI

« On ne peut pas prendre du plaisir sans travail. Le mien en tout cas passe par le travail, je ne vois pas cela comme une corvée. »



LAURA FLESSEL (ESCRIME)

« Ce n'est pas vraiment d'être championne qui est important, c'est de faire le maximum. J'ai choisi un sport de confrontation où tout le monde peut gagner. Selon moi, la marque des grands champions, c'est de savoir utiliser leurs échecs pour arriver à la victoire. Dans le sport, il y a un vainqueur et un perdant, point. Je me donne juste les moyens d'être du bon côté. »

MARY PIERCE

« Le plus important est d'avoir un rêve ! C'est le plus beau des moteurs. J'ai toujours rêvé de gagner Roland-Garros et pas un autre tournoi, même si, en tant que française, c'était le plus dur à remporter. Ce rêve m'a permis d'oublier la difficulté de certains entraînements et de surmonter les périodes difficiles qui font partie de la carrière d'une joueuse. »

