

1

LES OBJECTIFS

Le plan

« *Tire ton plan !* »



A LES MACRO-OBJECTIFS

Les macro-objectifs sont les objectifs à long terme (étalés sur plusieurs mois à plusieurs années).

Si l'enseignant ne définit pas ses macro-objectifs, c'est comme s'il n'entrait pas d'adresse de destination dans son GPS : il ne sait pas où il va avec son groupe d'élèves !

Pour les compétiteurs et les semi-compétiteurs, il s'agit parfois d'établir des objectifs de classement ou de résultats, mais pas uniquement ! Cela peut être une motivation pour certains mais un stress pour d'autres. Il faut adapter son approche en fonction du joueur, en insistant surtout sur le pourcentage des coups faibles à améliorer et des coups forts à peaufiner en fonction des périodes. Le moniteur doit privilégier des objectifs tactico-techniques, sans oublier le physique et le mental, plutôt que le résultat immédiat qui n'est jamais un but en soi (l'enseignement à long terme sera basé sur le jeu dans sa totalité). Il ne faut pas oublier de ne jamais sous-estimer ou surestimer un joueur sur le long terme. L'entraîneur veille donc à rester objectif, humble et cohérent.

Quelques exemples de macro-objectifs pour les compétiteurs : développer un jeu plus vers l'avant, varier les effets, accepter de jouer en défense, se qualifier pour le Masters de fin d'année, etc.

Pour les joueurs de type « loisir », l'entraîneur développe tous les coups durant les différentes périodes (stage, cycles...), de manière à donner le goût du tennis et afin d'amener le joueur à continuer à pratiquer ce fabuleux sport à long terme grâce aux situations riches et diversifiées proposées.

Quelques exemples de macro-objectifs pour les non-compétiteurs : jouer par équipes en coopération, acquérir de la régularité dans tous les coups du tennis, pouvoir compter les points, donner le goût du tennis, etc.

B LES MÉSO-OBJECTIFS

Les méso-objectifs sont les objectifs à moyen terme (étalés sur plusieurs semaines). S'il n'y a pas de méso-objectifs programmés, l'enseignant sait où il veut aller mais il ne prend pas l'itinéraire le plus court ou le plus rapide !

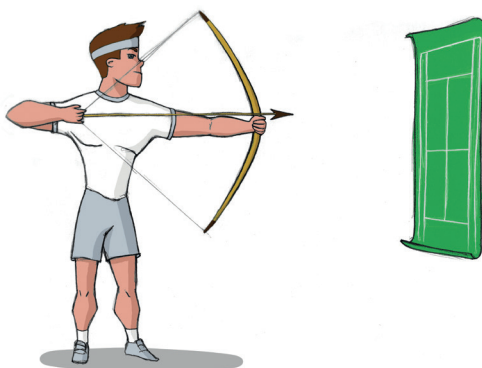
Pour les compétiteurs et semi-compétiteurs, l'entraîneur joue sur le pourcentage des coups faibles à améliorer et des coups forts à peaufiner en fonction des micro-objectifs atteints ou non. Le but est d'amener le joueur à une confiance maximale à l'approche de la compétition.

Quelques exemples de méso-objectifs pour les compétiteurs : automatiser un changement de prise plus « fermée » en coup droit, utiliser le slice

en revers, adapter la technique et les effets sur des hauteurs de balles différentes, etc.

Pour les joueurs occasionnels, le moniteur garde le canevas des macro-objectifs en augmentant le pourcentage de travail sur l'amélioration des coups faibles ou des nouveaux coups.

Quelques exemples de méso-objectifs pour les non-compétiteurs : se replacer vers le centre au fond du terrain, pouvoir attaquer une balle courte, etc.



C LES MICRO-OBJECTIFS

Les micro-objectifs sont les objectifs à court terme (objectifs de la leçon du jour). Si le moniteur ne prépare pas de micro-objectifs, il connaît le trajet le plus court et/ou le plus rapide, mais il n'a pas fait le plein d'essence !

Pour les compétiteurs et les semi-compétiteurs, il s'agit d'amener le joueur à sa confiance maximale à l'approche de la compétition voulue, d'effectuer les derniers réglages, de valoriser les coups forts.

Quelques exemples de micro-objectifs pour les compétiteurs : varier les effets au service, jouer dans le coup faible adverse, jouer long en revers, etc.

Pour les joueurs de type « loisir », il est intéressant d'effectuer des liens de séquence logiques en variant et en diversifiant les contenus afin que le joueur se sente évoluer de façon ludique dans tous les coups du tennis.

Quelques exemples de micro-objectifs pour les non-compétiteurs : bascule des épaules au smash, conclusion de la volée, prise d'élan au service, etc.

Ci-contre, un exemple de tableau reprenant des micro-objectifs dans l'organisation hebdomadaire d'un entraîneur.

HIVER 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 h						18 M
						Service, prise élan
10 h	Roland			Roland		18 M
	Montées volées			Prise VCD		CD longueur
11 h	Olivier			Carla		21 M
	Prise élan S			R longueur		CD + R placement
13 h						Julie
			Émile			Jeu jambes volées
14 h			Jeu jambes fond			France
			Retour dissociation			Service, bascule épaules
15 h			21 M			Rassemblement
			Volée conclusion			Huit ça suffit
16 h	18 M	21 M	21 M	21 M		Service technique
	Retour CD + R	Attaque CD	Placement double	Attaque R		
17 h	Juliette	21 M	18 M	21 M		
	Remplacement 8	Montées volées	Prise CD + R	Smash		
18 h	Carla	Rassemblement		Rassemblement		
	Régularité R	Yahtzee-tennis		Jeu de l'oie		
19 h		Bonne route		Jeu thèmes		
		18 M	21 M	24 M		

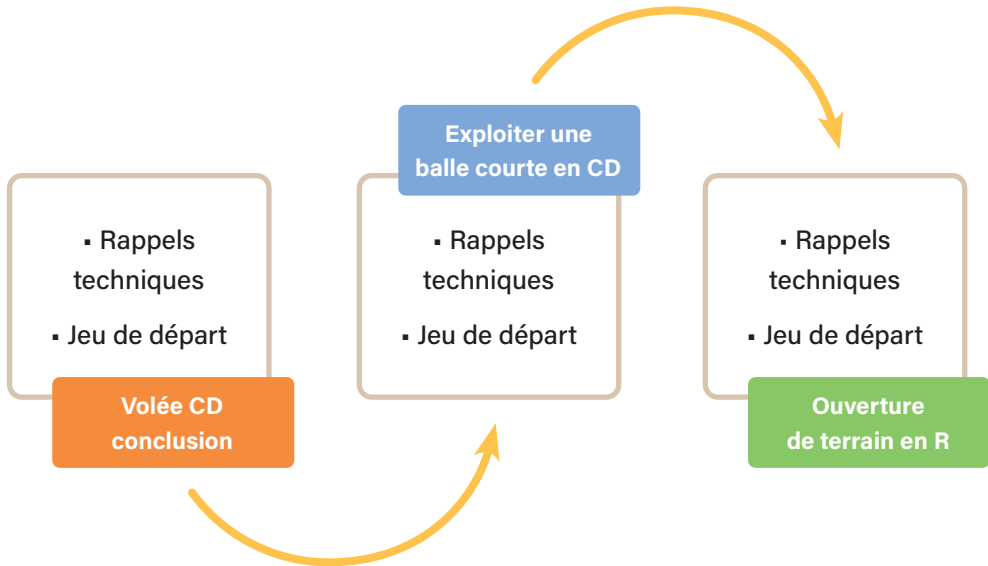
Afin de ne pas figer les écoles de tennis dans des carcans d'objectifs tactiques et techniques, il est important de donner des processus ou des méthodes d'enseignement qui ont fait leurs preuves. Personne ne peut et ne pourra jamais (et heureusement !) décider de l'ordre de quelconques « compétences » (tactiques, techniques ou autres) à mettre en place chronologiquement. Des pistes sont simplement données pour proposer des solutions pragmatiques aux questions que les enseignants et les dirigeants d'écoles de tennis se posent, afin que ceux-ci adaptent ce qui

leur semble nécessaire et opportun. Les objectifs repris ci-dessous sont les micro-objectifs qui doivent se combiner pour développer la confiance dans les différents coups chez le jeune joueur de tennis.

Réaliser plusieurs frappes de suite en CD	CD	1
Retourner dans le terrain en CD	CD	2
Jouer long en CD	CD	3
Changer la direction de la balle en CD (jouer dans l'espace libre)	CD	4
Exploiter le service adverse en retournant précis en CD	CD	5
Jouer court croisé en CD (sortir l'adversaire du terrain)	CD	6
Exploiter le service adverse en montant au filet en CD	CD	7
Exploiter une balle courte en montant au filet en CD	CD	8
Exploiter une balle courte avec le CD en décalage	CD	9
Lober l'adversaire en CD	CD	10
Passer l'adversaire en CD	CD	11
Amortir en CD	CD	12
Réaliser plusieurs frappes de suite en R	R	1
Retourner dans le terrain en R	R	2
Jouer long en R	R	3
Changer la direction de la balle en R (jouer dans l'espace libre)	R	4
Exploiter le service adverse en retournant précis en R	R	5
Jouer court croisé en R (sortir l'adversaire du terrain)	R	6
Exploiter le service adverse en montant au filet en R	R	7
Exploiter une balle courte en montant au filet en R	R	8
Lober l'adversaire en R	R	9
Passer l'adversaire en R	R	10
Amortir en R	R	11
Servir précis en lançant à bras cassé (format rouge)	S	1
Servir dans le carré de service	S	2
Varier les directions au service	S	3
Servir long côté faible	S	4
Effectuer un service-volée	S	5
Servir vite et précis	S	6
Varier les effets, les directions au service	S	7
Smasher en mouvement	Sm	1
Conclure par un smash précis	Sm	2
Effectuer une volée CD en avançant	VCD	1
Effectuer une volée CD dans l'espace libre (conclusion)	VCD	2
Amortir en volée CD	VCD	3
Effectuer une volée liftée CD	VCD	4
Effectuer une volée R en avançant	VR	1
Effectuer une volée R dans l'espace libre (conclusion)	VR	2
Amortir en volée R	VR	3

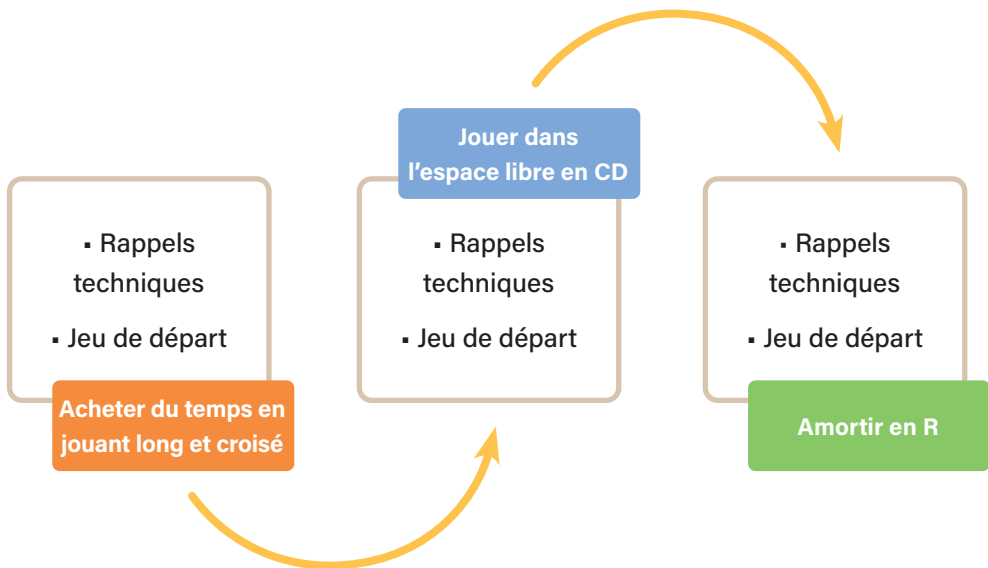
CD : coup droit ; R : revers ; S : service ; Sm : Smash ; VCD : volée coup droit ; VR : volée revers.

« CE SOIR J'AI UNE OUVERTURE, DEMAIN JE CONCLUS »



CD : coup droit ; R : revers.

« UN ACHAT AMORTI RAPIDEMENT »

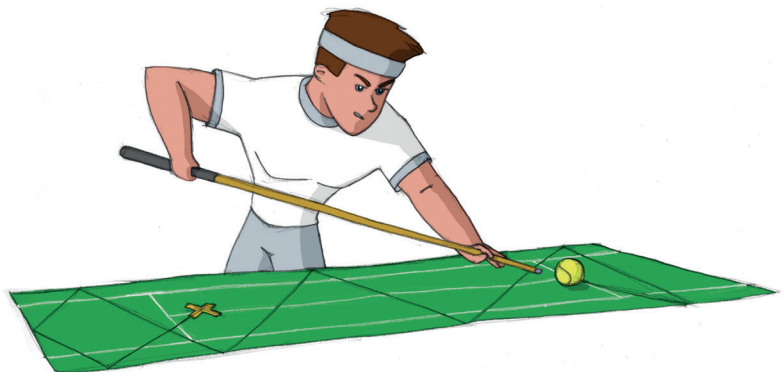


CD : coup droit ; R : revers.

2

DONNER DU SENS
À SON ENSEIGNEMENT

Le compas

« Avoir le compas dans l'œil »

L'enseignement du tennis est une préparation systématique de leçons couplée à de l'improvisation judicieuse. Il s'agit d'une adaptation non-stop de l'entraîneur par rapport aux objectifs fixés.

L'enseignant peut et doit improviser souvent pendant un cours, en tenant compte de la réalité du terrain et en respectant les objectifs à court, moyen et long terme.