Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 4

Artikel: Tennis : percevoir, décider! : S'orienter, se décider, déterminer et évaluer : les quatre garde-fous du joueur de tennis

Autor: Hasler, Hansruedi / Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997755

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

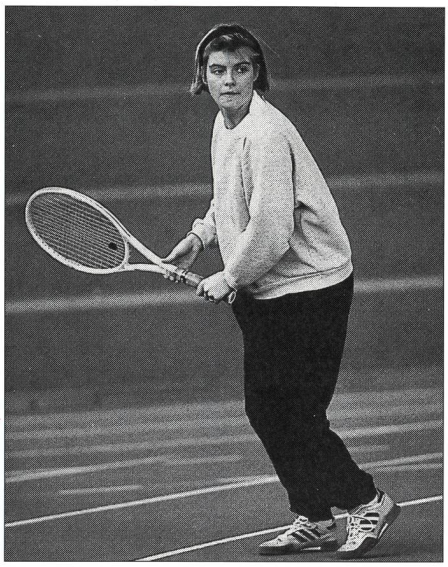
Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tennis: percevoir – décider!

S'orienter, se décider, déterminer et évaluer: les quatre garde-fous du joueur de tennis

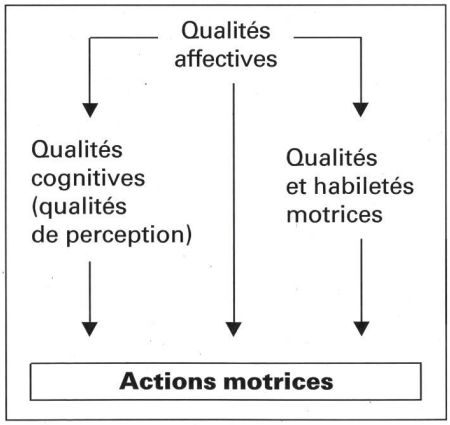
Hansruedi Hasler, Institut de recherches de l'EFSM
Marcel Meier, chef de la branche J+S Tennis
Adaptation: Yves Jeannotat



Chaque fois que son adversaire prépare un coup, le joueur est contraint d'adopter une attitude défensive. A ce moment, il donnerait cher pour savoir dans quelle direction et avec quelle force la balle sera jouée. Il pourrait, ainsi, anticiper et choisir suffisamment tôt la position la plus favorable pour la retourner efficacement.

L'aptitude au mouvement en tennis

Le modèle qui suit a pour but d'illustrer le fait que les actions et les performances motrices sont fondées sur une aptitude au mouvement globale et complexe:



En tennis, toute action fait appel à l'ensemble des qualités mentionnées dans ce tableau. Une fois n'est pas coutume, ce sont celles concernant la perception qui sont mises en valeur dans cette étude.

La perception dans l'action tennistique

La subdivision des actions motrices en quatre temps a fait ses preuves en tennis (*Brechbühl,* 1982). Tout acte étant constamment tributaire du traitement d'informations, ces quatre phases s'accompagnent de processus de perception qui ont chacun des tâches spécifiques. Les voici:

L'orientation

Dans la première phase d'une action tennistique, le joueur doit s'orienter. Les informations perçues lui permettent d'appréhender la situation.

La décision et l'anticipation

Sur la base des informations enregistrées, le joueur prend des décisions préliminaires et prépare sa réponse sans que la perception s'interrompe.

La commande et la régulation

Même les coups les plus «perfectionnés» dépendent d'une régulation constante. La perception, tactile en l'occurrence, et kinesthésique notamment, fournit, pendant l'action motrice, les informations nécessaires à partir du propre corps du joueur.

L'évaluation

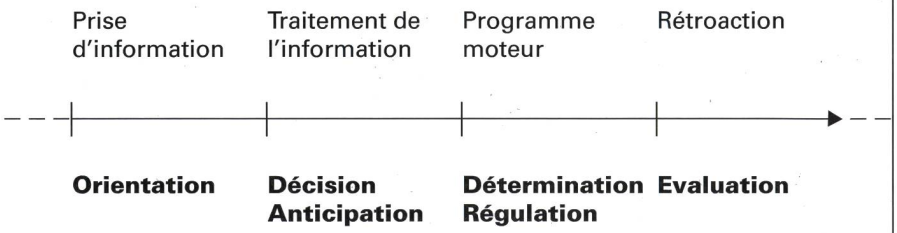
Dans la dernière phase de l'action, le joueur juge de l'effet de son coup. C'est de nouveau la perception qui lui fournit les données nécessaires (par exemple: longueur, direction et vitesse de la balle jouée). Il y a transition continue entre les processus d'évaluation et les processus d'orientation.

L'enseignement ne doit donc pas seulement porter sur l'amélioration technique et motrice (déroulement «correct» des mouvements), mais également sur la perception, sur la «lecture des signes», sur l'analyse d'une situation de jeu et sur la recherche de solutions par la pensée créatrice aboutissant à une action.

Bibliographie

Brechbühl, J.: La maîtrise du tennis. Payot, Lausanne, 1982.

Phases d'une action tennistique.



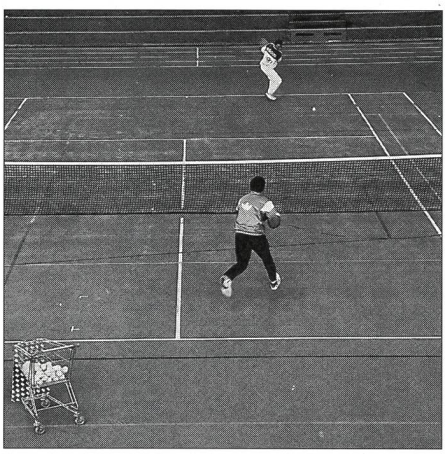
Fonction de la perception dans les diverses phases.

Entraînement de la perception

Prise d'information

→ **s'orienter**

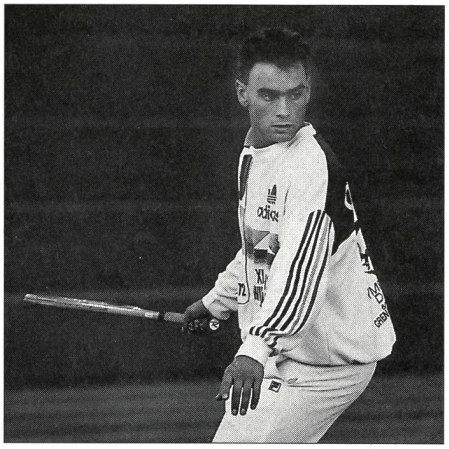
Dans ce domaine, le joueur doit apprendre à diriger sa perception sur les points décisifs (l'épaule ou la raquette de l'adversaire par exemple), afin d'en obtenir les informations les plus importantes (axe des épaules, mouvement ascendant/descendant de la raquette par exemple) et d'en tirer les conséquences utiles (anticiper la direction ou la rotation de la balle par exemple).

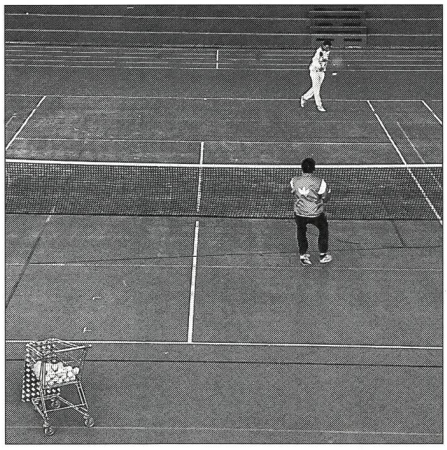


Traitement de l'information

→ **se décider**

Le joueur doit apprendre, ici, à saisir les changements de situation (au niveau de la trajectoire de la balle ou du déplacement de l'adversaire par exemple). Ce nouveau traitement de l'information lui permet de prendre une décision définitive quant à la réponse motrice à donner (croiser ou non son coup lorsque l'adversaire monte au filet par exemple).

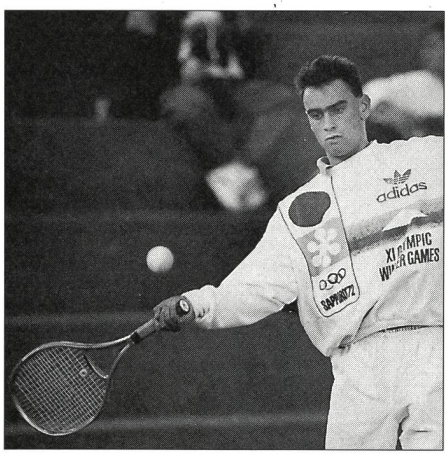


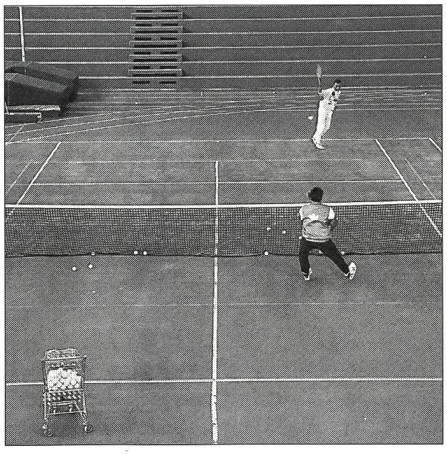


Programme moteur

→ **déterminer**

Au cours de cette phase, le joueur doit apprendre à saisir de façon toujours plus précise et autonome les mouvements au niveau de leur exécution (le point d'impact de la balle sur la raquette par exemple). Seul celui qui a acquis ce sens kinesthésique sera en mesure de s'adapter aux changements de situation et de se corriger.

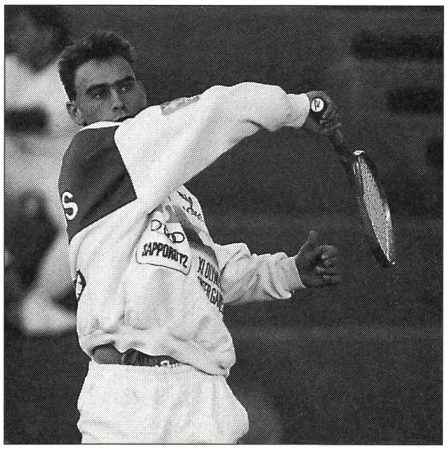




Rétroaction

→ **évaluer**

A ce stade, le joueur doit apprendre à établir une relation entre l'effet de ses coups et la perception qui y est liée. C'est le seul moyen, pour lui, d'être en mesure de procéder à des adaptations.



Exercices visant à améliorer la perception

L'élève progressera d'autant plus rapidement qu'il aura bien appris à percevoir et à interpréter les signes donnés par son environnement (par exemple: hauteur de la balle, son effet, sa distance, sa direction, la position de l'adversaire, etc.).

Exercices pour débutants

Objectif	Description	Remarque
Apprendre à évaluer les caractéristiques de la balle qui arrive et à distinguer si elle est «facile» ou «difficile».	Jouer à deux: ne renvoyer directement que les balles simples, sinon les contrôler d'abord «en hauteur».	Observer la balle.
Etre à l'écoute de ses propres coups.	Jouer à deux: après chaque coup, dire «bon» ou «mauvais»!	Dire «bon» si le point d'impact de la balle se situe au milieu de la raquette.
Apprendre à observer la raquette de son adversaire.	Jouer à deux: l'un des deux joueurs fait en sorte que l'impact de la balle ne se situe pas toujours au centre de sa raquette; l'autre doit aussitôt le signaler.	Observer la raquette de l'adversaire.
Percevoir le point d'impact de la balle sur sa propre raquette.	Jouer à deux: après le rebond de la balle, la renvoyer en la frappant au début, au milieu ou à la fin de sa trajectoire de rebond.	Observer la balle.

Exercices pour joueurs moyens et bons

Objectif	Description	Remarque
Observer l'effet et la trajectoire de la balle.	Services variés: le joueur doit dire comment la balle a été servie.	Observer la trajectoire de la raquette de l'adversaire, puis la balle.
Observer la trajectoire de la balle.	Jouer à deux: dire à quelle hauteur la balle que l'on vient de jouer passe au-dessus du filet.	Observer la balle que l'on vient de jouer.
Observer la direction prise par la balle.	Jouer à deux: dire le plus tôt possible la direction que va prendre la balle jouée par l'adversaire.	Observer l'axe des épaules de l'adversaire et la conduite de sa raquette.
Jouer la balle dans l'espace libre.	L'entraîneur met la balle en jeu (depuis le filet ou depuis le fond du court), puis il se déplace en direction d'une des deux lignes latérales. L'élève doit placer la balle dans l'espace libre.	Observer la position du joueur qu'il s'agit de «passer».
Attaquer au bon moment.	Jouer à deux: attaquer lorsqu'une occasion favorable se présente.	Attaquer sur une balle courte si l'on juge bon de le faire.
Percevoir le «résultat» du coup.	Jouer à deux: à «stop!», dire quelle a été la trajectoire et la qualité de la dernière balle jouée.	Observer les balles jouées par soi-même.
Percevoir la position de l'adversaire.	Jouer à deux: à «stop!», fermer les yeux et dire où se trouve l'adversaire.	Observer la position de l'adversaire.
Marquer des points «directs».	Marquer des points: lorsque la balle est hors de portée de l'adversaire = 3 points!	Exploiter les angles.