

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» paraît 6 fois par an.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique au prix de 2 fr. 50 l'unité (frais d'envoi non compris) à l'adresse suivante: Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Tél. 032/327 64 18, fax 032/327 64 78. E-mail: mobile@baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch



Formes de jeux et d'exercices de qualité

Cibler et doser en fonction des disciplines

A quels critères de qualité doit satisfaire un exercice en athlétisme? Que recherche l'enseignant de volleyball au travers des formes d'entraînement qu'il propose? «mobile» a voulu en savoir plus. Divers chefs de disciplines J+S se sont prêtés sportivement au jeu des questions et des réponses avec à la clef un large éventail d'exercices.

Heinz Arnold, Marcel K. Meier, Bertrand Théraulaz, Bruno Truffer, Rolf Weber
Dessins: Leo Kühne

La qualité d'un exercice ou d'une tâche sportive dépend de plusieurs facteurs, notamment des objectifs visés et du groupe cible. Sachant qu'un exercice doit être adapté aux élèves pour être efficace, nous avons choisi – dans ce cahier pratique – non pas de traiter les aspects qui font que cet exercice «convient» mais la situation sportive qu'il représente. Dans cette optique, les spécialistes que nous avons interrogés ont délaissé les détails organisationnels et les intentions pédagogiques au profit de questions telles que: Que doit faire un sportif pour réussir dans sa discipline sportive? Leurs réponses nous sont données sous la forme d'un recueil d'exercices.

Petit tour d'horizon

Si nous accordons dans le football une grande importance aux buts et aux changements de rythme, nous tendons davantage

en athlétisme à une optimisation de la vitesse et de la qualité du mouvement. Quant au tennis et au volleyball, il s'agit avant tout de placer la balle en fonction de la position de l'adversaire. Des différences notables que font ressortir les exercices proposés par nos experts. Conscients du risque de faire passer la quantité avant la qualité dans les disciplines sportives d'endurance, nous avons tenu ici à souligner, à l'image du cyclisme, l'utilité et la nécessité d'un entraînement de qualité au niveau du mouvement. Ce recueil de formes d'exercices ne saurait être complet sans un volet littéraire. Nous avons donc laissé le soin aux chefs de disciplines sportives concernées de nous présenter, à la dernière page de ce cahier, leur livre d'entraînement ou d'exercices préféré.

Sommaire

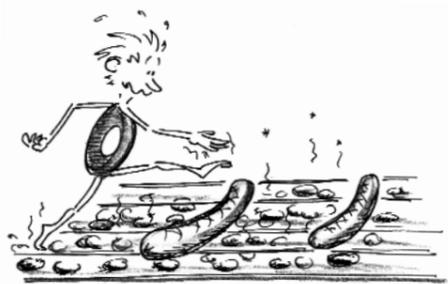
Athlétisme	
Combiner la vitesse...	2
... avec le geste approprié	3
Cyclisme	
L'art de pédaler assis...	4
... et écouter son corps	5
Football	
Précision du tir...	6
... et varier le rythme	7
Volleyball	
Servir à l'opposé...	8
... et jouer en suspension	9
Tennis	
Un service et un retour performants...	10
... pour conclure au plus vite	11
Bibliographie	12

Combiner la vitesse...

En athlétisme, un facteur détermine la performance et doit, de ce fait, toujours être optimisé: la vitesse. Selon la discipline, il peut s'agir de la vitesse de course, de la vitesse de saut – élan combiné avec saut – ou de la vitesse de vol – élan combiné avec lancer et engin.

Rolf Weber

Le résultat obtenu, largement quantifiable, est le produit non seulement des qualités de coordination, des facteurs de condition physique et des habiletés mais encore des prédispositions physiques et psychiques de la personne amenée à fournir la performance.



Sauter – Avancer sur des charbons ardents

Pourquoi? Prendre conscience de la rapidité du mouvement / de la durée du contact au sol.
Quoi? Enchaîner 5 sauts par-dessus 5 petits obstacles (p. ex. les petites haies d'entraînement) et chronométrer de la 1^{re} réception à la 5^e.
Comment? Limiter la durée du contact au sol de manière à réduire le temps global des 5 sauts.

Sprinter – Passer à la vitesse supérieure

Pourquoi? Prendre conscience de la vitesse et savoir différencier.
Quoi? Parcourir une distance de 30 – 60 m à trois vitesses différentes (3e, 4e et 5e); chronométrer.
Comment? Arriver toujours au même temps sur les 3 – 4 passages.



L'athlétisme a tendance à ne retenir comme critère de qualité que le résultat obtenu. Cette approche, si elle peut se justifier dans le domaine du sport de performance, ne doit en aucun cas être la règle avec des enfants et des jeunes! La qualité n'est pas uniquement une question de temps, de longueur et de hauteur. Elle se manifeste également, dans le processus d'éducation et d'apprentissage, au niveau de l'apprentissage moteur, du stimulus personnel optimal et des exigences, réalistes, de l'enseignant / entraîneur et des élèves / sportifs.

Lancer – Jouer contre la paroi

Pourquoi? Prendre conscience de la rapidité du mouvement.
Quoi? Effectuer 3 – 5 pas d'élan, lancer une balle de tennis / un ballon de handball contre une paroi et mesurer la distance de celle-ci à l'endroit où la balle atterrit.
Comment? Lancer la balle de manière qu'elle repasse par-dessus son lanceur. Pour y parvenir, différentes solutions sont possibles:
 – Augmenter la vitesse d'élan.
 – Déployer plus de force.
 – Modifier l'angle de lancer.

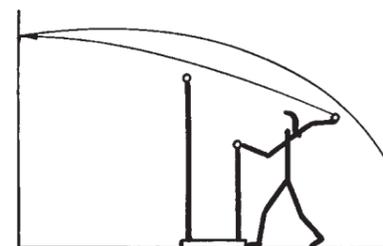


... avec le geste approprié

Un mouvement de qualité est le résultat d'un long processus d'apprentissage et d'optimisation. Venant contrebalancer la performance, la qualité de l'exécution se situe au centre de l'enseignement et de l'entraînement avec des enfants et des jeunes. Garants de cette qualité, les tests d'athlétisme portent sur le développement des qualités de coordination générales d'abord, puis spécifiques.

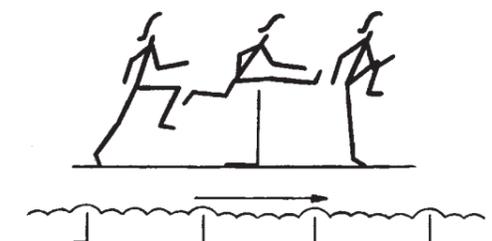
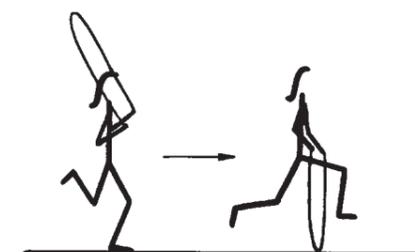
Barres asymétriques

Pourquoi? Exercer la foulée de blocage et la position de lancer haute.
Quoi? Lancer une balle de tennis contre la paroi par-dessus la barre haute de manière qu'elle revienne par-dessus les barres asymétriques.
Comment? Effectuer trois lancers de chaque côté. Tenir la barre inférieure de la main libre. Remarque: Rajouter des tapis / l'élément supérieur du caisson si la barre inférieure est trop haute.
Recommandations: Hauteur des barres: barre basse environ à la hauteur des épaules; barre haute au dernier cran. Distance par rapport à la paroi: garçons: 4 m; filles: 3 m.



Sauter à la corde

Pourquoi? Extension complète du corps et rythme avec engin à main.
Quoi? Courir et sauter à la corde en même temps (un tour de corde à chaque saut); enchaîner 10 sauts rythmés.
Comment? Sauter 10 fois de suite sans faire de faute; garder le haut du corps droit. Remarque: Rechercher un mouvement bien dirigé vers l'avant.

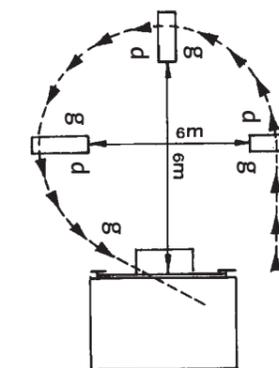


Course d'obstacles

Pourquoi? Mettre l'accent sur l'exécution et le rythme du mouvement (courir, sauter, lancer).
Quoi? Franchir 6 haies dans un rythme à 4 temps (changer de jambe à chaque haie).
Comment? Adopter un rythme à 4 temps (4 pas entre les haies); passer les haies à plat (haut du corps penché en avant); ramener la deuxième jambe haut en avant; courir seulement sur la plante des pieds.
Remarques: Adapter l'espacement et la hauteur des haies aux capacités des élèves (environ 7 m; au minimum 60 cm/ haies d'exercice). Effectuer l'exercice en diagonale dans la salle (évent. seulement 4 haies).
Recommandation: Réaliser l'exercice de préférence en plein air.

L'escargot

Pourquoi? Exercer la qualité de rythme et la prise des virages pour l'appel.
Quoi? Courir et sauter par-dessus trois obstacles disposés en cercle (éléments de caisson, bancs suédois) et terminer par un saut en hauteur (latte ou élastique) avec réception sur un tapis de saut.
Comment? Veiller à la suite correcte des pas (rythme à 3 temps, toujours la même jambe d'appel). Effectuer le parcours une fois à gauche, une fois à droite.
Remarques: Distance entre les obstacles adaptée aux capacités des élèves (rayon du cercle environ 3 m). Hauteur recommandée de la latte ou de l'élastique: hauteur du nombril de l'élève. Pose d'un tapis devant l'installation de saut au milieu entre les deux montants pour obliger l'élève à sauter dans le premier tiers devant le tapis.



Cyclisme

L'art de pédaler assis...

Tout entraînement de cyclisme vise à accroître l'efficacité du mouvement de pédalage – qui déclenche une propulsion en position assise avec le cycliste libéré en partie du poids de son corps. Ce dernier, laissant descendre ses jambes «sans» appuyer sur les pédales, ne ressent presque plus aucune pression au niveau des pieds. Contrairement à d'autres disciplines sportives, l'impulsion donnée ici au mouvement est continue et régulière.

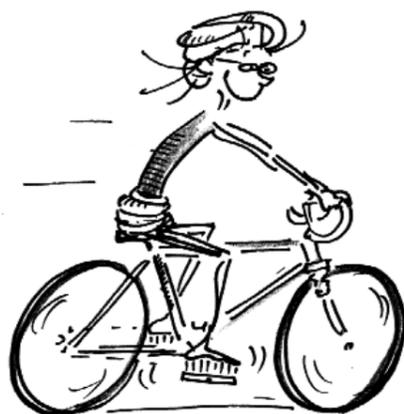
Heinz Arnold

Jouer au fakir

Pourquoi? Apprendre à laisser descendre les jambes.

Quoi? Imaginer que les pieds sont posés sur une planche cloutée.

Comment? Opter pour un terrain accidenté et une fréquence de pédalage élevée. Pédaler en position assise de manière à ne jamais sentir les «clous» sous la plante des pieds. Varier les terrains (route naturelle, pavés, herbe). Les élèves fixent eux-mêmes la durée de l'exercice.



Sur un coussin d'air

Pourquoi? Sentir le délestage des pieds lors de variations de la fréquence de pédalage (60–140 t/min).

Quoi? Imaginer que les pieds sont enveloppés d'un coussin d'air.

Comment? Emprunter des itinéraires pas trop difficiles. Se concentrer sur le délestage des pieds. Pédaler sans trop redresser le haut du corps afin que les jambes descendent mieux. Les variations constatées au niveau de la fréquence de pédalage sont le résultat des changements de vitesse.



Faire ses gammes

Pourquoi? Mieux percevoir la résistance des pieds.

Quoi? Mettre le plus grand braquet et passer tout le «clavier» des braquets en revue pour revenir au plus grand.

Comment? Choisir un terrain plat et garder une fréquence de pédalage entre 50 et 140 t/min. Préférer des pistes circulaires à faible circulation pas trop longues. Ne pas donner d'impulsion aux pédales. Être attentif aux modifications notamment au niveau de la fréquence de pédalage (à quelle vitesse le cycliste perçoit-il un changement?).

Jeu de course

Pourquoi? Elargir le répertoire de mouvements.

Quoi? Pédaler en gardant le même braquet ou la même vitesse dans un terrain accidenté et laisser descendre les jambes sans les lester.

Comment? Rouler de manière que la fréquence de pédalage varie en fonction du terrain. Éviter d'appuyer plus sur les pédales. Effectuer le même parcours plusieurs fois – pas le même jour – en choisissant d'autres braquets.

Roue fixe

Pourquoi? Améliorer l'impulsion continue et régulière donnée au mouvement.

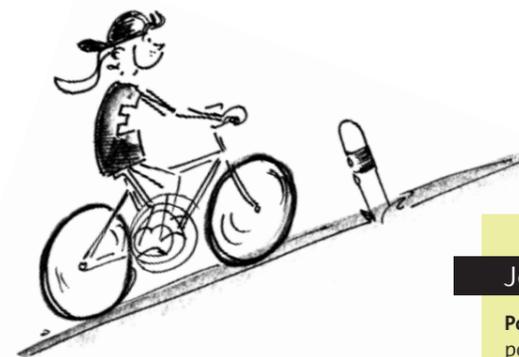
Quoi? Installer une vitesse fixe sur un vélo de course (4.30 m – 5.10 m par tour de pédale).

Comment? Choisir des parcours plutôt plats, sans descentes raides ni trop de virages. S'entraîner d'abord seul sans aller trop loin (mettre l'accent sur la qualité du mouvement). Garder le haut du corps droit et décontracté et une fréquence de pédalage élevée (>100 t/min). Laisser descendre – pas pendre (sécurité oblige!) – les jambes.

Cyclisme

... et écouter son corps

Les cyclistes dits intelligents – du point de vue moteur – sont capables d'observer et de percevoir le fonctionnement de leur propre corps ainsi que les processus de régulation dans la perspective d'une amélioration de la qualité. Une variation systématique et réfléchie de la qualité du mouvement de pédalage dans différents domaines d'intensité développe une faculté intuitive pour la corrélation entre mouvement et énergie motrice.



Jeux de rythme

Pourquoi? Réguler l'énergie et apprendre à rouler aussi vite que possible sans peiner.

Quoi? Grimper des côtes plus ou moins longues et plus ou moins raides en position assise.

Comment? Grimper une côte avec un petit, voire le plus petit braquet. Accélérer tant que l'on peut rester assis. Puis rouler lentement jusqu'à un endroit défini (arbre, virage, panneau de signalisation routière) et accélérer de nouveau. Varier la conception des charges: p.ex. 1 panneau vite – 2 panneaux lentement; 2 panneaux vite – 1 panneau lentement.

Fréquence jeux

Pourquoi? Faciliter les changements brusques de fréquence.

Quoi? Varier, sous la forme de jeux, la fréquence de pédalage dans un terrain accidenté.

Comment? Descendre puis passer au plat, remonter depuis le plat, passer directement de la descente à la montée en variant la fréquence de pédalage. Ne pas prolonger la durée du stimulus au-delà de la sensation agréable de charge.

Attention: les conditions sont différentes lorsque l'on a affaire à un groupe: p.ex. accélérer, freiner.

Seul ce qui est sollicité peut être amélioré!

Pourquoi? Elargir le répertoire de mouvements.

Quoi? Grimper des côtes plus ou moins longues et raides en restant assis.

Comment? Adopter une position assise confortable grâce à une répartition optimale du poids du corps sur la selle et le guidon (haut du corps redressé). Poser les mains décontractées sur la barre transversale du guidon. Respirer lentement, calmement et profondément. Varier la fréquence de pédalage, l'intensité et la durée du stimulus. Attention à la qualité du mouvement: modifier la fréquence de pédalage, l'intensité et la durée du stimulus à partir du moment où l'effort devient trop important et les jambes ne descendent plus aisément.

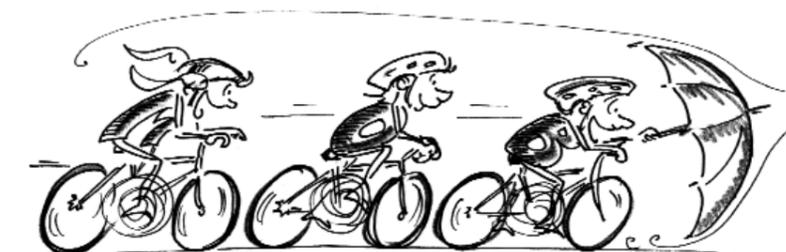
Rouler en groupes

Pourquoi? Rouler dans le sillage de l'autre. Choisir des fréquences de pédalage élevées dans des conditions plus difficiles. Insister sur la qualité du mouvement.

Quoi? Rouler en se relayant par groupes de 4 à 6 cyclistes sur des routes à faible circulation. Adopter une position aérodynamique.

Comment? Rouler en file indienne (en restant longtemps en tête) ou deux par deux (en restant brièvement en tête). S'échauffer préalablement et choisir une fréquence de pédalage élevée. Varier de préférence la durée des relais.

Attention: à la fin du stimulus de charge, la performance augmente grâce à une fréquence de pédalage élevée.



Football Précision du tir...

Pour le footballeur, il n'y a rien de plus attrayant que de marquer un but. Bien que souvent travaillé, le geste reste toutefois très souvent imprécis. En règle générale, c'est la puissance d'un tir qui suscitera l'admiration et non pas – comme cela devrait être le cas – sa précision.

Bruno Truffer

Viser les joueurs

Pourquoi? Travailler sous la forme de jeux la précision et la puissance du tir; saisir les bonnes occasions de tir.

Quoi? Viser les joueurs de l'équipe adverse.
Comment? Former deux groupes de trois et jouer sur un terrain de 6x6 mètres. Combien de points l'équipe en possession du ballon arrive-t-elle à marquer en 2 minutes? Inverser ensuite les rôles.

Choisir le poteau

Quoi? Tirer au premier ou au second poteau.

Comment? Confier des tâches aux joueurs sur une zone délimitée entre deux buts. L'entraîneur appelle alors un joueur qui conduit le ballon derrière un cône légèrement décalé par rapport au but et tire dans l'une des zones de but indiquées. Tirer depuis la droite et la gauche en variant l'angle de tir. Prévoir ou non un gardien.

Annoncer le tir

Pourquoi? Apprendre à placer le ballon où l'on veut et travailler la précision de tir.

Quoi? Tirer dans un but sans gardien.

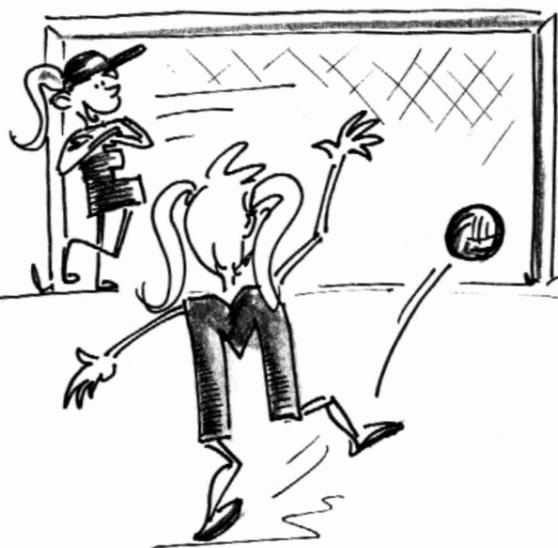
Comment? Tirer chacun son tour sur un but sans gardien en annonçant – juste avant de tirer – où l'on va placer le ballon (p. ex.: «en bas à gauche!»). Répéter l'exercice avec plusieurs buts et plusieurs groupes. Tirer des deux pieds!

Tirer dans le coin libre

Pourquoi? Reconnaître rapidement l'endroit visé; travailler la précision de tir.

Quoi? Tirer dans le coin libre du but.

Comment? Prévoir un but avec un gardien. Les joueurs courent et tirent chacun leur tour. Juste avant le tir, le gardien se place dans un coin du but; le joueur doit alors tirer dans l'autre. Répéter l'exercice avec plusieurs buts et plusieurs groupes. Tirer des deux pieds!

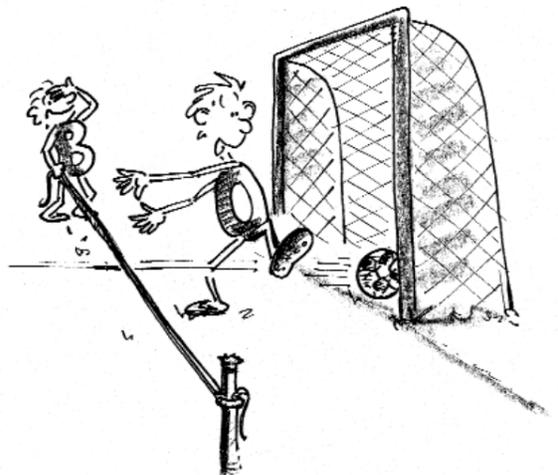


Passer sous la corde

Pourquoi? Tirer à ras terre dans le but.

Quoi? Tirer sous une corde dans un but avec un gardien.

Comment? Placer une corde devant un but à 50 cm du sol. Les joueurs conduisent le ballon chacun leur tour en direction du but et tirent juste avant la corde. Le ballon doit impérativement passer sous la corde! Répéter l'exercice avec plusieurs buts et plusieurs groupes. Tirer des deux pieds!



Football ... et varier le rythme

Les bons joueurs et les bonnes équipes se reconnaissent au fait qu'ils parviennent à changer de rythme au fil de l'action. Ainsi de bons attaquants réussiront, par exemple, à déjouer leurs adversaires en accélérant juste après des feintes. Les joueurs doivent donc apprendre à jouer avec le rythme, lequel – critère de qualité en matière de mouvement – doit davantage figurer aux programmes d'entraînement.



Attention pirates!

Pourquoi? Passer l'adversaire au moyen d'un changement de rythme.

Quoi? Contourner les défenseurs postés sur les deux rives pour aller marquer un but.

Comment? Diviser un terrain de jeu en trois zones avec un but d'un seul côté et placer deux défenseurs (pirates) sur les deux lignes du milieu (rives). Quatre attaquants – balle au pied – s'élancent en même temps en direction du but. Combien parviennent à franchir la rivière et à marquer un but? Inverser les rôles après chaque but marqué. Attention: plus la rivière est étroite, plus le pied doit rester près du ballon.

Tirer et sprinter

Pourquoi? Apprendre à changer de vitesse sans ballon.

Quoi? Conduire le ballon et sprinter.

Comment? Installer plusieurs buts (d'environ 1 m de large) sur le terrain. Les joueurs conduisent tranquillement leur ballon sur le terrain. Au signal de l'entraîneur, ils tirent à travers deux buts et sprintent pour récupérer leur ballon. Qui récupère le sien en premier?

Parcours de buts

Pourquoi? Conduire le ballon en variant le tempo.

Quoi? Marquer le plus de buts possible en un temps donné.

Comment? Installer plusieurs buts (d'environ 1 m de large) sur le terrain. Les joueurs conduisent tranquillement leur ballon sur le terrain. Au signal de l'entraîneur, ils tentent pendant 15 secondes de passer leur ballon à travers le plus grand nombre possible de buts.

Trois vitesses

Pourquoi? Prendre conscience du changement de vitesse.

Quoi? Dribbler sur trois tempos (lent, moyen, rapide).

Comment? Dribbler sur un terrain délimité. Au signal de l'entraîneur, les joueurs augmentent ou réduisent leur vitesse. Ils doivent toujours contrôler leur ballon et éviter les collisions, sans sortir du terrain.

3:1 + 1:1

Pourquoi? Imposer le rythme de jeu.

Quoi? Conduire le ballon, attaquer et marquer.

Comment? Délimiter une zone de jeu au milieu du terrain dans laquelle trois joueurs se font des passes qu'un défenseur tente d'intercepter. Dès qu'une occasion se présente, l'un des trois joueurs fait une passe en profondeur à l'attaquant qui – plus haut sur le terrain – se démarque. Les trois joueurs sprintent alors en direction du but et tentent avec l'attaquant de marquer un but en moins de 10 secondes. Les deux défenseurs essaient de les en empêcher.

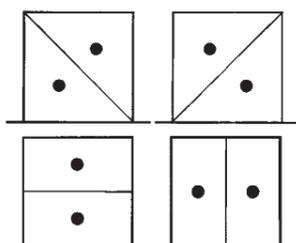
Volleyball Servir à l'opposé...

Pour un joueur, il est très difficile de viser une zone dans laquelle il n'y a pas d'adversaire. Le geste du service étant principalement guidé par la vision, le joueur aura automatiquement tendance à jouer sur son adversaire. Le joueur doit donc s'habituer à prendre les bons points de repère afin d'être capable de servir régulièrement sur la position opposée à son adversaire.

Bertrand Théraulaz

Dans toutes les situations de jeu décrites, le service (le lancer) doit être difficile pour le joueur en réception mais jouable environ 2 fois sur 3. Il sera donc exécuté suivant le niveau des joueurs: en lançant le ballon à genou; idem debout; en frappant le ballon par en bas; en effectuant une passe haute; en frappant le ballon par en haut à genou; idem debout; idem suite à un saut. Il s'agit d'une difficulté progressive pour le joueur en réception puisqu'il a de moins en moins de temps pour réagir. La distance entre le serveur et le filet est également à déterminer en fonction du niveau. Le service peut bien sûr être exécuté de n'importe quel endroit se situant à cette distance du filet.

S'il s'agit de lancer-attraper, le joueur en réception n'a pas le droit de tomber à terre, il doit rester sur ses deux jambes pour attraper la balle (mettre l'accent sur le démarrage et l'équilibre au moment du contact). S'il s'agit de jeu avec frappe de balle, la réception ne doit pas franchir directement le filet.

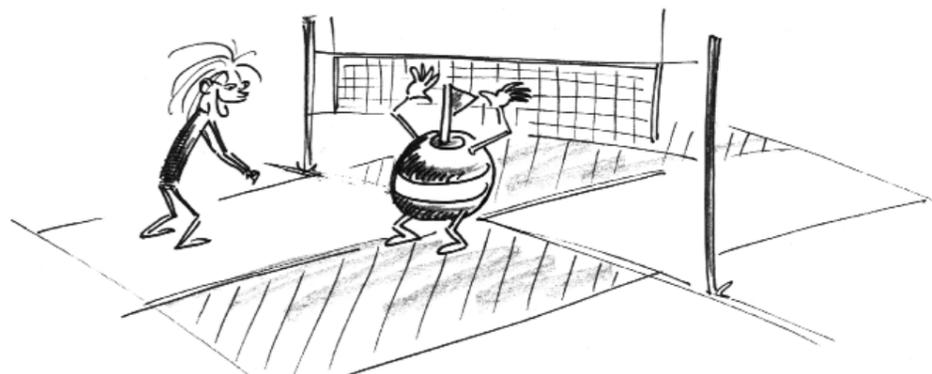


La traversée du fleuve en solitaire (1:1)

Pourquoi? Servir loin d'un adversaire situé sur une position définie.

Quoi? Jeu 1:1 dans un terrain divisé en deux zones équivalentes (quatre possibilités, surface en fonction du niveau). Servir obligatoirement dans la zone opposée.

Comment? Jouer un set à 10 points avec 2 points d'écart puis changer de côté et de type de terrain. Dès qu'on quitte la phase de lancer-attraper, autoriser 2 ou 3 contacts au total; la technique d'attaque est à définir en fonction du niveau et de la taille du terrain: passe haute, feinte, frappe. Le joueur en réception est face au filet et part du point noir (centre de la zone). Il doit y rester jusqu'à la frappe (au lancer) du serveur. Si le serveur gagne le point, l'adversaire doit rester sur la même zone de départ. Si le point est gagné par l'adversaire, c'est à lui de servir et il devra changer de zone de départ la prochaine fois.



La traversée du fleuve avec une bouée (2:2)

Pourquoi? Servir loin d'un adversaire situé sur une position définie.

Quoi? Jeu 2:2 dans les mêmes conditions que le 1:1 mais un passeur (la bouée) est à disposition au filet.

Comment? Deux possibilités: garder un rôle (joueur en réception ou passeur) pendant tout le set ou changer à chaque fois en respectant la règle de la zone de départ expliquée dans le 1:1.

La traversée du fleuve sans bouée (2:2)

Pourquoi? Servir loin d'un adversaire situé sur une position définie.

Quoi? Jeu 2:2 sans passeur à disposition au filet. Le passeur doit occuper la position opposée à celle du joueur en réception et pénétrer au moment du service. Au départ, il y a donc un joueur sur chaque point noir.

Comment? Dans cette version du jeu, il est recommandé de jouer un set complet avec un rôle défini (passeur ou joueur en réception). Bien entendu, la règle établie dans le 1:1 reste valable: si le serveur gagne le point, le joueur en réception doit rester sur la même zone de départ. Si le point est gagné par l'équipe en réception, c'est à eux de servir et le joueur en réception devra changer de zone de départ la prochaine fois.

Volleyball et jouer en suspension

Le fait d'être capable de jouer un ballon en suspension améliore la détente et assure à moyen et long terme une qualité de placement supérieure. Le jeu en suspension permet d'utiliser tout le corps. Chaque fois que je joue en suspension, j'améliore également ma capacité à me placer pour faire une passe ou une attaque: capacité de timing.



Décrocher les étoiles

Pourquoi? Favoriser l'utilisation globale du corps et le placement par rapport au ballon.

Quoi? Echanges par-dessus le filet. Retourner le ballon au partenaire.

Comment? Situations de 1:1; 2:2; 3:3. Attraper au-dessus de la tête, faire une tête/passer le ballon en suspension. Qui peut retourner le plus de ballons dans un temps donné? Qui réalise la plus grande série de suite?

Le relais dans les étoiles

Pourquoi? Favoriser l'utilisation globale du corps et le placement par rapport au ballon.

Quoi? Tous les jeux par dessus le filet avec trois contacts.

Comment? Le point compte double si l'échange est gagné et que le 2e contact a été réalisé en suspension (tête ou passe). Ne pas autoriser que le 2e contact franchisse le filet.



Le météorite du passeur

Pourquoi? Favoriser la passe en suspension du passeur et habituer les joueurs à s'organiser pour défendre une feinte du passeur.

Quoi? Tous les jeux par dessus le filet avec trois contacts.

Comment? Le point compte double dès qu'il y a eu une tentative de gagner l'échange grâce à un 2e contact réalisé en suspension (feinte, tête ou passe). Si c'est l'équipe en défense qui gagne, il s'agit également de deux points. Autre possibilité plus générale: tous les échanges où le passeur joue en suspension comptent double.

La tête dans les étoiles

Pourquoi? Favoriser l'utilisation globale du corps et le placement par rapport au ballon.

Quoi? Tous les jeux par dessus le filet avec trois contacts.

Comment? Le 2e contact doit être réalisé en suspension avec la tête. Ne pas autoriser que le 2e contact franchisse le filet.

Tennis Un service et un retour performants...

En situation de match, un joueur sert, son adversaire renvoie la balle. Souvent pas assez exercée à l'entraînement avec des enfants et des jeunes, cette combinaison pourtant décisive n'implique pas la même situation de jeu qu'un échange de fond de court. Raison pour laquelle le service et son retour doivent impérativement être entraînés à chaque leçon.

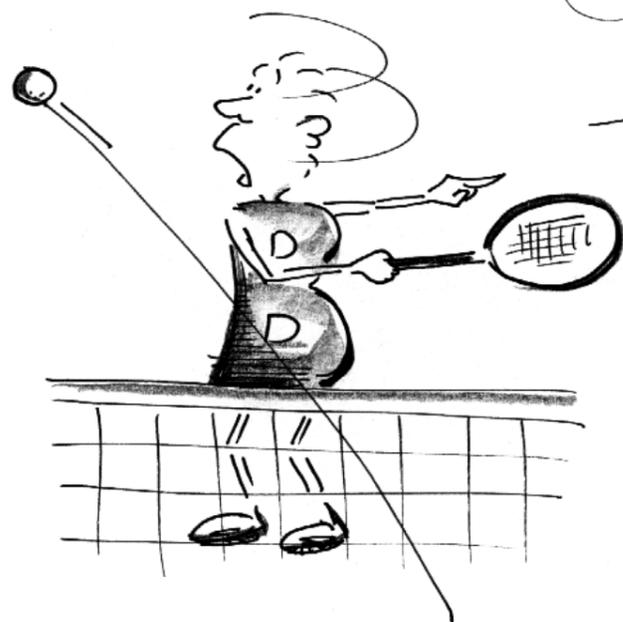
Marcel K. Meier

Connaître ses limites

Pourquoi? Apprendre à bien servir et à bien renvoyer.

Quoi? Jouer 10 balles (service ou retour de service).

Comment? Demander aux enfants de définir eux-mêmes les règles avant de commencer à jouer. Par exemple: servir 10 fois vite et mettre 5 services dans le carré ou autoriser un deuxième service et mettre 9 services dans le carré (une double faute autorisée).



Marquer le point au filet

Pourquoi? Découvrir d'autres possibilités de jeu telles que «big game» ou «chip and chart».

Quoi? Chercher à marquer le point au filet.

Comment? Jouer en simple ou en double et attaquer, à chaque fois, avec le service ou le retour. Cet exercice peut également se dérouler dans le carré de service.

Se placer

Pourquoi? Connaître les zones de placement et jouer la balle en conséquence.

Quoi? Jouer uniquement des services et des retours sans terminer le point.

Comment? Délimiter les zones de service et de retour. Il importe que les enfants et les jeunes fassent la différence entre un premier et un deuxième service.

Combiner

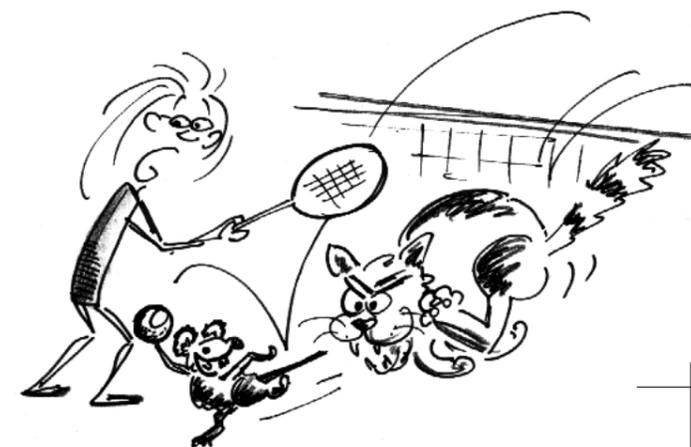
Pourquoi? Acquérir, appliquer ou créer un comportement judicieux adapté à la situation après le service.

Quoi? Jouer trois coups: service, retour et encore un autre.

Comment? Jouer sur tout le terrain. Exercer en simple la combinaison «service, retour et autre coup» puis inverser les rôles.

Tennis ... pour conclure au plus vite

Le but du jeu consiste à frapper la balle de manière à marquer directement le point, à amener son adversaire dans une position délicate pour marquer le point, à l'obliger à perdre le point ou à éviter de perdre le point soi-même.



Jouer au chat et à la souris

Pourquoi? Obliger l'adversaire à monter au filet et le lobber.

Quoi? Avancer et reculer.

Comment? Placer des balles courtes et enchaîner avec un lob. Idéal: placer le lob sur le revers.

Gagner le point

Pourquoi? Réussir à marquer un point en se plaçant correctement.

Quoi? Servir de manière que l'adversaire ne puisse plus toucher la balle.

Comment? Disputer des points, par exemple dans le cadre d'un jeu décisif. Appliquer le principe de la grille éliminatoire avec 4 joueurs: continuer à jouer si l'on marque le point; se faire remplacer par son partenaire lorsqu'on le perd. Placer la balle de manière que l'adversaire ne puisse la toucher = 3 points.

Quatre carrés

Pourquoi? Faire courir l'adversaire.

Quoi? Placer la balle dans le carré libre.

Comment? Jouer en simple sur tout le terrain. A joue par exemple toutes les balles sur le côté droit du joueur B. B joue long – croisé, long – le long de la ligne, court – croisé ou court – le long de la ligne. B n'a pas le droit de placer la balle deux fois de suite dans le même carré. Cet exercice permet une grande variation de jeu.

La philosophie du tennis suisse en matière d'enseignement

Nous devons donner les moyens à nos élèves de développer leur jeu et de remporter des succès.

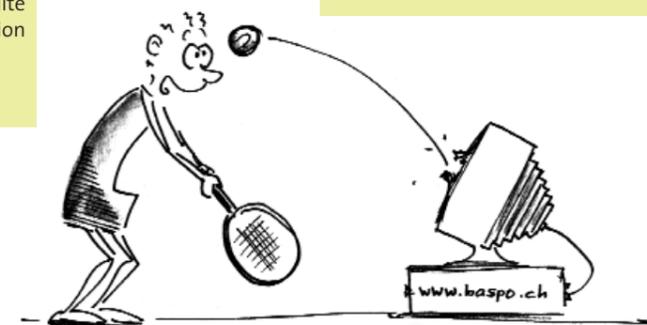
- Nous enseignons le tennis comme un jeu.
- Nous utilisons la méthode GAG.
- Nous développons le jeu de nos élèves, car ce jeu est évolutif.
- Nous enseignons des coups spécifiques en vue de résoudre des tâches précises.
- Nous proposons des tâches en laissant à chacun de nos joueurs le soin de trouver ses propres solutions.
- Nous enseignons les coups dans leur intégralité et de façon globale.
- Nous tenons compte de la situation quand nous enseignons.

www.baspo.ch

Pourquoi? Trouver de nouvelles idées.

Quoi? Chercher des exercices et des conseils d'entraînement sur la page d'accueil de l'Office fédéral du sport.

Comment? Taper www.baspo.ch, cliquer sur Disciplines sportives, puis Tennis.



Bibliographie

Tennis de A à Y

Paru en août 2000, le nouveau manuel de Jean Brechbühl reprend et développe l'approche qui l'a guidé dans ses précédentes publications. Il a su évoluer, comme en témoigne son désir de développer une pédagogie de l'action plutôt que de se limiter aux descriptions de mouvement qui étaient à l'honneur par le passé.

Le collectif de 15 auteurs rassemblés autour de lui s'efforce de prendre en considération les changements survenus dans le domaine de la formation comme dans le jeu lui-même et d'en tirer des conclusions pertinentes pour l'enseignement.

Commandes: le nouveau manuel est disponible au prix de Fr. 49.- (plus frais de port) auprès du secrétariat central de l'Association suisse des professeurs de tennis, Talackerstr. 5, 8152 Glattbrugg. Tél. 01/809 44 00, fax 01/809 44 01, site Internet www.swiss-pro.ch



Test d'athlétisme pour écoles et clubs



Cette petite brochure bilingue propose une série de tests à niveau (1 à 6) allant du développement des capacités coordinatrices pour les plus jeunes (8 à 9 ans) à la performance proprement dite pour les plus âgés (dès 18 ans).

Chaque test est soigneusement décrit avec des critères d'observation précis et accompagné des exercices préparatoires correspondants. Les tests de mouvement (niveau 1 à 4) représentent le fil rouge idéal pour le moniteur désireux de développer les habiletés fondamentales des futurs athlètes.

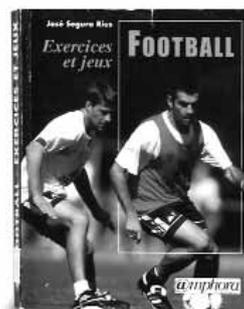
Tests d'Athlétisme pour écoles et clubs, Collectif d'auteurs, FSA Berne, 1994, ISBN 3-9520719-0-0, EFSM 73-558-17
Les vidéos des tests d'athlétisme, FSA, CP 45, 3250 Lyss, EFSM V 73.13

Football. Exercices et jeux

L'objectif de cet ouvrage est double: proposer une série d'exercices bien structurés pour les praticiens et surtout fournir des indications pour corriger et optimiser le geste technique de l'apprenti-footballeur. Huit chapitres décortiquent les différents éléments d'apprentissage (maîtrise de la balle, jeu de tête, passes, etc.) et en proposent le développement méthodologique.

Conçu sous forme de fiches pratiques, chaque exercice comporte un objectif clairement défini, des degrés de difficulté de 1 à 4 et une description précise des conditions d'exécution.

Segura Rius, José: Football. Exercices et jeux. Paris: Amphora 2000 (344 p.). 71.2644



Le cyclosporitif. Préparation et entraînement

«Prenez-vous en charge!» C'est par ces mots que l'auteur s'adresse au cycliste amateur pour l'inciter à personnaliser son entraînement. Conseils techniques, tactiques, médicaux, rien ou presque n'est laissé au hasard pour garantir une amélioration progressive de la performance. Le cycliste apprendra avant tout à intégrer tous les éléments et principes d'entraînement qui lui permettront de gérer de façon autonome son activité.

Delore, Michel: Le cyclosporitif. Préparation et entraînement. Paris: Amphora 2000 (206 p.). 75.564

