

LE TENNIS PROGRESSIF – une innovation dans le développement junior

Introduction

Une mini révolution s’amorce en Amérique du Nord et l’approche s’appelle le « tennis progressif ». Elle a été importée de pays européens dont la France et la Belgique où elle a été utilisée pour développer des joueurs comme Justine Henin-Hardenne et Olivier Rochus. Le tennis progressif utilise une progression méthodique de la superficie du terrain, du genre de balles et de la taille des raquettes pour adapter le jeu au niveau des joueurs de 5 à 10 ans.

Les raquettes proportionnées et les balles modifiées ainsi que le concept de longueur progressive existent depuis un certain temps. Les entraîneurs utilisent quelques-uns de ces équipements depuis longtemps après avoir constaté les avantages en termes de succès, de plaisir et de sécurité. Cette fois, la différence réside dans le fait que tous ces éléments ont été rassemblés de façon plus systématique. Les compagnies d’équipement de tennis offrent maintenant une ligne complète de produits pour le jeu sur mi-terrain et $\frac{3}{4}$ de terrain dont des balles, des raquettes, des lignes pour délimiter le court et des filets.

La force du système du tennis progressif est sa capacité à permettre aux joueurs de *jouer* rapidement et d’obtenir du succès. La philosophie du tennis progressif est que le tennis est un sport plaisant à pratiquer et que plus le joueur apprend rapidement et devient habile, plus il aura du plaisir à jouer. Chaque étape a non seulement un équipement spécifique qui favorise le succès, mais comprend également des habiletés à développer. Il est recommandé d’utiliser une approche axée sur le jeu. **Le travail de l’entraîneur consiste donc à amener ses élèves à jouer et à les aider à mieux jouer.**

Autrement dit, le « tennis progressif » est utilisé à titre d’outil de développement pour permettre aux jeunes enfants d’améliorer leurs habiletés globales plus rapidement afin qu’ils puissent faire une meilleure transition vers le terrain complet.

Étapes progressives

Étape rouge : Mi-terrain (souvent appelé mini-tennis); 5-7 ans

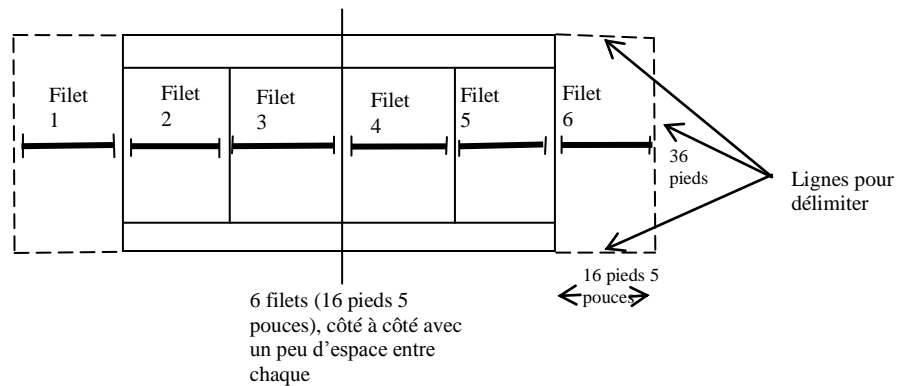
Le tennis sur mi-terrain est la première étape du tennis progressif. Durant cette étape, les habiletés de base sont développées par des activités de coordination et de coopération qui mèneront au développement des principaux coups et des fondamentaux. Ainsi, les programmes sur mi-terrain seront souvent divisés en deux programmes : un pour les joueurs initiés qui démontrent certaines aptitudes à échanger et qui seront capables de commencer à compétitionner et à s’entraîner sur le mi-terrain, et un autre pour les enfants qui commencent à apprendre le tennis.



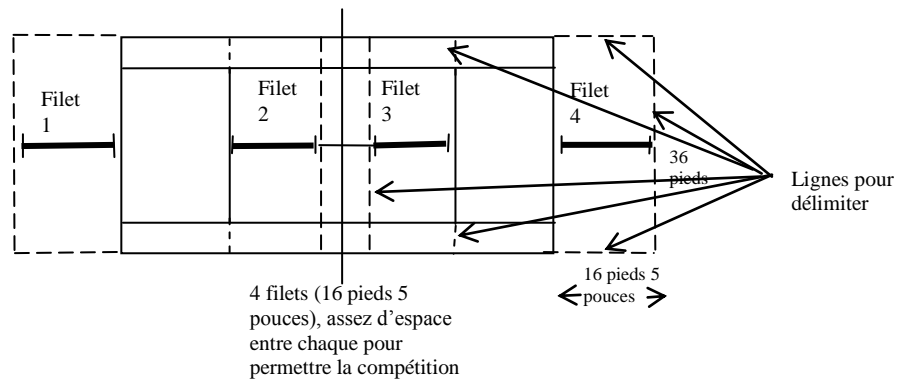
➤ Dimensions du terrain (deux choix) :

- d'une ligne de service à l'autre en utilisant la ligne de service comme ligne de fond (42 pieds, 12,8 mètres), et la ligne latérale existante ainsi que la ligne centrale comme lignes latérales (18 pieds ou 5,5 mètres); la hauteur du filet est réduite à 80 cm (31,5 pouces)
- d'une ligne latérale de double à l'autre en utilisant la largeur du terrain et les lignes latérales de double comme lignes de fond (36 pieds, 11 mètres); des mini filets de 16'5" devront être utilisés pour former chaque terrain; des lignes seront aussi requises pour délimiter les terrains.

Note : Bien que l'un ou l'autre des aménagements soit acceptable pour la compétition ou l'entraînement, l'utilisation de la largeur du terrain permet d'accueillir plus de joueurs (six terrains d'entraînement et quatre terrains de compétition). En utilisant la longueur du terrain, vous n'obtenez que deux terrains de compétition et deux terrains d'entraînement.



ENTRAÎNEMENT



COMPÉTITION

- Balle : une balle surdimensionnée (ou rouge) à haute densité de mousse est plus facile à voir, à recevoir et à contrôler car elle voyage moins rapidement et rebondit moins haut.
- Raquette : une raquette de 19 à 21 pouces est recommandée.
- Règlements : Des parties de 11, 15 ou 21 points sont généralement recommandées. Le serveur a deux chances de mettre la balle en jeu. La première balle de service doit être frappée par-dessus la tête, la deuxième peut être frappée par en dessous. Le service peut tomber n'importe où du côté de l'adversaire.

Étape orange : 3/4 de terrain; 7-9 ans

L'étape sur $\frac{3}{4}$ de terrain est la plus importante du développement progressif. Les dimensions du terrain sont plus petites mais proportionnelles à celles du terrain complet. Cette étape permet d'assurer le développement d'un

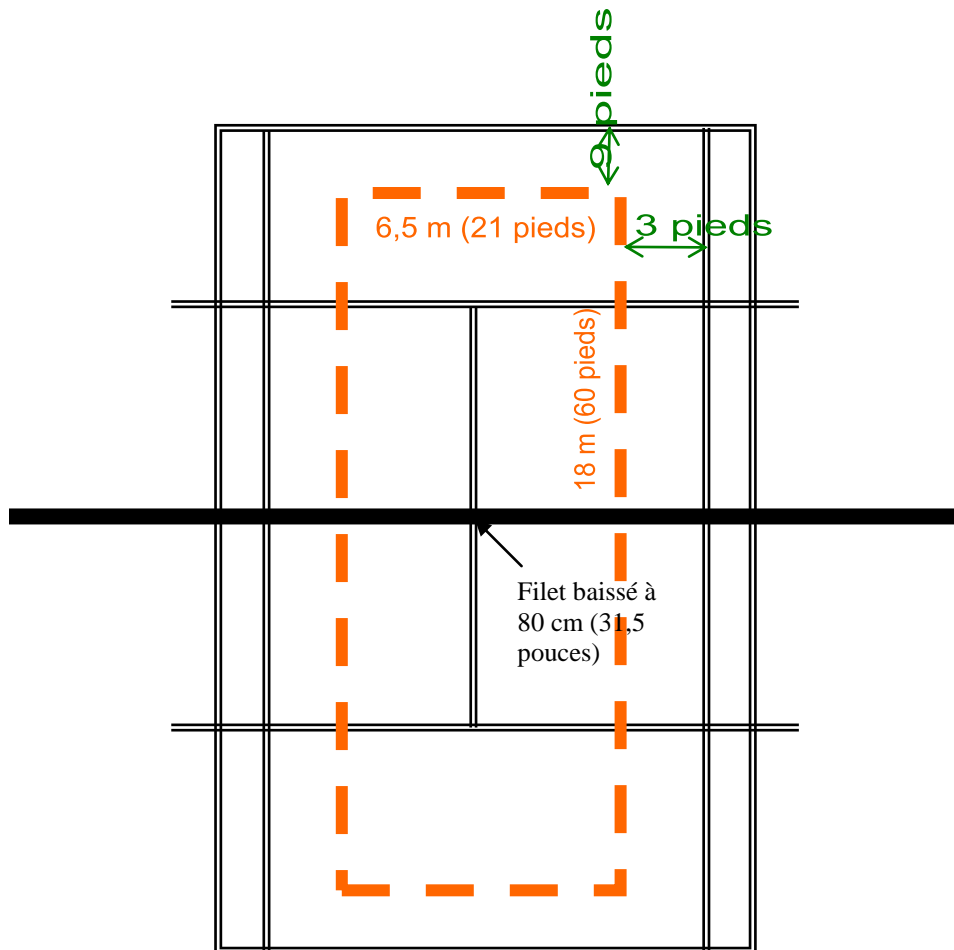


Tennis sur $\frac{3}{4}$ de terrain

style de jeu adapté au terrain complet avec des échanges au filet. La clé est de développer les mêmes tactiques que sur un terrain complet ainsi que les techniques correspondantes.

Les joueurs feront la transition sur le $\frac{3}{4}$ de terrain une fois qu'ils auront acquis un répertoire complet d'habiletés sur le mi-terrain. Pour la plupart des joueurs qui auront été initiés par le programme du mi-terrain, cette transition se fera vers l'âge de 7 ans. Pour les enfants qui auront commencé un peu plus tard et pour les joueurs qui ont moins de coordination, cette transition peut se faire vers l'âge de 8 ou 9 ans.

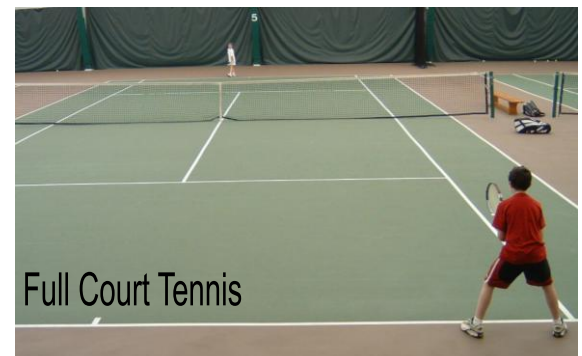
- Dimensions du terrain : le rapport entre la longueur et la largeur est la même que pour un adulte sur un terrain complet. Le tennis sur $\frac{3}{4}$ de terrain se joue sur un court de 18 (60 pieds) x 6,5 mètres (21 pieds). La hauteur du filet est de 80 cm (31,5 pouces).



- Balle : balles dépressurisées (orange) qui favorisent les échanges plus longs car les balles sont plus faciles à contrôler et ne rebondissent pas autant que les balles régulières. Elles favorisent également le développement d'une bonne biomécanique.
- Raquette : 23 pouces (selon la taille de l'enfant)
- Le tennis sur 3/4 de terrain est joué selon les règles du tennis sur terrain complet. Le système de pointage peut varier : meilleur de trois manches jusqu'à 4, bris d'égalité à 3 partout ; manches de 8 jeux.

Étape verte : tennis sur terrain complet; 9-10 ans

Les joueurs font la transition sur un terrain complet une fois qu'ils ont acquis un répertoire complet d'habiletés sur $\frac{3}{4}$ de terrain. Pour des joueurs très talentueux, cette transition peut se faire à 8 ans, par contre, pour la plupart des joueurs qui auront suivi les programmes sur mi-terrain et sur $\frac{3}{4}$ de terrain, cette transition se fera vers 9 ans. Pour les enfants qui auront commencé un peu plus tard et pour les joueurs qui sont moins athlétiques, cette transition peut se faire vers l'âge de 10 ans.



La transition vers le terrain complet se fait en deux étapes. Durant la première, une balle de transition sera utilisée. Cette balle rebondit moins qu'une balle régulière mais un peu plus qu'une balle dépressurisée (ceci permettra de continuer à développer une technique adéquate). Les échanges seront ainsi plus longs. L'étape finale consiste à utiliser une balle régulière.

- Dimensions du terrain : terrain normal
- Balle : balles à faible compression (comme Wilson "Easy Play") qui favorisent les longs échanges car elles sont plus faciles à contrôler et ne rebondissent pas aussi haut que les balles régulières. Elles favorisent également le développement d'une bonne biomécanique.
- Raquette : 23 à 25 pouces (selon la taille de l'enfant)
- Les tournois sont disputés selon les règlements du tennis régulier. Le système de pointage peut varier : meilleur de trois manches jusqu'à 4, bris d'égalité à 3 partout ; manches de 8 jeux, de 10 jeux, etc.

Nous tenons à remercier Wayne Elderton de sa contribution à la rédaction de cet article sur le développement progressif.