



COURS SPECIFIQUES

« Moniteur Tennis Initiateur »

THEMATIQUE 2

Didactique et méthodologie

MODULE 8

Méthodologie de l'initiation

Cours de référence

Thématique 2 : Didactique et méthodologie

Module 8 : Méthodologie de l'initiation

Association Francophone de Tennis, service « Formation des Cadres »

michael.dermience@aftnet.be

- Résumé et contenu :
 - L'objectif de ce module est de mettre en évidence les 5 étapes successives qui structurent l'apprentissage de l'activité tennis et qui vont influencer le choix des situations de jeu que l'initiateur doit opérer. De plus, nous envisageons les différentes méthodes d'apprentissage ou de correction ainsi que l'utilisation efficace des aides méthodologiques et l'adaptation de son animation et de sa communication en fonction du public cible. La structure, l'organisation et les caractéristiques de la séquence sont également développées.
- Résultats d'acquis d'apprentissage :
 - proposer et animer des exercices didactiques pour faciliter l'apprentissage de l'activité mini-tennis ou tennis ou pour corriger un défaut ;
 - mettre en place les principes technico-tactiques de base permettant d'échanger et d'exploiter un déséquilibre ;
 - distribuer la balle de façon adaptée ;
 - optimiser en utilisant efficacement les aides méthodologiques.
 - adapter de façon pertinente son intervention d'initiateur en fonction du niveau du public.
- Charge théorique de travail :
 - Présentiel : 6h45
 - 4h30 de formation théorique et pratique
 - 2h30 : assister aux cours théoriques
 - 2h00 : assister aux cours pratiques
 - 2h15 : se soumettre aux évaluations écrites
 - Non-présentiel : 5h30 : étudier de manière indépendante et personnelle
- Méthodologie et type d'enseignement :
 - Exposé magistral
 - Cours pratiques dirigés
 - Micro enseignement
- Support de cours :
 - Syllabus
 - Présentation assistée par ordinateur
- Forme, mode de diffusion et de transmission

- Syllabus téléchargeable sur le site www.aftnet.be section « formation et enseignement »
- Evaluation : 80 pts/1000 Pts soit 8%
 - Champ : savoir-faire méthodologiques
 - Type : sommative
 - Forme : écrite

SAVOIR FAIRE TECHNIQUES	SAVOIR-FAIRE METHODOLOGIQUES						SAVOIRS CONNAISSANCES							SAVOIR-ETRE	Total		
/100 Pts	500 Pts						/250 Pts							/150Pts			
CS 1.3.2 Pratique	Pratique			Ecrit			CS 1.1.2 écrit	CS 1.1.3 écrit	CS 1.3.2 écrit	CS 1.3.2 Oral	CS 1.3.3 écrit	CS 1.3.4 écrit	ANIMATEUR	Pratique (Formation didactique)			
	/350			/150										Séquences	Enseignant en formation	ANIMATEUR	
	Formation didactique	stage Initiation	ANIMATEUR	CS 1.2.8	rapports dossier	ANIMATEUR											
/100	/250	/80	/20	/80	/30	/40	/10	/20	/40	/100	/40	/30	/10	/60	/60	/30	1000 Pts

- Si le total de l'évaluation de ce module, de l'évaluation écrite des modules CS 1.1.2, CS 1.1.3, CS 1.3.2, CS 1.3.3, CS 1.3.4, CS 1.4.2 et de l'évaluation oral du module CS 1.3.2 est inférieur à 50%, le candidat doit représenter son examen en 2ème session la même année de formation.
- En cas de nouvel échec, le candidat est refusé.

Table des matières

TABLE DES MATIERES	4
P R E A M B U L E	6
TYPES DE COMPORTEMENTS DE L'ENSEIGNANT	9
M E T H O D O L O G I E	10
DETERMINATION DE LA METHODE	11
TENDANCES	11
CONSTATATIONS.....	12
ANALYSE.....	13
CHOIX DE LA METHODE	14
LES CINQ ETAPES DE L'APPRENTISSAGE	15
LA SEQUENCE	16
OBSERVATION.....	16
ADAPTATION	18
INTENTION	20
LA LECON	25
ELEMENTS PEDAGOGIQUES DE BASE QUI DOIVENT APPARAÎTRE DANS CHAQUE LEÇON	25
CORPS DE LA LEÇON	25
PREPARATION ET MISE EN PLACE DE LA METHODE	26
PROGRESSIONS	29
SERVICE	29
JEU DE JAMBES.....	30
JEU DE FOND.....	31
VOLEES.....	32
SMASH	34
CORRECTION	36
INTRODUCTION	36
FACTEURS DE CORRECTION	36
BASES DE LA CORRECTION.....	37
METHODE DE SELECTION DES DEFAUTS ET METHODE DE CORRECTION	38
AIDES METHODOLOGIQUES.....	40
PRINCIPES METHODOLOGIQUES DE LA CORRECTION	46
INITIATION ET TENNIS AU FEMININ	48
CONSTAT	49
CONSTAT DANS LES CLUBS	49
CONSTAT HISTORIQUE.....	49
CONSTAT SOCIAL	50
INTERPRETATIONS SOCIALES.....	50
COMMUNICATION	50
LES MOINS DE 10 ANS.....	51
LES 11-18 ANS	52

ACTIONS.....	54
PEDAGOGIE DANS LES COURS.....	54
COMMUNICATION DANS LES COURS.....	54
ORGANISATION « CLUB » POUR LES PETITES FILLES	54
ORGANISATION « CLUB » POUR LES ADOLESCENTES.....	55
ORGANISATION « CLUB » POUR LES FEMMES	56
LES 1ERES COMPETITIONS A TOUT AGE !.....	56

PREAMBULE

Les enseignants, les entraîneurs, tous ceux qui s'occupent de l'enseignement, considèrent le tennis comme une des disciplines les plus difficiles à "faire découvrir".

L'utilisation de la raquette, la complexité évidente de certains gestes et leur coordination avec les mouvements de déplacements, la dissociation importante entre les différentes parties du corps, en font un sport mécaniquement complexe.

En outre, sa forme compétitive fait que tout point joué, toute partie jouée, comporte toujours un vainqueur et un vaincu. Cette constatation évidente démontre que de nombreuses qualités psychologiques indispensables ne se forment qu'en compétition, parfois plus en dehors du court que sur le court.

Enfin, nous pensons que l'aspect le plus difficile de son apprentissage provient du fait qu'un geste technique parfait est abusé par une balle qui ne peut s'arrêter et qui modifie continuellement ses données : trajectoires, vitesse, effet, rebond, ...

Cette mise en évidence des capacités motrices et mentales détermine, avec les capacités physiques, les conditions favorables à la formation du joueur.

La réussite exige donc une cohérence entre les connaissances et la pédagogie basée sur le jeu.

Notre enseignement débouche sur deux filières :

- Le tennis loisir devenu un fait social.
- Le tennis de compétition qui exige des résultats, donc de l'efficacité.

La diversité de ces deux filières et leur relative réussite mettent en évidence plusieurs constatations dont notre pédagogie doit tenir compte.

Absence de pré-initiation et éducation motrice déficiente

La pré-initiation, basée sur l'éducation motrice, est trop souvent négligée, voire absente. Certains enseignants ne sont pas convaincus de son importance.

Il est clair que c'est grâce à une excellente éducation motrice dès l'âge de trois ans que nous pourrions recevoir des enfants mieux préparés, leur présenter une progression plus attractive, et que nous éviterions, à long terme, les blocages sur lesquels ils butent continuellement.

Recherche néfaste de résultats immédiats

L'interaction essentielle, dès le début de l'initiation, entre l'organisation mentale, motrice et technique, est étouffée par une mise en compétition trop précoce et ce, dans des conditions matérielles lamentables.

L'enfant, rompu à la complexité enivrante du jeu, est incapable de valoriser ses potentialités mentales, motrices et techniques sur des terrains disproportionnés, avec du matériel d'adulte.

Or, le développement intellectuel et moteur précède l'évolution physique. Pourquoi dès lors baser la formation du jeune joueur sur une théorie inverse ? Quel tennis un champion pourrait-il

développer sur un terrain deux fois plus grand ? Les différentes filières de performances seraient-elles identiques ?

Travail improvisé, manque de préparation

Trop d'enseignants, trop d'entraîneurs, se contentent de faire jouer les enfants sans aucune préparation, sans prévoir des objectifs à court et à long terme. Ils ne les observent pas pendant les matches, ils ne tiennent pas compte de leurs besoins, de leur évolution.

Constatations encourageantes

Il existe deux types d'entraîneurs :

Ceux qui s'appuient sur les qualités physiques de l'enfant et qui tentent d'y greffer une technique efficace.

Ceux qui s'appuient sur les qualités psychomotrices de l'enfant et qui visent à développer harmonieusement ses qualités physiques afin de lui permettre d'exploiter d'une manière maximale son potentiel technico-tactique et mental.

La tendance actuelle, chez les grands entraîneurs et dans la littérature sportive mondiale, se dessine nettement en faveur de la seconde filière.

Il est donc primordial de faire acquérir très tôt les bases technico-tactiques, ce qui implique que l'enfant doit être placé dans un contexte favorable avant et pendant la détermination du choix du sport.

Conclusion

Nous devons avoir la volonté de résoudre au plus tôt ce problème et mettre tout en œuvre pour annihiler les conséquences néfastes de ces manquements en prônant une pédagogie de la réussite, une pédagogie fonctionnelle basée sur le jeu et l'enfant.

TYPES DE COMPORTEMENTS DE L'ENSEIGNANT

Ces comportements ne sont pas hiérarchisés et un enseignant, tout en ayant une dominante dans son comportement, voit celui-ci varier en fonction des élèves, des objectifs, des activités, du moment, du type de séances.

1. Comportement de type A

La communication est orientée essentiellement de l'enseignant vers les élèves, ceux-ci n'ayant pas d'échanges organisés entre eux. Les questions partent de l'enseignant : il s'agit de questions dont le but est de vérifier le degré de compréhension des élèves.

2. Comportement de type B

Par un échange avec les élèves, l'enseignant justifie ses proportions et décisions. Les questions sont nombreuses, plus larges, mais le point de vue des élèves est intégré dans la logique des explications et des justifications.

3. Comportement de type C

L'enseignant organise la dynamique du groupe pour recueillir les intérêts, les décisions et le point de vue des élèves. Il s'attache en particulier à faire évoluer les tâches proposées en fonction de la signification que les élèves donnent à ces tâches et en fonction de leurs réalisations.

4. Comportement de type D

Mise en autonomie des élèves pour déterminer les objectifs, les modalités et l'orientation du travail. L'enseignant n'intervient que si les problèmes posés ne sont pas résolus par le groupe.

En tout état de cause, nous dirons que l'efficacité de notre enseignement peut être appréciée dans la mesure où il apporte :

Une unité par la rencontre, la concertation, l'action commune de l'enseignant et des enfants.

La cohérence et l'efficacité dans la conception, l'élaboration, la réalisation, l'évaluation.

La valorisation de l'enseignement par l'engagement solidaire à la poursuite d'une pédagogie de la réussite qui ne peut aboutir que si tous usagers sont impliqués dans l'action.

METHODOLOGIE

DETERMINATION DE LA METHODE

TENDANCES

Les méthodes peuvent être classées en deux catégories :

Méthodes directives classiques : exemple dominant : méthode analytique.

Méthodes « ouverte » : exemple dominant : méthode globale.

La méthode analytique

Est basée sur l'apprentissage de la technique d'un geste à accomplir, geste décomposé en éléments constitutifs. Lorsque l'apprentissage est terminé, les gestes sont replacés dans le contexte de l'activité globale. Le tennis consiste à renvoyer la balle dans les meilleures conditions. L'action du joueur est limitée dans le temps (travail au panier). C'est la pédagogie des modèles d'exécution, c'est-à-dire la mise en place par le moniteur de gestes classiques sur un élève.

Démarche de la méthode :

Décomposition du geste type avec mécanisation isolée de chaque phase successive.

Mécanisation.

Mise en place progressive.

La méthode globale

Est basée sur l'apprentissage par le jeu, par la pratique de l'activité globale. Les différents gestes sont recherchés par l'enfant au travers de situations de jeu. Ils sont considérés dans leur totalité.

Le tennis est une activité motrice ouverte, définie par sa dépendance et son adaptation à un milieu qui change continuellement.

Démarche de la méthode :

Présentation d'une situation de jeu réelle.

Etapes méthodologiques progressives allant du général au particulier avec retour au global.

Automatisation en variant les situations pour éviter la mécanisation uniforme classique.

CONSTATATIONS

Méthodes directives	Méthodes globale
Points négatifs	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Enferme les joueurs dans un carcan technique et bride leurs capacités d'imagination et d'adaptation. 2. Variété des gestes appris en fonction du moniteur et non de la réalité. 3. Trop directif : néglige la personnalité de l'enfant. 4. La décomposition du mouvement nuit à l'apprentissage correct : les appels musculaires diffèrent dans un balancement global. 5. Le manque de mouvement est en contradiction avec les besoins de l'enfant. 6. Il n'y a pas de mise en situation, donc pas de réponse adaptée. 7. Néglige l'essence même du tennis : le plaisir de l'échange. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Risque de laisser l'enfant produire un geste négatif à long terme. 2. Demande une individualisation qui exige beaucoup d'expérience, de réflexion, de motivation.

Méthodes directives	Méthodes nouvelles
Points positifs	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peut mettre en évidence les critères de base de réussite d'un bon coup. 2. Permet au moniteur de localiser l'intervention sur une partie précise du mvt. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beaucoup de jeu. 2. Laisse s'exprimer la personnalité. 3. Pas de carcan technique. 4. Répond au besoin de mouvement. 5. Concepts tactiques intégrés dès le début. 6. Développe l'adaptabilité de l'enfant aux situations changeantes. 7. Aiguise la compréhension et l'intelligence du jeu.

ANALYSE

Rappel des aspects importants qui doivent déterminer le meilleur choix :

Buts à atteindre

Débutant : éveiller le plaisir de jouer.

Compétiteur : développer les facteurs d'efficacité.

Comment ?

La méthode, c'est le chemin menant à un but, à un objectif. La manière d'enseigner est donc un moyen qui dépend essentiellement de deux composantes : l'enfant et l'éducateur.

Un enfant bien suivi dès le début accepte plus facilement une modification qui entraîne un recul momentané des résultats. L'enfant que l'on enferme trop tôt dans un pattern rigide, qui lui procure des succès immédiats mais inférieurs à ses potentialités, n'accepte pas de modification.

Dès le début des activités, il est important de proposer à l'enfant des situations motivantes et dont le niveau de difficulté lui permet d'arriver à un résultat. Ensuite, il faut laisser à l'enfant le temps d'essayer (essais et erreurs), mais il faut éviter de lui laisser mécaniser des fautes importantes car il faut gagner du temps et la correction est souvent une perte de temps.

Il faut provoquer un comportement nouveau par la mise en échec ou alors, il faut recourir à la suggestion, la démonstration, la situation contraignante, ...

La meilleure évaluation est celle qui est faite dans le contexte naturel : en compétition. Le smash est bien réalisé à l'entraînement mais pas en match. Il est capital pour l'enseignant de découvrir ce qui empêche la bonne réalisation et détruit la confiance. Il faudra peut-être entraîner l'enfant dans des conditions différentes et trouver la situation qui le perturbe (physique, mental, ...).

La motivation est le facteur essentiel du progrès dans l'acquisition de l'habileté motrice.

Effets de la méthode sur la motivation

Eviter une première expérience décevante.

Si l'enfant retire du plaisir, de la joie, il reviendra.

Il faut pouvoir louer et encourager, ce qui n'exclut pas la fermeté.

La compétition apporte une amélioration des performances au niveau individuel car elle permet de juger le progrès. Mais elle doit être bien exploitée car elle peut provoquer une répulsion, une mauvaise habitude, un arrêt ou une modification néfaste dans l'apprentissage technique. Un joueur utilise uniquement ce qu'il maîtrise et devient efficace à court terme. Il est essentiel de lui faire comprendre ou de l'amener à jouer pour s'entraîner en gagnant et à jouer pour gagner.

Conclusion

La méthode doit mettre l'enfant en évidence et cela dépend en partie de lui.

Il faut que la méthode motive l'enfant et respecte ses aspirations : jouer, bouger, gagner, ...

S'il est doué, la méthode doit préserver toutes ses chances de franchir la barrière du champion.

CHOIX DE LA MÉTHODE

Orientation : les méthodes nouvelles répondent assurément à ces critères et la méthode globale apparaît en tant que base de la réussite, car elle est attrayante, ludique, réelle.

Les autres méthodes doivent être considérées comme des moyens pédagogiques, de même que d'autres orientations nouvelles (voir chapitre "correction").

La méthode analytique devient un moyen de correction pour les enfants qui présentent des difficultés d'apprentissage et un moyen d'apport technique ou de mécanisation.

LES CINQ ETAPES DE L'APPRENTISSAGE

Nous découpons l'apprentissage en cinq étapes qui permettent de travailler des objectifs à court terme plus faciles à maîtriser.

Notre démarche pédagogique sera donc plus complète, plus précise, plus performante.

Ces étapes sont basées sur la conduite réelle de l'activité. Elles dégagent clairement notre intention : une individualisation de l'enseignement, car chaque enfant a des problèmes particuliers qui doivent être abordés dans le cadre de la leçon collective.

Ces cinq étapes débutent avec l'enfant à la préparation au mini-tennis et se terminent au joueur confirmé, à ne pas confondre avec le joueur de haut niveau.

Le joueur confirmé a terminé son apprentissage. Il joue juste, sait tout faire, s'entraîne et joue en compétition.

Le joueur de haut niveau réalise le même programme avec en plus la puissance et tire une efficacité maximale de l'interaction de ses qualités individuelles.

Cependant, certaines lacunes vont apparaître, notamment dans le domaine de la lucidité. Il compense ces manques par des moyens physiques ou mentaux exceptionnels, mais cela l'empêche de jouer plusieurs crans au-dessus.

Le plus souvent, ces faiblesses trouvent leurs sources dans les premières années d'apprentissage.

1. Etre capable d'utiliser la raquette à droite, à gauche, au-dessus de la tête. C'est la période de l'intégration de la raquette dans le schéma corporel.
2. Etre capable d'échanger, de mettre en jeu et de remettre en jeu.
3. Etre capable de reconnaître un déséquilibre (avantage) en sa faveur et l'exploiter. Etre capable de se protéger au service et au retour de service.
4. Etre capable de créer un déséquilibre en sa faveur et de l'exploiter.
Etre capable de prendre l'avantage au service et au retour de service.
5. Etre capable d'enchaîner toutes les actions de jeu.

Remarque : particularité du service

C'est le seul coup qui ne dépend pas de l'adversaire. Il peut donc être enseigné comme une habilité fermée, contrairement à tous les autres coups qui sont des habilités ouvertes et doivent être enseignées comme telles. Il est facile de lancer la tête de raquette à blanc, mais c'est autre chose de le réaliser au centième de seconde, en tenant compte de trois mobiles, deux dont on est le maître (corps et raquette) et un troisième qui est imposé (balle avec sa vitesse, sa trajectoire et ses effets).

LA SEQUENCE

OBSERVATION

CARACTÉRISTIQUES :

Mise en situation, en fonction du niveau des élèves, qui met en évidence l'objectif recherché. Cette observation est réalisée dans une situation pédagogique (habileté ouverte) dont les caractéristiques sont les suivantes :

- Environnement variable (différenciation).
- Adaptation permanente des actions et réponses motrices aux modifications du milieu.
- Légère mise en échec provisoire
- Logique tactique
- Mouvement
- Points pour :
 - Stimuler
 - Rendre ludique
 - Donner un moyen concret d'autoévaluation

OBJECTIFS :

1. **Sensibiliser** les joueurs à « l'échec » et au problème à résoudre tant du point de vue technique que tactique pour qu'ils acceptent (demandent) de se corriger en adaptation. Faire prendre conscience du « pourquoi » de futur apport.
2. Permettre à l'enseignant de **voir** le problème et **préparer** l'adaptation:
 - Choisir la méthode de correction;
 - Choisir l'apport ou la correction technique;
 - Choisir l'échelon dans l'échelle de distribution ;
 - Prévoir l'organisation de l'adaptation ;
 - Prévoir l'individualisation

RÔLES DE L'ENSEIGNANT :

1. Choisir et mettre en place la situation pédagogique qui va faire ressortir le problème
2. Sensibiliser à l'objectif :
 - Quoi ?

Le joueur doit trouver ce qu'il doit tenter de réussir tactiquement pour essayer. Quel est son objectif tactique ?
 - Pourquoi ?

Le joueur doit savoir l'incidence que son essai sur l'adversaire et le jeu.

 - Pour cela, l'enseignant doit commenter les balles, valoriser les réussites et au besoin aiguiller progressivement par la parole ou en mettant des points de bonus.
3. Organiser :
 - Les rotations des joueurs
 - Le ramassage des balles
 - Faire des « relances » organisationnelles (statuts, comptage de points...)
4. Créer une ambiance motivante :
 - Rendre ludique
 - Valoriser
 - Dynamiser, booster, défier
 - Animer
 - Tirer le meilleur des joueurs
 - Valeurs morales : se donner à 100%
 - La mise en échec ne peut pas être due à un manque de dynamisme ou de motivation mais bien à cause d'un problème technico-tactique
5. Faire évoluer la situation :
 - Afin que la mise en échec soit légère et passagère, l'enseignant doit au besoin la faire évoluer en utilisant les variables :
 - Les balles (dures, molles, mousse...)
 - Surface de jeu (12m, 18m, ½ terrain...)
 - Dimension des cibles (terrain entier, marques au sol...)
 - Quantité de mouvement (zone de remplacement...)
 - Qualité de l'échange (prise de balle précoce...)
 - Qualité de la balle (hauteur, effet, vitesse, longueur, direction)

- Répétitions
- Statuts (Partenariat, opposition, Rôles fixes, évolution des rôles)
- Place du coup à observer dans l'échange (engagement directement dans le coup à observer, touche(s) préalable(s))
- Engagement de la balle et implication du prof
 - Il est en dehors et c'est le joueur qui engage
 - Il engage
 - Il joue la balle en partenaire avec l'élève
 - Il joue la balle en adversaire contre l'élève
 - Il joue en partenaire puis se retire
 - Il joue en adversaire puis se retire

6. Préparer l'adaptation :

- Choisir la méthode de correction ;
- Choisir l'apport ou la correction technique;
- Choisir l'échelon dans l'échelle de distribution ;
- Prévoir l'organisation de l'adaptation ;
- Prévoir l'individualisation

7. Objectif pédagogique : faire découvrir par l'enfant.

ADAPTATION

CARACTÉRISTIQUES :

Moment correctif de la séquence. L'objectif de l'enseignant est de transmettre et faire sentir l'apport ou la correction technique grâce à un choix judicieux d'exercices didactiques (habilités fermées).

« Solution au problème de l'observation »

Choix judicieux de l'exercice didactique (habileté fermée) dont les caractéristiques sont les suivantes :

- Environnement stable, constant.
- La réponse motrice choisie devient la seule préoccupation de l'élève. Si le niveau le permet, l'adaptation peut être réalisée à l'échange.

LIAISON ENTRE OBSERVATION ET ADAPTATION :

1. Traitement de l'observation avec les joueurs :

- Evaluation de l'échec
- Mettre en avant l'aspect tactique adapté au niveau des joueurs.
- Prendre les réussites de certains en exemple
- Continuer la sensibilisation à l'objectif
- Moment facilité si l'animation était bonne et si il y a eu une sensibilisation à l'objectif dans l'observation.
- Jongler entre questions ouvertes et fermées. Cela dépendra du public. Attention aux pertes de temps!
- **Les joueurs doivent répondre aux 2 questions : QUOI ? POURQUOI**

2. Explication de l'apport ou de la correction technique :

- Moment « flash ». Moment de référence pour toute l'adaptation. « Fil rouge ». (Tenir la correction)
- Se placer pour voir tout le monde et être vu de tous.
 - Démonstration
 - Les enfants seront-ils de face (impact) ou de profil (balancement,...) **La raquette doit être du côté du prof**
 - Miroir. Montrer de la main gauche (qualité!!)
 - Miroir croisé
 - A côté
 - Penser au(x) gaucher(s)
- La démo doit correspondre aux explications orales.
- Manipulation
- Penser au 1^{er} exercice de l'adaptation (près ou loin du filet)
- Si cette explication est bien claire et percutante, gain de temps pendant toute l'adaptation (« souviens-toi de la photo, du film,... »)
- Explication inutile si utilisation de la méthode évolutive.
- **Les joueurs doivent répondre à la question : COMMENT ?**

3. Explication de l'organisation humaine :

- Binôme (ne pas oublier l'apport!)
- File
- Ateliers...

RÔLES DE L'ENSEIGNANT :

- Transmettre, expliquer, faire sentir, visualiser, ...
- Choisir les exercices didactiques
- Faire évoluer les exercices didactiques
- Organiser/Expliquer
- Faire sentir (plus important)
- Aider : Utilisation des aides méthodologiques
- Créer une ambiance favorisant l'apprentissage
- ...

Le travail à blanc et sur balle lâchée permet à l'enseignant de se trouver près du joueur, de le corriger et de lui faire sentir de manière très précise ce qu'il attend de lui.

INTENTION

CARACTÉRISTIQUES ET OBJECTIFS :

Remise en situation pédagogique qui aura pour objectifs :

- Contrôle de l'acquis par l'élève et l'enseignant.
- Evolution : mise en situation se rapprochant davantage de la compétition.
- Mise en évidence des progrès réalisés.

Ensuite, il est intéressant de rassembler les joueurs pour faire un petit bilan et questionner sur l'apport technico-tactique. (Quoi ? pourquoi ? comment ?)

1. EXEMPLE N° 1

Objectif : longueur de la balle.

Apports possibles :

Appuis corrects à la frappe.

Bon transfert du poids du corps.

Bon accompagnement.

Rythme.

Prise de balle tôt dans la position confortable.

Observation

Mise en situation : placer des cibles et faire jouer long coup droit/coup droit et revers/revers.

Enseignant :

Observe et constate la (les) déficiences technique(s) qui perturbe(nt) la réussite de l'objectif.

Détermine et choisit l'apport technique qu'il va mettre en place.

Enseignant + élève : discussion.

L'objectif est-il atteint ?

Cause de l'échec (faire découvrir ... comprendre).

Apport technique : choix : bon accompagnement.

Remarque : ce choix nécessite :

Une approche précise de la balle ;

Un transfert correct du poids du corps qui autorise un accompagnement plus ample.

Adaptation

Exercice didactique : travail au panier puis à l'échange avec l'enseignant. La qualité des balles données doit permettre à l'enfant de se concentrer uniquement sur l'amplitude de l'accompagnement. Eventuellement, exiger la réception de la raquette dans la main gauche, bras allongé vers l'avant et insister sur un bref temps d'arrêt à la fin du geste.

Intention

Faire recommencer la première situation ouverte et contrôler le degré de réussite (compter, ...).

Jouer le point en provoquant un déséquilibre. Intention : la longueur de la balle va mettre l'adversaire en difficulté, ce qui l'amènera à jouer une balle courte (compétition).

2. EXEMPLE N° 2

Objectif : longueur de la balle.

Apports possibles : utilisation des effets liés à la puissance physique.

Observation

Mise en situation : faire jouer très profond dans la zone cible afin d'obliger l'adversaire à frapper la balle en dehors de l'aire de jeu.

Enseignant :

Observe et constate la (les) déficiences technique(s) qui perturbe(nt) la réussite de l'objectif.

Détermine et choisit l'apport technique qu'il va mettre en place.

Enseignant + élève : discussion.

L'objectif est-il atteint ?

Cause de l'échec (faire découvrir ... comprendre).

Apport technique/physique : amélioration du lift.

Remarque : ce choix nécessite :

Une flexion plus importante des jambes.

Une boucle plus prononcée pour arriver sous la balle.

Une prise de balle plus en avant, au niveau des hanches.

Un accompagnement plus ample et plus orienté au-dessus et à gauche.

Adaptation

Exercice didactique : travail au panier puis à l'échange.

Situation contraignante : relever la hauteur du filet. Les élèves se concentrent uniquement sur la qualité et la vitesse du lift.

Intention

Reprendre la situation ouverte du départ et contrôler le degré de réussite.

Jouer le point en provoquant un déséquilibre. Intention : la qualité de l'effet et de la longueur de la balle va obliger l'adversaire à utiliser le slice.

3. EXEMPLE N° 3

Objectif : entraînement du gain du point à la volée.

Préambule : entraînement de jeunes d'un niveau préparatoire à la compétition. Les bases technico-tactiques, mentales et physiques sont acquises.

Organisation de la séquence

Préparation à l'entraînement : activation cardio-vasculaire, assouplissement, étirement.

Echauffement : mise en train à base d'échanges déjà assimilés.

Exercice : échanges libres du fond avec remplacement devant la ligne de fond, jouer dans la foulée et venir volleyer. Les deux joueurs alternent régulièrement.

Objectifs :

Permettre aux joueurs de se régler, de trouver leurs sensations, de se concentrer.

Explorer les éléments technico-tactiques qui vont servir de support à la séquence.

Séquence.

Observation

Mise en situation ouverte : gagner le point dans une position avancée.

Consigne : jouer la balle au sommet du rebond.

Exercice : visant l'amélioration du comportement des joueurs dans une situation de jeu en rapport avec l'objectif de la séquence.

Enseignant + élève : discussion

L'objectif est-il atteint ?

Cause de l'échec.

Apport : choix : rigueur technique et mentale.

Adaptation

Mise en situation fermée : renforcement des coups de débordement et de la volée : systématiser et renforcer la montée sur cible et continuer le point.

Exercices de renforcement des éléments technico-tactiques et du mental (agressivité et confiance en soi), afin d'augmenter le pourcentage de réussite.

Intention

Retour à la situation de départ pour contrôler l'amélioration.

Jouer des points de simple : valoriser le gain du point si le joueur le gagne au filet = estimation des acquisitions à partir de jeux à thèmes correspondant à la compétition, en concordance avec les points forts des joueurs (soit montée offensive, soit montée tactique).

Remarques :

Insister sur la situation de coopération qui évolue vers l'opposition dans l'adaptation. Lors de l'intention, renforcer mentalement la situation d'opposition.

Varié les partenaires pour enrichir l'expérience perceptive du joueur.

LA LEÇON

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES DE BASE QUI DOIVENT APPARAÎTRE DANS CHAQUE LEÇON

1. **Le mouvement** : l'enfant a besoin de bouger.
2. **Le jeu** : point de départ de toute action éducative afin de créer une bonne motivation.
3. **Apprentissage d'une technique** : il retiendra les points essentiels. Ne pas y consacrer le plus de temps.
4. **Mise en évidence des valeurs morales** : volonté, attitude envers les autres (moniteur, partenaire, adversaire, ...), respect du matériel, fair-play, confiance en soi, ..
5. **Compétition** : individuelle et/ou par équipe.

Remarques :

Il est indispensable d'utiliser le matériel adéquat, ce qui est prépondérant pour une pédagogie de la réussite.

L'importance de chacun des éléments ci-dessus variera en fonction du niveau d'apprentissage et de l'objectif recherché.

CORPS DE LA LEÇON

1. **La leçon** se construit grâce à un enchaînement de séquences qui évoluent avec le comportement des élèves.
2. **Echauffement** : utiliser les limites du terrain pour les déplacements.
3. **Objectif** : Connaissance et contrôle de l'espace (espace libre et espace action).
4. **Jeu** : partir d'une situation globale.
5. **Observation** : mise en évidence et analyse de l'objectif à travailler. Faire prendre conscience du pourquoi de l'apport.
Court terme : amélioration immédiate.
Long terme : pas de résultat immédiat (exemple : prise revers pour le service).
6. **Les orientations** de la leçon varient avec le ou les objectifs.

Varié les exercices : donner plus de situations.

Ne pas varier : travailler le mental.

Attention : Les élèves doivent sentir qu'ils progressent, d'où l'importance du choix des exigences.

7. Retour au jeu : application de la correction ou de l'apport. L'enfant doit pouvoir évaluer ses progrès.

8. Compétition organisée

Exemples : un point pour réussite, un point pour exigence technique, un point pour solution tactique.

PRÉPARATION ET MISE EN PLACE DE LA MÉTHODE

1. Matière(s) : thème(s) principal(aux) de la leçon.

2. But : objectif général à atteindre.

3. Objectifs : les différents exercices proposés en progression ont tous un micro-objectif précis qui doit servir à atteindre le but principal.

Exemples : But principal : régularité et longueur.

Micro-objectif : frapper moins fort, translation, accompagnement souple et plus ample.

4. Structure : différentes étapes de la séquence.

5. Méthode

Enchaînement : se référer au choix de la méthode.

Apports pédagogiques : analyse, observation, situation contraignante, vidéo, imitation, ...

Processus méthodologique :

Mouvement à blanc.

Mouvement sur balle fixe.

Mouvement sur balle présentée.

Travail au panier.

Travail à la machine.

L'échange.

Le choix des apports que nous utilisons pour aider l'enfant doit dépendre du niveau des élèves et de leur motivation. Il est certain que l'enseignant devra, autant que possible, maintenir l'échange dans son travail de formation du joueur, ceci n'empêchant pas de

fermer la situation un court instant pour faire sentir à celui-ci exactement l'objectif à réaliser.

6. Organisation sur le terrain

Disposition du matériel.

Placement par rapport aux élèves.

Panier, cibles, machine.

Mise en place des ateliers.

7. Rythme général

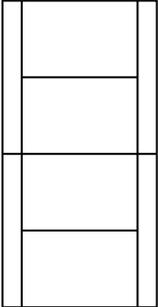
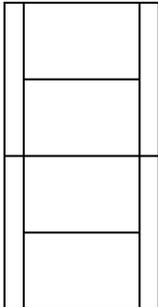
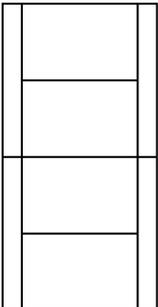
COMMISSION PEDAGOGIQUE A.D.E.P.S. – A.F.T.

PREPARATION D'UNE SEQUENCE – LEÇON – ENTRAINEMENT

Nom : **Date :** / /

Nbre de joueurs : **Niveau :** **Thème général :**

Matériel nécessaire :
.....

	<i>Objectifs et Méthode</i>	<i>Description des exercices But de la tâche Critères de réussite Consignes</i>	<i>Exigences technico-tactiques Exigences de sécurité</i>
			
			
			

PROGRESSIONS

Volontairement, nous avons refusé de faire de cette partie du cours un recueil d'exercices qui détruirait la philosophie de notre apprentissage.

Chacun se doit de construire sa méthode en tenant compte de toutes les composantes dont la principale est l'enfant lui-même.

Donc, nous avons seulement voulu donner, à titre d'exemple, des exercices qui évoluent en parallèle avec le comportement des élèves durant les cinq étapes de l'apprentissage.

SERVICE

Utiliser la raquette au-dessus de la tête : cf. cours "Animateur mini-tennis"

- Exercices de lancer de balles "bras cassé" sous forme de jeu, de compétition.
- Mêmes exercices contre un mur et faire suivre : rattraper au rebond, de volée, ...
- Exercices de présentation avec coordination des deux bras :
 - Présenter et rattraper.
 - Présenter le long d'un grillage.
 - Présenter et laisser retomber sur cible au sol.
 - Présenter dans cibles : potence, ...
- Travail de coordination avec rythme :
 - Avec raquette en main sans balle.
 - Idem avec présentation.
 - Faire réaliser correctement le "huit".
- Mise en évidence de la nécessité d'une prise revers et de la pronation :
 - Prise revers, index un peu plus libre, frapper la balle avec la tranche et faire rebondir sur le sol ou faire rebondir en frappant avec le tamis.
 - Exercices au grillage, pouce en avant avec pronation.
 - Exercices de frappe sur balle suspendue en maintenant les épaules obliques à l'impact.
- Introduire l'apprentissage du smash :
 - Mettre l'enfant dans les conditions de départ et frappe avec pronation.
 - Veiller de suite au rythme de la boucle, à la bascule des épaules avec projection du coude vers le haut et au travail de sortie du poignet.

Remarque : Tous les exercices doivent être présentés et réalisés sous forme de concours, imitation, jeux, ...

Transition : L'enfant maîtrise tous les éléments qui composent le service.

Etre capable de mettre la balle en jeu

- Travail du rythme "propre" du geste pour améliorer la globalité du mouvement : faire énumérer les actions accomplies successivement : descendre, remonter, aller dans le dos, frapper avec extension, laisser dérouler le bras.
- Privilégier le contrôle de la gestuelle avant d'introduire les notions de longueur, précision, hauteur, accélération en servant sans le filet ou d'une position plus rapprochée.
- En cas d'échec, relativiser les exigences selon le niveau des objectifs de l'élève :
 - Faire appel à des décompositions du geste : méthode analytique.
 - Simplifier la prise d'élan.
 - Réaliser des services plus simples et plus compacts.

JEU DE JAMBES

Rappels importants

L'apprentissage et le développement du jeu de jambes ne doivent en aucun cas se construire artificiellement (cf. technique : généralités).

Rigueur technique : exigences indispensables pour organiser un jeu de jambes performant qui autorise le développement simultané de la technique et de la tactique.

Suspension : comment et quand ?

Déplacement : trajectoire la plus courte possible.

Décélération : équilibre et rythme.

Placement : doit permettre de prendre la balle tôt.

Remplacement : en fonction de l'intention et des trajectoires

Ce travail capital se fera au cours de mises en situation au cours desquelles les enfants échangeront la balle. Seuls les entraînements permettront d'éviter la stéréotypie. C'est au cours de toutes ces actions différenciées que les élèves devront construire les différentes formes du jeu de jambes et de les approprier à ces multiples sollicitations.

Exemple de progression : la suspension

Utiliser la raquette à gauche et à droite

- Psychomotricité : éducation de la suspension par des jeux, concours, ... Le comment et le quand doivent déjà être stimulés.
- Relancer la balle avec la raquette, ... sur balle lancée à la main, puis avec la raquette. La sollicitation doit toujours être visuelle.
- Utilisation de la machine : l'enseignant est près de l'élève.
- Utilisation du panier : l'individualisation est privilégiée.
- Petits échanges.

Etre capable d'échanger

- Automatiser la suspension dans l'échange et faire découvrir les avantages de son utilisation.

*Exemple : Deux enfants jouent, le troisième contrôle le comment, le quand, ...
Quelle technique de contrôle va-t-il utiliser ? (précéder)*

Etre capable de reconnaître un déséquilibre et l'exploiter

- Au cours des échanges, l'enfant doit voir la réaction tardive de l'adversaire ou la mauvaise utilisation de la suspension.

Exemple : L'adversaire se replace au centre sans tenir compte de la théorie des angles. Conséquences : la suspension est tardive, la frappe s'effectue en retard et la qualité de la balle est mauvaise.

JEU DE FOND

Préambule

L'apprentissage a changé depuis l'apparition du mini-tennis et de son matériel adapté à l'enfant. Il importe que nous prenions en compte cette considération car l'approche traditionnelle et souvent rébarbative est remplacée avantageusement pour l'enfant, par une forme ludique jouée qui répond à ses besoins de jeu et de mouvement.

Il est bien évident que le travail de psychomotricité et de l'approche du mini-tennis prépare l'enfant et le place dans des conditions très favorables.

Le passage de la balle mousse à la balle intermédiaire, puis à la balle Mid et enfin à la balle normale se fera progressivement selon les capacités individuelles.

Etre capable d'utiliser sa raquette à droite et à gauche

La petite raquette et la balle mousse permettent de jouer. Pour faciliter les échanges, l'enseignant doit raccourcir la distance entre les partenaires et éventuellement supprimer le filet.

A ce stade, l'enfant doit trouver les réponses motrices simples et s'adapter aux différentes sollicitations : trajectoires, distances, rebonds, ... L'enseignant l'aidera en préconisant des gestes élémentaires et en y ajoutant quelques précisions techniques simples, changement de prises, orientation des épaules, placement du bon pied en avant, amplitude minimale, ...

Toute approche doit être réalisée sous forme de jeux, compétitions, ... dans des situations ouvertes. L'automatisation des exigences techniques s'effectuera dans des situations fermées. Le plus tôt possible, l'enseignant replacera l'enfant dans des situations ouvertes et veillera à ce qu'il puisse contrôler ses progrès.

Exemple : Changement de prises

Echanger.

Faire ressortir l'échec.

Faire découvrir la solution ou la montrer.

Automatiser :

Changement de prise + coup droit.

Revers.

Coup droit + revers.

Mélange de coup droit et de revers.

Replacer l'enfant dans une situation ouverte : application et contrôle.

Etre capable de jouer à l'échange

Progressivement, l'éducateur introduit le filet, allonge les distances, ce qui provoque une augmentation de l'amplitude des gestes, précise le jeu de jambes et travaille le rythme grâce à un arrondi de liaison qui permet une mise à niveau.

Ces nouvelles exigences impliquent un changement de matériel : petite raquette et balle intermédiaire. La motivation est grande. Le développement tactique (orientation, précision, nombre d'échanges) intervient constamment. Le jeu se déroule entre partenaires.

Ce genre de travail débouche naturellement sur l'aspect mental : concentration, volonté, intelligence motrice et sur le développement des capacités physiques essentielles : coordination, adresse, agilité et mobilité.

Exemple : Echanges coup droit – coup droit et revers – revers

Les enfants jouent dans les carrés de service.

Apport tactique : petit déplacement en tenant compte de l'occupation de la zone de jeu.

Apport technique : la translation, par le jeu sur cible, compétition inter équipes et individuelle.

La cible est éloignée.

Chaque enfant joue six balles et comptabilise ses points.

Automatisation.

Remise en situation ouverte.

Alternance revers-revers et coup droit-coup droit.

Concours inter équipes : le plus grand nombre d'échanges :

Cotation :

Qualité.

Quantité.

Apport technico-tactique : précision, longueur, ...

VOLÉES

Préambule : voir "Jeu de fond"

Etre capable d'utiliser la raquette à droite et à gauche

Progression :

Echanges en coup droit.

Echanges en revers.

Apport techniques :

Prises.

Jouer devant soi.

Situation ouverte : renvoyer la balle.

Si difficulté : mettre les enfants dans des situations de jeu qui vont leur permettre de "maîtriser" le geste adéquat.

Exemple : Jeu du gardien de but

Les joueurs envoient chacun un coup droit vers le but et le gardien doit l'intercepter avant la ligne située devant lui.

Le renvoi de la balle se fait vers une cible au mur.

Etre capable d'échanger

Apports techniques :

Systématiser le changement de prise, l'apprentissage du jeu de jambes et des montées.

Apport mental :

Aiguiser la concentration et la maîtrise de soi.

Apport tactique :

Précision : jouer sur des cibles.

Apport physique :

Vitesse de réaction, fermeté du poignet.

Exemple : Apport mental, jeu avec partenaire

Amener l'enfant au cours de petits déplacements-replacements de plus en plus rapides, à intercepter la balle et à la renvoyer sur une cible. Cet exercice exige une très grande concentration et une maîtrise gestuelle importante.

Dès que l'automatisation est obtenue, replacer les enfants en situation d'échanges. Compétitions inter équipes : le plus d'échanges réalisés dans les conditions techniques demandées.

Enchaînement avec échanges du fond + montées + volées.

Etre capable de reconnaître un déséquilibre et l'exploiter

Mise en situation de jeu :

Deux enfants placés au fond du court : en cours d'échange, découverte du déséquilibre et exploitation à la volée.

Apport technico-tactique :

Prise de balle en foulée le plus tôt possible, d'où :

Gain de temps pour l'attaquant.

Perte de temps pour le défenseur.

Donc : mise en valeur de l'importance de la liaison.

Conclusion à mi-court :

Automatisation des différentes possibilités par des situations fermées.

Prise de balle à mi-court haute sans dépasser la hauteur des épaules.

Répétition sur des balles provenant d'endroits différents, à des vitesses, des hauteurs et des effets différents.

Visualisation, utilisation et variation des zones cibles.

Remarque : ne pas oublier l'enchaînement si jamais...

Conclusion à la volée :

Automatisation des différentes possibilités par des situations fermées (cibles) :

Volée longue à contre-pied.

Volée courte croisée.

Volée amortie.

Remarque : Ne pas oublier le rôle de la volée d'attente.

Exemple : Mise en situation de jeu.

Les enfants sont placés au fond et chacun joue un point avec le moniteur.

Systématiser la qualité de la balle frappée dans la foulée (cf. technique).

Organisation du jeu de jambes.

Volées :

Apport mental : concentration, contrôle de soi.

Apport tactique : voir conclusion ci-dessus

Les enfants jouent entre eux : compétition.

Il faut valoriser :

La découverte du déséquilibre.

La qualité technique de la liaison.

La conclusion à la volée.

SMASH

L'apprentissage du smash peut se réaliser conjointement avec celui du service (cf. progression du service).

Il ne faut pas oublier d'entraîner les échanges "smash-fond de court". Le travail de l'endurance peut se faire dans le travail du smash.

Exemple de progression

Smash sur balle suspendue.

Smash sur balle présentée du même côté du filet, avant rebond ou après rebond.

Smash sur balle lancée de l'autre côté du filet (avant et après rebond).

Smash et endurance : smash, venir toucher le filet et reculer, ... (insister sur le déplacement arrière).

Echanges fond-smash : travail du timing.

Qualité du smash : précision, longueur, angles.

Smash après entraînement complet du fond.

CORRECTION

INTRODUCTION

L'idée de perfectionnement suppose un acquis technique, c'est-à-dire l'existence d'un nombre d'habitudes psychomotrices suffisant pour permettre une certaine pratique du jeu.

Il est rare, à tout niveau, même au plus haut, que ces habitudes soient parfaitement justes et permettent de tirer le meilleur parti de l'effort fourni. Il importe donc de déterminer quelles sont les principales erreurs qui nuisent à l'efficacité du mouvement et de proposer pour chacune un ou plusieurs procédés correctifs.

Mais la notion de défaut ne doit pas être prise exclusivement en fonction d'une conception idéale absolue de la technique. Elle implique seulement la connaissance des limites au-delà desquelles on peut raisonnablement penser que les possibilités des progrès des élèves se trouveront entravées par la forme de leur mouvement.

C'est pourquoi, avant d'entreprendre de corriger un défaut, on doit tenir compte d'un certain nombre de facteurs objectifs importants.

FACTEURS DE CORRECTION

Temps de pratique : durée

Les habitudes sont d'autant plus facilement modifiables qu'elles sont plus récentes.

L'âge

C'est avant 14 ans que le perfectionnement donne les meilleurs résultats et qu'il importe de serrer d'aussi près que possible une technique assez juste pour pouvoir s'adapter à tous les développements physiques et psychiques de l'adolescent. Les corrections ne pourront être que de plus en plus limitées dans la mesure où le joueur aura déjà une longue pratique.

Les qualités individuelles particulières

Dans une technique où presque chaque défaut peut être compensé d'une façon ou d'une autre, il importe de reconnaître si cette compensation ne permet pas le développement de qualités particulières par lesquelles la personnalité du joueur s'exprime plus librement avant de tenter de la corriger.

La motivation

Une tentative de modification d'une technique ne pourra réussir que si le joueur désire progresser au point d'être capable de faire des efforts personnels importants dans ce but

et s'il est convaincu que la modification proposée contribuera à ses progrès en proportion des efforts consentis.

Le temps d'enseignement

Un éducateur ne peut entreprendre de corriger un défaut que s'il est assuré de disposer d'un temps suffisant pour mener à bien son entreprise ou d'être relayé par un autre éducateur.

La réceptivité

A moins de pouvoir faire disparaître plusieurs défauts d'un coup en enseignant le mouvement juste, il faut les sérier par ordre d'importance et les corriger les uns après les autres en fonction du pouvoir d'assimilation des élèves.

L'efficacité du moniteur

L'objectif du moniteur est d'améliorer la qualité du récepteur et de trouver le canal préférentiel du joueur. (Auditif, visuel, kinesthésique...)

BASES DE LA CORRECTION

La faute

La faute peut se définir comme un coup trop compliqué, irrationnel et peu efficace.

C'est donc une action peu appropriée dans un contexte technico-tactique qui rejette une gestuelle uniforme classique.

De toute manière, il importe de relativiser les fautes. En effet, de petites divergences par rapport à la forme "idéale" peuvent constituer une faute chez un joueur de haut niveau alors qu'elles n'influencent en rien le sport loisir.

Importance d'une correction précoce

La technique est évolutive et cela rend la correction délicate, car elle n'est pas définitive. A chaque stade de l'évolution, il faudra éviter les fixations et les automatisations qui rendent les corrections plus lentes, voire impossibles.

La compétition

La compétition peut débuter très tôt, à condition de respecter les capacités de l'enfant.

Une aire de jeu incontrôlable et un matériel non approprié provoquent le développement d'une technique de compensation qui sera, à long terme, très insuffisante.

But de la correction

Il s'agit de remplacer les actions, les mouvements incorrects par d'autres plus appropriés, plus efficaces.

Organisation

Voir l'erreur dans une situation ouverte.

Trouver la cause.

Donner l'apport efficace.

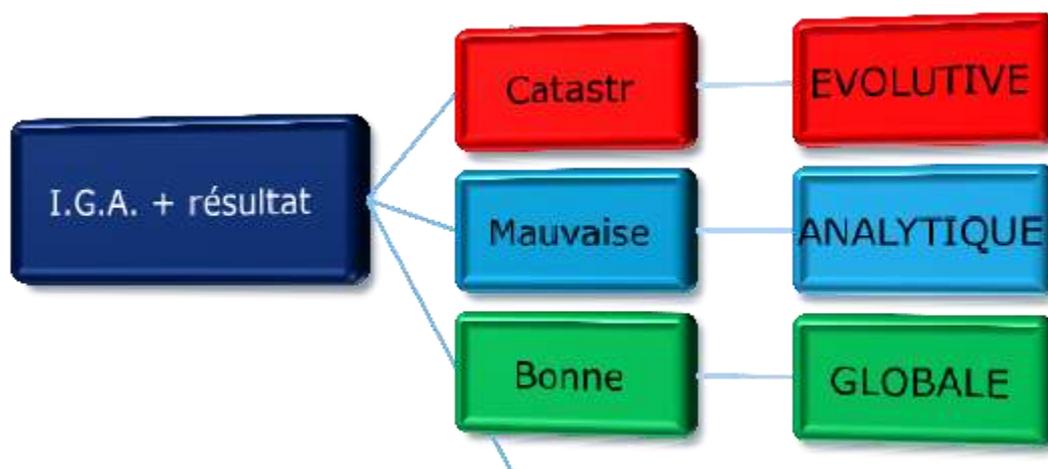
Replacer l'action modifiée dans la situation de départ.

MÉTHODE DE SÉLECTION DES DÉFAUTS ET MÉTHODE DE CORRECTION

Il faut observer l'impression générale de l'action (I.G.A) et l'associer à chaque fois au résultat de l'action.

Les plus beaux mouvements aboutissant régulièrement à des erreurs sont inefficaces et doivent être modifiés.

En fonction du jugement, l'enseignant optera pour une des 3 méthodes décrite ci-dessous.



MÉTHODE GLOBALE

Si l'impression générale de l'action est bonne, il faut voir si la coordination, le rythme, le timing, le flux du mouvement sont bons.

Si tel est le cas, seule compte l'efficacité et il n'y aura pas ou peu de correction.

S'il y a correction, il y a beaucoup de chances pour que celle-ci puisse être effectuée dans le jeu global en fonction d'un objectif tactique demandé par l'enseignant.

Les différents gestes ou corrections sont recherchés par l'enfant au travers de situations de jeu.

Présentation d'une situation de jeu réelle.

Etapes méthodologiques progressives allant du général au particulier avec retour au global.

Automatisation en variant les situations pour éviter la mécanisation uniforme classique.

Les gestes techniques sont considérés dans leur totalité.

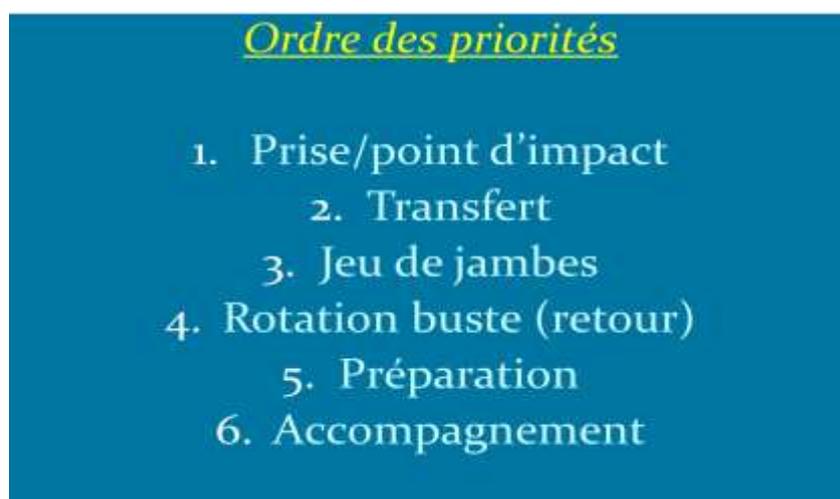
On insistera plus sur des notions de prise de balle précoce, de rythme, d'accélération progressive,...et pourra également traiter les apports plus d'un point de vue tactique.

Rappel : Les plus beaux mouvements aboutissant régulièrement à des erreurs sont inefficaces et doivent être modifiés.

MÉTHODE ANALYTIQUE

C'est l'observation de détails : l'analyse.

Si l'impression générale de l'action est mauvaise, il faut sélectionner les défauts en tenant compte des priorités techniques dans un ordre logique :



Dans ce cas, le travail de correction sera réalisé en modifiant un aspect technique précis du coup (cf. "La séquence").

On corrige un élément isolé du coup et on le replace de la globalité du geste.

L'enseignant doit également tenir compte d'erreurs possibles ayant des causes différentes :

Fautes dans la perception des informations, dans leur analyse, dans le choix des réponses.

Exemple : préparation tardive :

Appréciation tardive.

Faute dans la perception.

Mauvaise information : le message ne passe pas (vocabulaire, psychologie de l'enfant).

MÉTHODE ÉVOLUTIVE

Si l'impression générale de l'action aboutit à une conclusion tellement négative qu'il faudrait revoir la quasi totalité des éléments techniques de ce coup, il est préférable de faire appel à la méthode évolutive.

Le coup sera reconstruit à partir de sa partie essentielle (impact et les 15-20 cm avant et après) et redéveloppé en fonction des principes technico-tactiques évolutifs.

L'enseignant reprenant ainsi à zéro ou presque comme dans la construction d'un coup (débutant).

AIDES MÉTHODOLOGIQUES

DÉFINITION ET OBJECTIF:

Moyen permettant de faire sentir une modification de comportement tennistique sans expliquer trop longtemps et dans certains cas... pas du tout.

Recherche de gain de temps, à utiliser pour faire toucher un maximum de balles et faire sentir.

ECHELLE DE DISTRIBUTION DE LA BALLE:

Outil principal de la méthode. Permet d'ouvrir et fermer les exercices didactiques



<u>0</u>	0D	Balle <u>fictive</u> (Mvt à blanc)		<u>Statisme!</u>	Adapté à la taille du joueur.
<u>1</u>		Balle <u>fixe</u> (tenue, suspendue...)			
<u>2</u>	2D	Balle <u>lâchée</u> ou <u>présentée</u>	Pas le temps de faire tout le geste!		
<u>3</u>	3D	Balle <u>lancée</u> Balle <u>frappée</u>	Ne pas fixer les pieds!	<u>Multitude d'échelons intermédiaires</u>	

4	<u>Echange</u>	<u>Partenariat</u>	Prof	-Origine -Vitesse -Longueur -Hauteur -Coup opposé -... Constant...variable
			Sparing	
		<u>Opposition</u>	Prof	
			Sparing	

Quelques recommandations pour tous les échelons:

- Contrôler le résultat des frappes
- Ne pas fixer les pieds si déplacement de la balle dans les 3 dimensions. Il faut permettre un ajustement par rapport à la balle qui arrive.
- Respect du thème (Ex. CD // sur balle croisée)
- Prévoir le remplissage
- Attention à la hauteur qui doit être adaptée à la taille du joueur (Ex.: l'impact dans un coup de fond doit toujours se situer entre les hanches et les épaules)
- L'échelle de distribution au service de « Fermeture/Ouverture ». A chaque échelon, on peut:
 - *Au début*, toujours au même endroit, même vitesse,...
 - Puis, en fonction de la réussite varier les longueurs, direction, (effets, vitesses,...)
 - Puis, faire jouer le coup opposé pour revenir vérifier si la correction tient dans le coup travaillé
- Nombre de balles par série et rythme:
 - Mémoire motrice...feedbacks moteur
 - Suffisant pour faire sentir. Si le joueur ne touche qu'1 balle, il ne saura pas s'ajuster et se corriger.
 - Ne pas arrêter après chaque frappe. Accepter que la 1^{ère} frappe ne soit pas parfaite. Il faut laisser chercher (pas trop longtemps quand même).
 - Essai/Erreur...ajustement...mécanisation
 - On peut parler et corriger en distribuant la balle.
 - Adapter le nombre à la fatigue musculaire. Ex.: Impact service ou impact volée.

Quelques recommandations pour l'échelon « balle fixe »:

- Statisme. Insérer du mouvement
- Se placer au bon endroit
- Connaissances techniques
- Hauteur

- Tenue si position et suspendue si mouvement
- Main du professeur ou talon de la raquette

Quelques recommandations pour l'échelon « balle lâchée »:

- Statisme. Insérer du mouvement
- Se placer au bon endroit (CD, R)
- Hauteur
- Connaissance technique
- Impossible de faire un mouvement complet (Max fin de préparation)
- Balle lancée vers le haut pour donner plus de temps

Quelques recommandations pour l'échelon « balle frappée »:

- Où placer le panier et où se placer?
 - Stabilité
 - Puser facilement des balles
- Coup maîtrisé (balancement, prise...)
- Regarder le joueur et pas la balle qu'on envoie
- Distribuer avec rebond (sauf exercice spécifique). Repère spatio-temporel.
- Sécurité:
 - Position du moniteur (champs de tir)
 - Ramassage des balles (champs de tir et raquette du moniteur)
- Vitesse :
 - En Fonction de l'objectif
 - Correction
 - Vitesse de déplacement ou de remplacement
 - Attaque /Défense/Protection

Quelques recommandations pour l'échelon « balles échangées »:

- Où placer le panier
 - Pour ne pas être gêné et disposer des balles
- Coup maîtrisé (balancement, prise...).
- Jouer le jeu surtout si opposition...Théâtre
- Contrôler l'échange
 - Du fond
 - Dans les carrés de service
 - A la volée
 - Hauteur, vitesse, effet, cadence,...

Distribution pour les coups de fond:

- Longueur. Sauf exception, le rebond doit se faire devant le joueur. (Aide au transfert)
- Trajectoire de la balle. Sauf exception (CD en décal...), elle doit s'écarter du joueur pour faciliter le balancement. (Aide au balancement)
- Respect du thème (Ex. CD // sur balle croisée)
- Effets: Sans pour correction

Distribution pour la volée

- !!Statisme. ...Insérer du mouvement.
- Ne pas fixer les pieds si déplacement de la balle dans les 3 dimensions. Il faut permettre un ajustement par rapport à la balle qui arrive.
- Balle suffisamment tendue pour pouvoir s'appuyer dessus.
- Connaissance technique: Ecart latéral CD R
- Attention à la hauteur qui doit être adaptée à la taille du joueur. Découverte de la volée, donc trajet rectiligne descendant (Ne pas hésiter à descendre le filet)
- Si le joueur doit avancer vers le filet, il faut un rebond.
- Sauter l'échelon balle lâchée.

Distribution pour le smash

- !!Statisme. ...Insérer du mouvement.
- Ne pas fixer les pieds si déplacement de la balle dans les 3 dimensions. Il faut permettre un ajustement par rapport à la balle qui arrive.
- Avec rebond, sans rebond
- Balle présentée
- Intervertir les échelons « balle lancée » et « balle frappée »
- Avec déplacement de la balle en 2D vers le haut. Balle présentée Où se placer?
- Avec déplacement de la balle en 3D. Où se placer?

Distribution pour le retour de service

- Hauteur du rebond. (Se mettre à Gx??)
- Ecart latéral.
- Effet.
- Suffisamment tendu pour que ce soit un retour et non une attaque. Technique spécifique.

DIRECTIVES VERBALES

Elles doivent être préparées par une discussion avec les élèves.

L'enseignant donne des explications, des indications sur la manière de corriger, exécute une démonstration faux-juste et les exercices correctifs.

Une brève explication peut être utile. Mais combien d'enseignants ne se perdent-ils pas dans de longues explications (répétitions, flots de paroles, ce qui fait que l'enfant qui n'écoute pas ou mal) ?

L'efficacité relative des directives verbales décroît très vite à mesure que la complexité des réponses motrices augmente, mais s'accroît avec le niveau d'entraînement.

Ce procédé peut être utile pour apporter une modification de l'environnement, une correction simple, précise : d'où une intervention brève et audible.

SITUATION CONTRAIGNANTE

Créer une situation d'exercice qui exige une exécution correctrice (essais – erreurs).

Cette situation d'apprentissage jouée, où les consignes et les règles exigent du joueur un effort particulier d'adaptation, d'accommodation, peut introduire des types de réponses à découvrir, à renforcer, ...

Exemples :

- *Filet surélevé pour le service lifté.*
- *Cible placée derrière le filet : atteindre la cible en liftant.*
- *Filet (ex.: volée: toucher de l'autre côté)*
- *Marques au sol (ex.: placement des appuis)*
- *Cibles (cerceaux ou lignes)*

Attention de respecter:

- *la logique tactique en fonction du thème;*
- *la logique des principes technico-tactiques évolutifs;*
- *la logique de construction d'un coup (amplitude)*
- *Couleurs*
- *Gommettes*
- *Vêtements (Manche/Jambe/chaussette...)*
- *...*

INSIGHT

Intuition ou compréhension : adaptation immédiate.

Ce procédé est un prolongement de la situation contraignante. Au tâtonnement succède l'illumination. Seuls les éléments significatifs de l'acte moteur seront utilisés.

Remarque : Si la situation proposée est tout à fait adaptée aux capacités perceptivo-motrices du joueur et que l'insight est immédiat, on se trouve probablement en face d'un élément talentueux.

SUPPORT SONORE

Indications auditives simultanées, ...

Exemple : Rythme 1 – 2
Suspension : 1

MOYENS VISUELS

Représentation mentale d'une image correcte.

Démonstration, imitation, ombre,...

- Qualité
- Où se placer?
 - Etre vu de tous et voir tout le monde
 - M Gch., M Dr.
 - De face, de dos, de profil

Une démonstration doit être juste et précise.

Vidéo.

Son objectif est de donner une "bonne idée" de la gestuelle.

Exemple : Servir les yeux bandés.

Au stade de l'entraînement, on peut recourir à l'analyse du mouvement pour la compréhension.

MANIPULATION

Le moniteur guide le corps du joueur afin de faire intervenir les facteurs kinesthésiques

CONCLUSION

Le choix des aides méthodologiques dépend de l'enseignant et du public à qui il s'adresse.

On peut également « mixer » plusieurs aides.

PRINCIPES MÉTHODOLOGIQUES DE LA CORRECTION

Ces principes doivent guider notre travail de correction. Mais nous devons autant que possible individualiser notre manière de travailler, car seule l'efficacité sera déterminante.

1. Tous les élèves jouent.
2. La théorie ne peut devenir un but en soi.
3. Ne pas privilégier la technique à tout prix car elle n'est qu'un moyen d'expression de la tactique.
4. L'activité sous-entend un mélange de préparation systématique et d'improvisations judicieuses.
 - La préparation systématique exige la détermination exacte et précise des grandes phases de travail.
 - L'improvisation judicieuse est une adaptation rapide et pertinente à un fait imprévu de l'activité.
5. La pédagogie du travail de correction devra constamment utiliser les "situations pédagogiques et les exercices didactiques".
 - Situation pédagogique : c'est une activité globale avec toutes les implications techniques, mentales et motrices (= habilité ouverte).
 - Exercice didactique : c'est un exercice qui résulte de l'observation et de l'analyse de la situation pédagogique. Il doit permettre de corriger, de préciser une partie essentielle d'un mouvement ou d'une séquence issue d'un ensemble de plusieurs séquences successives.
6. Il faut **« ouvrir »** ou **« fermer »** les situations d'apprentissage à bon escient.

Ce processus est le pilier de la méthode.

- Fermer :
 - C'est mettre le joueur dans un environnement plus stable, c'est-à-dire avec moins d'incertitudes concernant la balle qui arrive, la réponse à y apporter et le comportement l'adversaire.
 - L'objectif est de permettre au joueur qui se corrige de se concentrer plus efficacement (voire exclusivement) sur l'élément technico-tactique travaillé.
- Ouvrir :
 - C'est mettre le joueur dans une situation moins confortable dans laquelle il y a plus d'incertitude.
 - Voir si la correction « tient » lorsqu'il y a plus de variables (vitesse, hauteur, longueur, effet, origine, coup préalable...) concernant la balle qui arrive et/ou la réponse à y apporter.Jouer avec discernement.
 - Faire revenir le plus rapidement possible le joueur dans la situation de départ avec la correction qui tient.

Logique d'observation de l'action et du résultat de l'action :

- J'ouvre si je suis satisfait du résultat et si la situation devient trop confortable pour le joueur. Le geste est fait de façon « sereine »

- Je reste ou je ferme si le résultat n'est pas bon et si la situation ne devient pas confortable.
- Le + rapidement possible (sauter des échelons) mais sans « casser » la correction
- Avec les joueurs ayant une assimilation rapide, fermer très fort puis ouvrir très vite plusieurs fois pour travailler les ≠ qualités de la balle (Ex: 1 direction...2 longueur...3 vitesse...)
- Utilisation de l'échelle de distribution
- Tenir la correction à chaque ouverture
- Pour binôme autonome, utiliser les variables des situations de jeu
- Refermer pour ouvrir plus vite après (Ex.: faire quelques mvts à blanc)

7. Les corrections dans un groupe doivent être **individualisées**, donc brèves et efficaces, et collectives avec la reprise en main du groupe.

On ne peut pas faire « avancer » tous les joueurs à la même vitesse. En effet, un joueur qui a plus de difficulté qu'un autre à assimiler une correction ne peut pas sauter des étapes pour suivre les autres joueurs. Cela aurait pour conséquences de « casser » la correction. L'inverse n'est pas intéressant non plus. On ne peut pas « ralentir » un joueur parce que c'est partenaire de cours on des difficultés.

Il doit y avoir une individualisation dans :

- L'élément technique
- L'utilisation des aides méthodologiques
- La vitesse de fermeture/ouverture
- ...

8. Une correction technique qui ne se traduit pas par une amélioration d'un des facteurs du jeu est inutile.

9. Ne corriger qu'une faute à la fois.

10. Il faut prendre en considération la personnalité de l'enfant : désir de corriger, motivation, ...

11. Veiller à corriger de manière encourageante et non blessante.

12. Apprendre à l'enfant à observer les autres, à s'observer.

13. Utiliser les aides méthodologiques à bon escient : matériel approprié, situations contraignantes, machines, panier, vidéo, ...

14. Considérer que les corrections peuvent perturber pendant un certain temps, qu'elles demandent beaucoup de volonté, de temps.

15. Sur le plan pédagogique, il ne faut pas laisser trop longtemps l'enfant sur la forme "essais et erreurs" surtout si les erreurs s'accumulent, sous peine de voir diminuer la motivation.

INITIATION ET TENNIS AU FEMININ

CONSTAT

CONSTAT DANS LES CLUBS

- 70% des membres sont des hommes
- Diminution du nombre de filles dans les clubs et les cours au moment des 1ères compétitions
- De nombreux tableaux ne s'ouvrent pas
- Fossé énorme entre les « meilleures » et les autres
- Entre 5 et 9 ans seulement 50% des filles se réinscrivent l'année suivante (Garçons 70%)
- Disparition des filles à la puberté
- Retour au club de certaines filles à l'âge adulte
- +/- 95% des moniteurs sont des hommes

CONSTAT HISTORIQUE

- Nature de l'homme:
 - Chassait, se battait, défendait les siens, son territoire. Était en permanence en opposition

...a développé l'agressivité, la force, l'esprit tactique
- Nature de la femme:
 - Attendait l'homme avec les autres femmes dans un environnement restreint, paniquait au moindre bruit suspect, surveillait enfants et feu, réconfortait les autres. Était en permanence en collaboration

...a développé sa force émotionnelle et ses sens

 - Pour devenir compétitrice, une fille se coupe d'une partie de sa nature féminine. Elle doit alors être rassurée pour compenser cette perte d'une partie d'elle-même

☞ Par nature, les garçons aiment la compétition et l'opposition alors que les filles doivent apprendre à l'aimer

CONSTAT SOCIAL

- Fréquente « non-mixité » dans les jeux spontanés (cours école)
- Les filles jouent en petit comité...intimité, entraide, coopération (Meilleure amie)
Les garçons ...grands groupes...confrontations, disputes
- Télévision: 70% tennis masculin
- Sport... invention de l'homme pour l'homme

INTERPRÉTATIONS SOCIALES

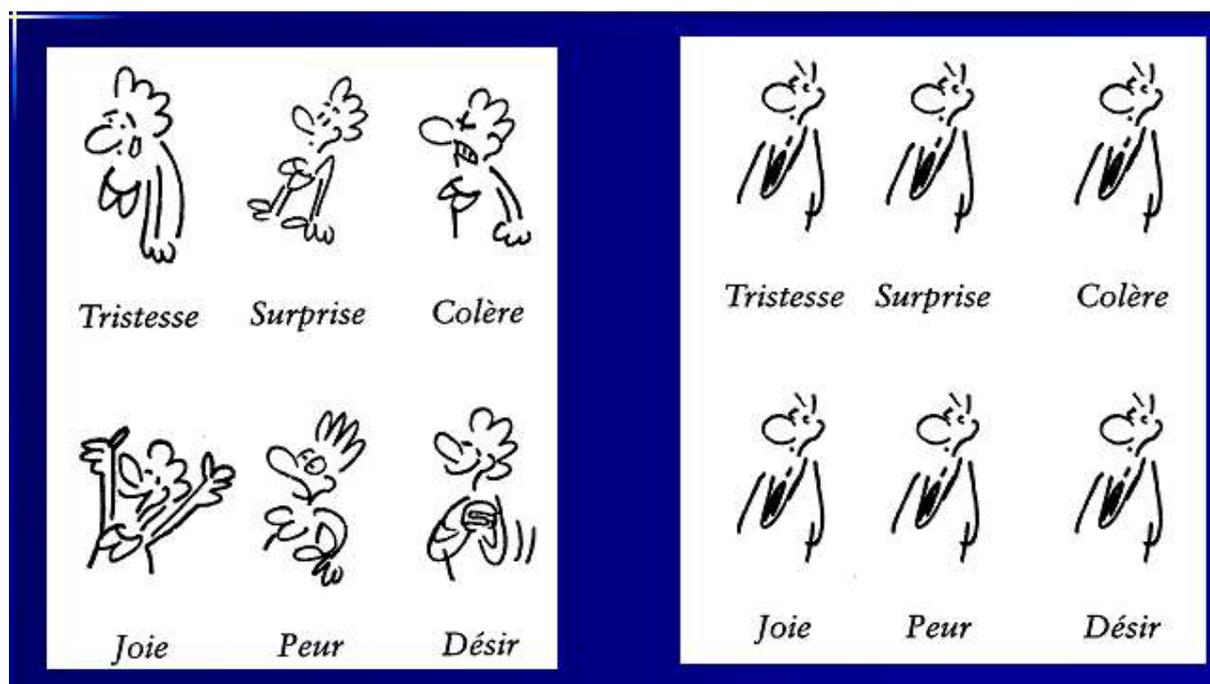
- La valorisation de la performance de la femme est une notion nouvelle (politique, professionnel, sport)
- L'agressivité à une connotation très négative pour une fille alors que pour un garçon c'est plus positif



COMMUNICATION

- Elles parlent plus que les garçons
- Moins directes que les garçons. Utilisent des moyens détournés tels que les suggestions
- Devinent mieux les émotions et les non-dits que les garçons
- Adoptent une attitude amicale
- Langage collaboratif
- Visent un double effet: Etre agréables, sociables et défendre fermement leur point de vue

- Evacuent leur stress en décrivant leurs problèmes
- Besoin de partager et d'extérioriser leurs émotions



LES MOINS DE 10 ANS

COMPORTEMENT

- Moins dans l'activité physique que les garçons
- Elles préfèrent les jeux d'équilibre, rythmiques, activités artistiques...alors que les garçons préfèrent les lancers, les courses, les jeux de puissance...
- Plus sensibles à l'expression corporelle
- Autant attachées aux aspects relationnels qu'à l'activité elle-même
- Objectif principal de nouer des relations

PSYCHOLOGIE

- Grande motivation dans le fait d'apprendre
- Niveau de confiance en soi relativement bas
- Les garçons ont besoin de la confiance du moniteur alors que les filles ont besoin de l'attention et de l'affection
- Plus de concentration que les garçons

- Plus consciencieuses que les garçons
- Plus sensibles et émotives que les garçons

ATTENTES

- Grande motivation dans le fait d'apprendre
- Niveau de confiance en soi relativement bas
- Les garçons ont besoin de la confiance du moniteur alors que les filles ont besoin de l'attention et de l'affection
- Plus de concentration que les garçons
- Plus consciencieuses que les garçons
- Plus sensibles et émotives que les garçons

RELATION À LA COMPÉTITION

- Préfèrent les compétitions par équipe qu'individuelles
- Adorent le double
- Disent que leur 1^{er} match a été une catastrophe
- Veulent être accompagnées par une personne de confiance lors des premiers matchs
- N'attachent pas d'importance aux classements et aux résultats sauf ...si ceux-ci sont mauvais

LES 11-18 ANS

COMPORTEMENT

- Elles se sentent souvent coupables de ne pas « coller » aux « bonnes attitudes de compétiteurs » (Gestion émotionnelle en fonction du score, prise de risque, attitude...)
- Elles commencent à analyser leurs émotions et les rejettent sur elles (Honte, culpabilité...)
- Plus anxieuses:
 - Incapacité à se détendre
 - Soucis de bien faire constant

- Peur de l'avenir
- Ruminantion du passé

PSYCHOLOGIE

- Certaines ne viennent pas car elles n'osent pas
- Apprécient l'ambiance « club »
- Elles sont sensibles aux critiques personnelles et les intériorisent
- Désir de séduire ...très sensibles à leur image corporelle Puberté...graisse...perte de confiance
- Moins agressives que les garçons
- L'adulte a beaucoup d'emprise sur elles....Elles sont parfois passives et peu entreprenantes
- Plus besoin d'encouragement que les garçons
- Besoin d'équité dans l'attention portée à chacune
- Les garçons se « surévaluent »...les filles se « sous-évaluent » (Je suis nulle!!)

ATTENTES

- Non mixité jusqu'à 14 ans
- Elles acceptent la mixité ponctuelle pour « progresser »
- Veulent des cours en petit comité...individuels
- Veulent qu'on valorise leurs progrès et non leurs résultats
- Veulent garder le même entraîneur et si possible une monitrice

RELATION À LA COMPÉTITION

- Résistent moins bien à la défaite
- Préfèrent les compétitions non-officielles pour commencer
- Préfèrent les compétitions par poule ou multi-chances que les tableaux à élimination directe
- Veulent plus de doubles

ACTIONS

PÉDAGOGIE DANS LES COURS

- Privilégier plus longtemps que pour les garçons les jeux en partenariat
- Au début, le plaisir de jouer ne doit pas être lié au résultat. Pas de gagnant, pas de perdant
- Développer tous les aspects tactiques du tennis pour augmenter la confiance de la joueuse (« je ne sais pas faire de volée »)
- Faire plus de jeux de perception de trajectoire et de lancers à bras cassé (habiletés motrices déficientes)
- Respecter l'équité dans l'attention portée à chaque élève (Elles ont besoin de l'attention)
- Ne pas « corriger » mais modifier ou renforcer
- Le rythme de la séance peut être plus lent car elles ont besoin de tout comprendre et d'avoir des objectifs clairs
- Faire souvent des bilans sur ce que fait la joueuse ...mais pas sur la joueuse

COMMUNICATION DANS LES COURS

- Valoriser et féliciter (encore) plus que les garçons tout en évitant la surprotection
- Privilégier les critiques individuelles
- Ne pas montrer de mécontentement en cas d'erreur
- Dialoguer beaucoup plus
- Laisser parler
- Prendre plus de temps pour expliquer
- Evaluer souvent les progrès mais pas les résultats
- Remarque sur l'aspect physique à éviter

ORGANISATION « CLUB » POUR LES PETITES FILLES

L'accueil et l'animation sont très importants

- Les cours:
 - Utiliser le bon format de jeu
 - Avoir une monitrice dans l'équipe
 - Garder le même moniteur d'un cycle à l'autre
 - Garder le même groupe d'un cycle à l'autre
 - Invitation d'une copine
 - Faire des jeux sportifs en plus du tennis
 - Mixité ok mais pas isolée (jusque 8 ans)
 - Prêter du matériel « fille »
- Pour la compétition:
 - Compétitions intimes par poule ou de double
 - Compétitions intimes « multi-chances »
- Autres animations:
 - La « fête des petites filles »
 - Organiser un goûter d'anniversaire après le cours
 - Invitation d'une copine non-membre
 - Etre parrainée par une adolescente

ORGANISATION « CLUB » POUR LES ADOLESCENTES

- Les cours:
 - Permettre une ou 2 semaines de test pour celles qui n'oseraient pas
 - Utiliser la « balle Mid »
 - Privilégier une monitrice
 - Garder le même moniteur d'un cycle à l'autre
 - Garder le même groupe d'un cycle à l'autre
 - Cours en comité restreint...individuels
 - Si groupe pas de mixité jusque 14 ans
 - Faire des jeux sportifs en plus du tennis
 - Invitation d'une copine
- La compétition:

- Compétitions intimes par poule ou de double
- Autres animations:
 - Réserver des plages horaires rien que pour les filles
 - Invitation d'une copine non-membre
 - Parrainer une plus petite
 - Les plus grandes peuvent commencer à avoir des contacts avec des femmes

ORGANISATION « CLUB » POUR LES FEMMES

- Pour les cours:
 - Permettre une ou 2 semaines de test pour celles qui n'oseraient pas
 - Utiliser la « balle Mid »
 - Privilégier une monitrice
 - Privilégier la formule de cours « tennis-forme » voire organiser des cours « cardio »... Certaines cherchent à retrouver ou embellir leur silhouette
 - Tenir compte des affinités
 - Programmes souples qui permettent aux dames de choisir leur en fonction:
 - Forme physique (grossesse, arrêt prolongé, ménopause...)
 - Vie familiale et professionnelle (commerçant, lundi ...)
 - Convivialité du groupe (cherchent à se détendre et changer les idées)
 - Qualité de l'enseignement
- Autres animations:
 - Invitation des mamans pendant les cours des enfants
 - Invitation des femmes des joueurs du club
 - Organiser des journées « Famille »
 - Réserver des plages horaires rien que pour les dames (Ladies' morning...)
 - Organiser des compétitions avec des balles Mid

LES 1ÈRES COMPÉTITIONS À TOUT ÂGE !

- Privilégier les compétitions intimes par équipe, en poule, de double ou encore multi-chances avant d'envisager les compétitions officielles

- Accompagner les filles lors de leurs premières expériences non officielles puis officielles
- Débriefier positivement sans attacher d'importance au résultat . Débriefing interactif (laisser s'exprimer)
- Participer à un tournoi dans un club « connu »
- Augmenter l'esprit d'appartenance à une équipe constituée uniquement de filles