

# Les clés d'un enseignement attractif et efficace



Utiliser efficacement la communication verbale et non verbale.

Comment mettre les joueurs dans les meilleures conditions d'apprentissage et comment adapter son action d'enseignant.

Notions théoriques et implications pratiques.



**Module de formation continue 2017**  
**31/1 Mons, 7/2 Huy, 14/2, Jambes,**  
**21/2 Louvain-la-Neuve**

Travail réalisé par Karim Pont, licencié agrégé en  
éducation-physique, moniteur niveau 3 étoilé,  
expert pédagogique étoilé

# Sommaire

- 1) Macro, méso, micro-objectifs
- 2) « Pour donner du sens à son enseignement »
  - Les trois dimensions de la personnalité de l'élève
  - Connaître, se connaître
  - Qualité de la balle
- 3) Savoir, faire-savoir, faire-ressentir
- 4) Les différents outils, moyens de « corrections »
- 5) Communication verbale et non-verbale
- 6) A vous de jouer !
- 7) Une dernière métaphore...

# Le tennis... sport exigeant pour les compétiteurs

A l'inverse de beaucoup d'autres sports individuels (natation, athlétisme, etc) ou l'on peut quantifier les objectifs en terme de résultat (chrono, distance, etc), le tennis demande une attention particulière quant aux objectifs à atteindre, à mettre en phase entre le pratiquant et l'entraîneur. Les conditions sans cesse changeantes (climat, terrains, balles, jeux adverses, etc) forcent le couple entraîneur-entraîné à développer dès le plus jeune âge un jeu total à long terme qui permettra au compétiteur de se connaître, de s'épanouir, de continuer à s'adapter au mieux en fonction de ses qualités intrinsèques.



**Pas de macro-objectifs...**

**Pas d'adresse de destination dans  
le GPS...**

**On ne sait pas où on va...**

## Planification à long terme (plusieurs mois)

- 1) Compétiteurs et semi-compétiteurs: Objectifs de classement ou de résultats... attention, motivation pour certains, stress pour d'autres (adapter), pourcentage coups faibles à améliorer et coups forts à peaufiner en fonction des périodes, **privilégier des objectifs tactico-techniques, sans oublier le physique et le mental plutôt que le résultat immédiat qui ne sera jamais un but en soi (jeu total). Ne jamais sous-estimer ou surestimer un joueur sur le long terme, rester « objectif », humble et cohérent.**
- 2) Joueurs de loisirs, occasionnels: Développer tous les coups durant la période (stage, cycles, etc) de manière à donner le goût pour amener le joueur à continuer à pratiquer à long terme grâce aux situations riches et diversifiées que propose l'activité « tennis »... → semi-compétiteurs → compétiteurs.

# Pas de méso-objectifs...

On sait où on veut aller... mais on ne prend pas l'itinéraire le plus court ou le plus rapide...

## Planification à moyen terme (plusieurs semaines)

- 1) *Compétiteurs et semi-compétiteurs*: Jouer sur le pourcentage coups faibles à améliorer et coups forts à peaufiner en fonction des micro-objectifs atteints ou non, amener le joueur à une confiance maximale à l'approche de la compétition.
- 2) *Joueurs de loisirs, occasionnels*: Garder le canevas des macro-objectifs en augmentant le pourcentage de travail sur l'amélioration des coups faibles ou des nouveaux coups.

**Pas de micro-objectifs...**

**On connaît le trajet, le plus court  
et le plus rapide...  
mais on n'a pas fait le plein  
d'essence...**

## Planification à court terme (plusieurs jours)

- 1) Compétiteurs et semi-compétiteurs:* Amener le joueur à une confiance maximale à l'approche de la compétition voulue, effectuer les derniers réglages, valoriser les coups forts.
- 2) Joueurs de loisirs, occasionnels:* Effectuer des liens de séquence logiques afin que le joueur se sente évoluer de façon ludique progressivement dans tous les coups.



Enseignement du tennis =  
préparation systématique couplée  
à de l'improvisation judicieuse =  
adaptation non-stop

On peut et on doit improviser pendant un  
cours, tout en tenant compte de la réalité du  
terrain et tout en respectant les objectifs à  
court, moyen et long terme.

## Les trois dimensions de la personnalité de votre élève.

Le bon enseignant parvient à obtenir le maximum d'engagement de l'élève dans l'action en adaptant son apprentissage en fonction des trois pôles de personnalité de l'élève.

### Pôle affectif

Sentiment  
Energie  
Inhibition (arrêt, blocage)



### Pôle sensori-moteur

Réalisation du mouvement

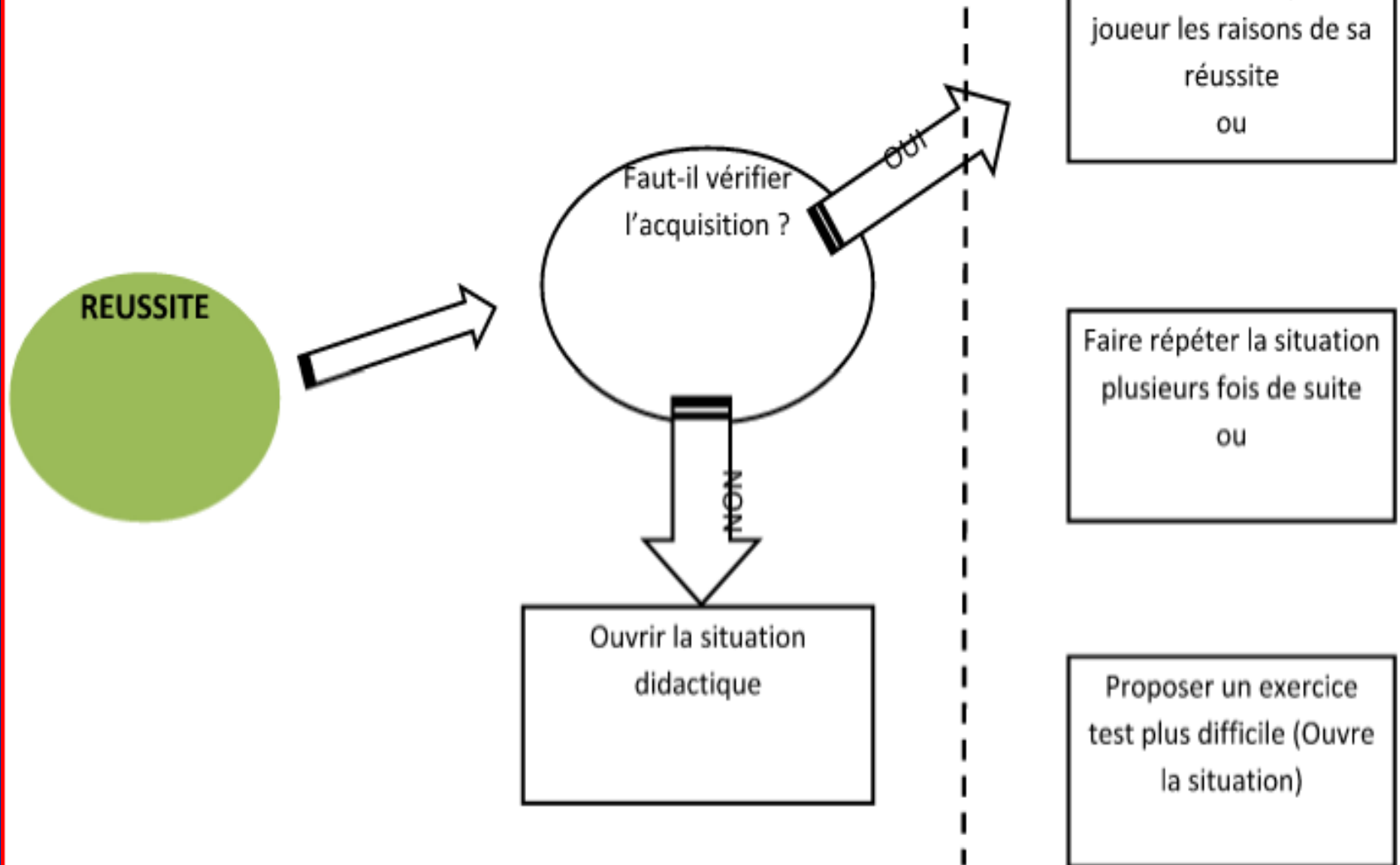


**Engagement de l'élève  
dans l'action que vous  
lui proposez, que vous adaptez**

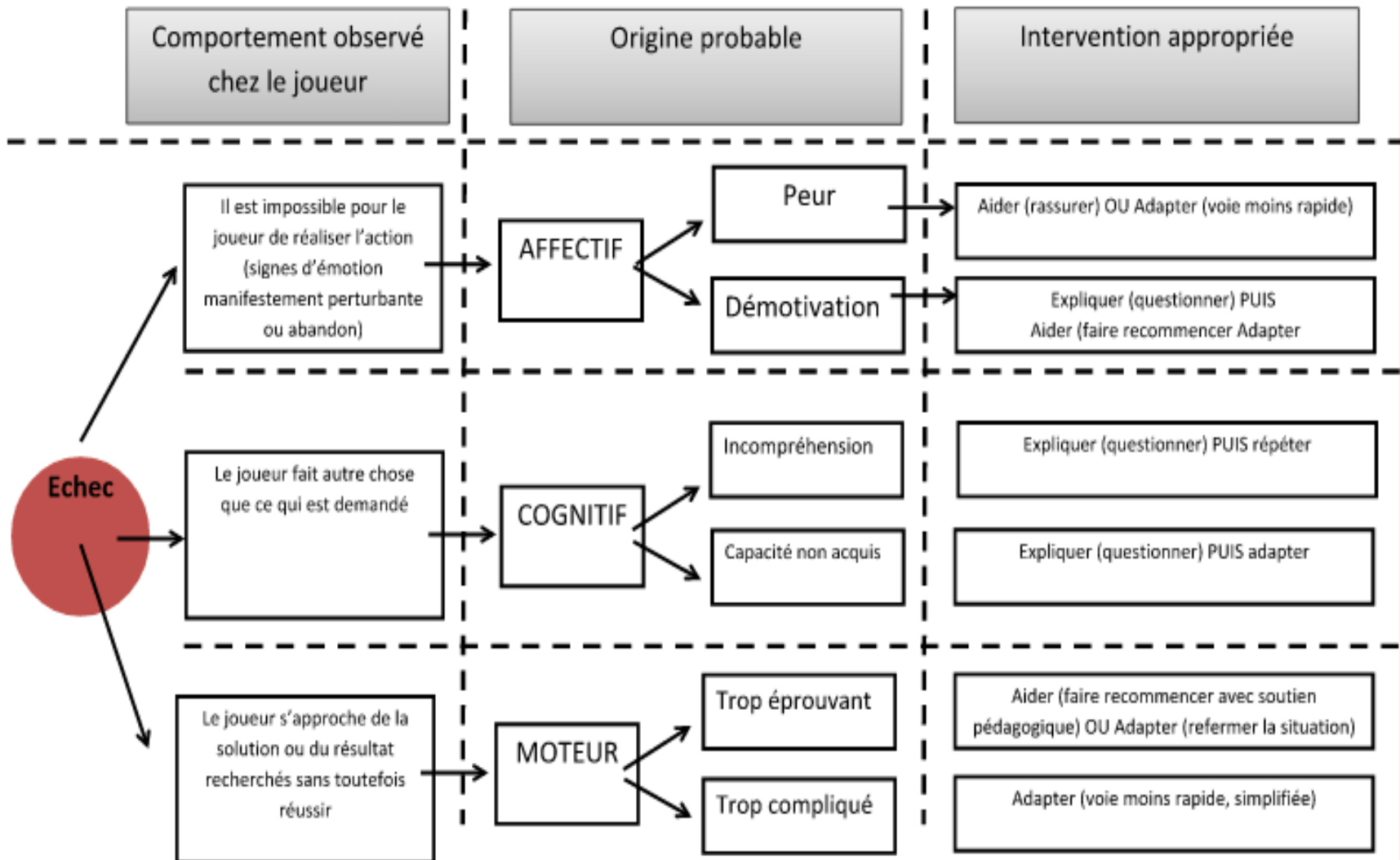
Pôle de connaissance : apport de l'intelligence, contrôle par le raisonnement



## Rétroaction en cas de réussite



## Rétroaction en cas d'échec



*Pour donner du sens à son enseignement*

**Pour donner du sens à son enseignement, il faut connaître les attentes et les capacités des joueurs... Attentes différentes entre des enfants de 6 ans, des adolescentes, des adultes, des compétiteurs, etc. Le savoir-être adapté à chacun des élèves sera primordial**

Pour donner du sens à son enseignement,  
l'enseignant doit connaître ses propres  
limites ....on ne prend pas un compétiteur  
haut classé si on n'a pas les compétences  
requises... on n'essaie pas d'apprendre un  
effet si on n'a pas une idée exacte des  
fondamentaux techniques pour y arriver...





**A tout moment dans la leçon, la qualité de la balle jouée sera le premier moteur de la réflexion (observation-jeu, adaptation-amélioration, intention-jeu).**

Il est primordial de laisser le joueur effectuer un bilan (pourcentage zones atteintes, points forts...).

Le moniteur ne doit pas commenter toutes les balles, de façon à rendre le joueur autonome dans l'expression mais surtout dans la réalisation des coups, des enchaînements !

# Savoir... et faire-savoir... faire ressentir...

Connaître → transmettre → meilleure réalisation  
→ automatiser, enchaîner → amélioration des  
coup, des enchaînements !

Relativiser les erreurs et valoriser les réussites...  
relever les « bonnes » erreurs, les « bonnes »  
fautes... Un balle « out » n'est pas toujours  
« mauvaise »...

« Soulever » les bons coups, les valoriser.

*Savoir... et faire-savoir... faire ressentir...*

**Il est primordial de donner du  
sens aux mots et aux  
attitudes... Ce n'est pas ce que  
vous avez dans la tête que  
l'élève comprend... c'est ce que  
vous dites et montrez !**

# Expressions ou consignes rentrées dans le langage courant « tennistique » à éviter...

Ce qu'un apprenant comprend ou doit essayer de comprendre parfois...

① les consignes courtes peuvent néanmoins être utilisées comme rappels pour gagner du temps dans les « corrections » (pour les compétiteurs par exemple).



« Place ton éminence hypothénar sur le côté du dessus pour effectuer une pronation et une bascule du poignet correcte quand tu effectues un service slifté, surtout dans la diagonale des impairs ! »



« N'oublie pas de fixer la prise ! »



« Transfère ton poids du corps ! »



« En coup droit, tu es de face, pas bon ! »



« Au service, fais bien tes boucles  
derrière ! »





« Quand tu prépares, tire plus  
derrière ! »

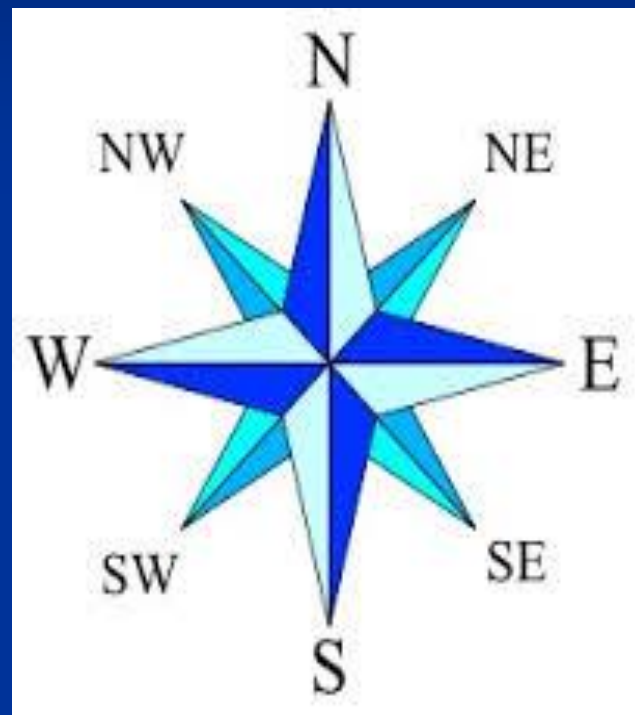




« Fais beaucoup plus de petits pas à l'approche de la balle ! »



# « Oriente tes épaules ! »



# « Passe plus sous la balle ! »



# Et pourquoi pas...

## Quelques images...

- Trajectoires bombées → « **arc-en-ciel** »
- Service-pronation → « **tape-mouche** »
- Service, prise d'élan → « **superman ouvre sa cape** »
- Préparation coup droit, placement → « **vis** »
- Préparation volée → « **give me 5** »
- Relâchement → « **spaghettis cuits** »
- Lift → « **essuie la balle de bas en haut** »
- **ETC...**

# La vue ... ... mais aussi l'oreille..

- Lift → entendre « Tzoing » plutôt que « Ploc »
- Accélération de frappe → écouter air dans les cordes lors d'un mouvement à blanc
- Décélération, freinage → écouter bruits des pas
- Glissade sur terre battue → écouter glissade
- Amortie → pas de bruit à l'impact
- Etc...

# Les différents outils/moyens de « corrections »... savoir utiliser les différents canaux de communication

- Consignes verbales : consignes claires, faciles d'accès, images,...
- Démonstration moniteur et/ou élèves: partie du coup, tout le coup, mime,...
- Supports « technologiques » : vidéos, radars, smartphones,...
- Kinesthésique : moniteur place l'élève, le « manipule », relève les sensations de parties du mouvement,...
- Professeur-élève : utiliser un autre élève pour aider le moniteur (gain temps x2 !).
- Illustrations extérieures: images, kinogrammes, vidéos, etc...
- Supports visuels : un dessin ou un schéma, gommettes, marques au sol,...



# Communication verbale. Créer une ambiance d'apprentissage positive

- Audibilité
  - Stimulation positive
  - Précision
  - Concision
- ➔ Si le joueur ou le groupe ne répond pas aux attentes du moniteur, c'est que la situation de jeu n'est pas adaptée ou qu'un ou plusieurs éléments de la communication sont défectueux.



## Si un sportif est encadré...

- avec critique, il apprend à condamner
  - avec ridicule, il apprend à haïr
- avec honte, il apprend à se sentir coupable
  - avec tolérance, il apprend à être patient
- avec encouragement, il apprend à être confiant
  - avec louange, il apprend à apprécier
  - avec équité, il apprend la justice
- avec cohérence, il apprend à faire confiance
  - avec respect, il apprend à se respecter

La création d'un environnement de groupe qui nourrit l'estime de soi de chaque sportif et qui est basé sur le respect mutuel entre l'intervenant et les participants contribuera à faciliter le contrôle du groupe.

# La communication positive

- **Sensibiliser** les élèves aux objectifs dès le début de la séance
- **Parler 'positif'** et garder une attitude positive
- **Susciter l'attention**, l'intérêt et le plaisir des joueurs.
- **Partager** et faire partager son propre intérêt, son enthousiasme et son dynamisme.
- **Mettre les joueurs en confiance**
- Valoriser
- Encourager...
- Relances
- Critères de réussite
- Points
- But à atteindre

# Ambiance d'apprentissage positive

- Après un cycle de cours, les enfants qui se sont vus « corriger » tous leurs coups pendant x semaines ne seront pas positifs, dans leur tête... et dans leur jeu, pour eux, il n'y a que des défauts.
- Amener les élèves à s'améliorer, à évoluer dans leur système tactico-technique de façon à ce qu'ils soient positifs à l'approche des matches.
- Valoriser les réussites et relativiser les erreurs. Se servir du jeu global de manière positive pour que le joueur aie une confiance maximale !

ON DIT QUE LE TENNIS EST TOUJOURS UNE  
PARTIE D'ÉCHEC ALORS QUE POUR MOI UNE  
PARTIE DE TENNIS EST TOUJOURS UN ECHEC



# Audibilité

- *« Tourne plus tes épaules, fléchis tes jambes, regarde la balle dès que le joueur adverse s'apprête à servir... C'est bien, continue à courir comme cela, tu joues beaucoup mieux. Après quelques échanges, si je vois que cela va bien, on tournera de façon à ce que tout le monde joue avec tout le monde. »*
- Il faut se faire entendre par tout le monde, tout le groupe. Chaque consigne doit être comprise.
- Chauffage, train, « dedans-dehors »... position du moniteur importante pour donner les consignes !
- Il n'est pas nécessaire de toujours crier... varier les volumes, moduler la voix, stimule l'attention !

## Stimulation positive

- « Pas mal », « C'est nul ça », « Qu'est-ce que tu fais ! », « C'est n'importe quoi ! », « Hum... pas en forme aujourd'hui ! », « Bon, je vois que tu n'y arrives pas, on passe à autre chose ! »
- « Waow », « Nickel », « Allez », « Super », « Bravo », « Génial », .... « C'est bien, mais je vais te donner un truc pour que ce soit encore mieux ! »

Consignes positives...ne pas avoir peur de rater mais avoir envie de réussir...

- « Si tu fais une double faute, point de bonus pour l'adversaire ! » « Tu ne peux plus rater tes services ! » → double faute
- « Dès que je vois une deuxième balle longue, avec la bonne vitesse, un point de bonus au serveur ! ».



## Précision

- « Mets plus de lift », « Oriente ! », « Prends ta prise », « Tire ta raquette derrière », « Fais ta boucle », « Place toi mieux ! »
- « Passe les cordes sous la main », « Maintiens ta tête droite », « Tourne les épaules... les bras sont relâchés », « Ouvre ta main plus tôt pour lâcher la balle », « écarte-toi de la balle pour mieux balancer »
- Adapter le langage à l'âge, aux attentes, aux niveaux... un enfant n'est pas un adulte en miniature !

## Concision

- Ne pas se noyer et noyer l'élève dans un flot de paroles. Une à deux consignes techniques à la fois.
- Une consigne tactique claire (voir un schéma).
- **« Vous jouez dans la diagonale des pairs, le but du jeu est d'arriver à effectuer de la meilleure façon possible, sans oublier de se replacer vers le centre, des revers performants et qui vous permettront d'accentuer votre efficacité dans les échanges réguliers à long terme »**
- « Echanges croisé-croisé en revers, tenir un maximum de touches »

# Communication non-verbale

- Le moniteur est le premier modèle pour l'élève qui le prend en photos, en vidéos non-stop.
- Attitude à l'échauffement (cf. module formation continue « importance début de séance »)
- Attitude pendant l'action: dynamisme, encouragements, pouce levé, clin d'œil...
- Attitude « en dehors » de l'action...idem

# A vous de jouer !

- Atelier 1: groupe post-initiation, utiliser les **supports « technologiques »** (vidéo, smartphone, iphone...) pour améliorer *la technique du service (prise d'élan, frappe, accompagnement)*  
**Observation+Adaptation**
- Atelier 2: groupe compétition ados, utiliser les **illustrations** pour améliorer les adaptations techniques dans *différents coups (play-tennis)*  
**Passage de l'Observation à l'Adaptation.**
- Atelier 3: groupe petits 5-7 ans débutants, utiliser un **langage imagé** pour l'apprentissage du *coup droit et du revers* **Adaptation.**
- Atelier 4: groupe ados compétiteurs, utiliser la **démonstration moniteur** adaptée (*lift CD et du slice revers*) + **kinesthésique**  
**Adaptation.**
- Atelier 5: groupe 8-10 ans en initiation, utiliser un **professeur-élève et la communication non-verbale** adaptée (*technique des volées*)  
**Adaptation.**
- Atelier 6: groupe dames 30 ans initiation à post-initiation, utiliser les **supports visuels** (tableau « stabilo », marques au sol...) pour peaufiner l'endroit de la *reprise d'appuis au fond et à la volée*. Envisager différents cas. **Passage de l'Observation à l'Adaptation.**

<b><i>À vous de jouer !</i></b>	<b><i>Atelier 1</i></b>	<b><i>Atelier 2</i></b>	<b><i>Atelier 3</i></b>
Niveau, âge	Post-initiation adultes	Compétition, Ados	Initiation 6 ans
Élément tactico/technique	Service	Au choix	Coup droit + Revers
Outil de correction	Smartphone	Play-tennis	Langage imagé
Partie séquence	Observation+Adaptation	Passage Observation-Adaptation	Adaptation

<b><i>À vous de jouer !</i></b>	<b><i>Atelier 4</i></b>	<b><i>Atelier 5</i></b>	<b><i>Atelier 6</i></b>
Niveau, âge	Compétition, Ados	Initiation 10 ans	Dames 30 ans post-initiation
Élément tactico/technique	Lift Coup droit+Slice Revers	Volées	Suspension où/qd/ct ?
Outil(s) de correction	Démonstration moniteur + kinesthésique.	Professeur-élève + non-verbal	Schéma tableau « stabilo »
Partie séquence	Adaptation	Adaptation	Passage Observation-Adaptation

Pour terminer... une  
petite métaphore...



Enfants, élèves = graines  
Terre, pots, protection = parents,  
environnement



Savoir-faire du moniteur = eau



Savoir-être du moniteur = soleil



Le tout combiné... des fleurs  
magnifiques, des joueurs épanouis !



*Merci pour votre participation et ...  
bonnes leçons !*

Karim Pont