



Le match d'entraînement chez la joueuse (Partie 2)

Jean-Luc Cotard

Fédération Française de Tennis, La France

RÉSUMÉ

Par expérience, proposer à de très jeunes filles des séances de confrontation « potentiellement » à forte charge émotionnelle est une démarche méritant de la finesse pédagogique, j'ai voulu étayer par différents témoignages (joueuses/entraîneurs) une réflexion objective sur le principe de match à l'entraînement.

Mots clés: tennis féminin, compétence, match, entraînement

Article reçu: 12 Oct 2017

Article accepté: 25 Jan 2018

Auteur correspondant: Jean-Luc Cotard, Fédération Française de Tennis

Email:

jlcotard@fft.fr

AU TOUR DES ENTRAINEURS MAINTENANT

Témoignage n°1

« Elles ne sont pas assez joueuses »

« N'osent pas assez »

« Restent dans le jugement gagné/perdu »

« Il faut expliquer, pas juger. Apprendre à trouver des solutions, trouver la faille chez l'adversaire. Comprendre vers quoi aller, progresser » oui mais la peur dans tout cela ?

« Il faut leur proposer des formats de matches différents, des matches à thèmes pour ne pas avoir l'impression de jouer un « vrai match »

Remarque d'entraîneur qui comprend que le mental est déterminant surtout dans un sport duel

« Majoritairement, les filles n'aiment pas jouer entre elles. Il vaut mieux jouer des matches avec des garçons. Cela est valable avec le top top niveau, étrangères comprises ! »

C'est vider le match de son sens, on fait du match mais en s'organisant pour le pas que ce soit un match

C'est possible mais il faut savoir ce que l'on fait et quand on le fait.

Témoignage n°2

« Consignes ou pas à l'entraînement rien ne remplacera jamais la compétition donc matcher pour de vrai et ne créons pas des spécialistes des matches d'entraînement »

« Quand j'étais capitaine de Fed Cup, si je faisais faire un match entre ma n°1 et n°2, en cas de défaite de la n°1, je perdais à la fois ma n°1 (confiance altérée) et ma n°2 (confiance sur évaluée)»

Là la question n'est pas le match d'entraînement mais de quand, et accessoirement avec qui on s'en sert.

Témoignage n°3

« Abordons les matches (d'entraînement) comme un point de départ, un bilan individuel »

« On peut tout leur apprendre dans un bilan bien fait »

« Elles doivent apprendre à perdre et cela fait partie de la vie en groupe »

« Le match est une opportunité, un cadre qui va bien au-delà que du « gagné/perdu »

« Sortir de la zone de confort »

« Pas de comparaison, entretenir l'estime de soi sans pour autant prendre pour des petites filles »



« Se faire plaisir à tenter de mettre en place les choses travaillées »

« La confiance interne n'est pas liée au résultat. Il faut casser les croyances »

« Les entrainer comme si elles étaient n°1 mondiale »

Vrai discours d'entraîneur

A partir de ces témoignages, essayons d'établir des grandes lignes méthodologiques. Objectiver, « bilancer », positiver, développer l'estime de soi, gagner en compétence. Rien ne remplace la réalité. La question est : que recherche-t-on dans cet exercice de simulation ? Quel est réellement l'impact et le transfert (positif ou négatif) du « résultat » d'un match d'entraînement sur l'athlète... et son entraîneur ?

Globalement les entraîneurs, les joueuses de haut niveau étant pour le match d'entraînement, tout est alors affaire de dosage.

Ce qui est étonnant à la lecture des témoignages c'est que beaucoup disent que les matches d'entraînement les stressent mais que seuls les matches officiels comptent !!! Curieux non

Et même que certaines, elles disent, entre les lignes, que ce n'est pas la peine d'en faire parce que c'est stressant ?? Alors que c'est le but non ? Bizarre tout cela bizarre

PROPOSITIONS MÉTHODOLOGIQUES

Il convient d'appréhender le match pour ce qu'il est réellement: la confrontation à l'émotion

Nous savons que les neuro transmetteurs n'empruntent pas les mêmes circuits nerveux selon la situation de match officiel ou bien d'entraînement. Cela revient donc à dire que les matches à l'entraînement n'entraîneraient que le circuit nerveux...des matches d'entraînement ! Ainsi la répétition de cette situation reviendrait en fait à banaliser la confrontation à l'émotion et par conséquent réduirait d'autant l'importance des stratégies mises en place pour apprendre à gérer les émotions. Or si le match à l'entraînement est vidé de son sens (confrontation à l'émotion), disputer des matches à l'entraînement deviendrait inutile...

La simulation demeure un très bon moyen de préparation à la performance « officielle » si la notion de « stress » est omniprésente voire même artificiellement exagérée. Or la garantie d'une mise en situation de stress ne serait possible que par le côté exceptionnel du match à l'entraînement. Le danger d'une « banale habitude » est la non importance du résultat. Programmation exceptionnelle en situation d'hyper stress, préparation/bilan/ exploitation des feedback, « pas de blessure narcissique » on reste sur l'opérationnel.

« Décréter » de matcher tous les jours ou même deux fois par semaine sous prétexte que c'est le modèle des « académies » n'aurait donc pas d'intérêt.

Notre but : ne pas transformer un (des) match à l'entraînement comme autant de « blessures narcissiques » gratuites.

Ce qui est étonnant dans les témoignages reçus est que plus le niveau de la joueuse interviewée a été haut en pro, moins le match à l'entraînement avait d'importance sur leur « ego » dans les catégories jeunes comme si « la confiance interne » la vraie, n'était pas négativement impactée par un résultat à l'entraînement.

Ceci est intéressant car trop souvent nous les formateurs attachons de l'importance à des attitudes très « bagarreuses, matcheuses » sur des matches d'entraînement. Dans ce cas nous considérons inconsciemment le match d'entraînement comme une réponse (voire un profil psychologique !) et non pas comme un outil. « Le formateur qui ne sait pas attendre une réponse, celui qui doute recherche une solution ». Les futurs tops joueurs n'auraient pas en elles déjà très jeunes, cette distance sur l'importance des choses, la valeur d'une production à l'entraînement et en match officiel ?



Doit-on, dans nos détectations, aussi tenir compte de ce détachement « désinvolte » ? Aussi à titre de contreexemple, selon son ex entraîneur, une récente n°1 Mondiale refusait catégoriquement de s'entraîner avec une autre joueuse et ne voulait que des hommes comme sparring pour des matches d'entraînement....

En résumé la question est plus complexe qu'il n'y paraît. Le match n'est pas une réponse, c'est un outil qu'il ne faut pas écarter et qui nécessite un savoir faire

Il convient donc de différencier les objectifs pour pouvoir

- Les fixer
- Les observer, les quantifier
- Les analyser et les expliquer qualitativement et quantitativement

Ensuite il y aura 5 catégories de matches à considérer :

- Match entraînement à l'émotion (erreurs d'arbitrage par exemple, faire venir des spectateurs « hostiles », fixer l'enjeu avec un système de récompense/sanction selon le résultat du match)
- Match pour progresser en lucidité (elle est bien, je suis mal, comment basculer. Je ne peux pas gagner, mais est ce qu'elle peut perdre ?)
- Match de concentration sur des points très précis (soigner le % de 1ere balles au service, une qualité de replacement....)
- Match à développement de capacité tactique (par rapport à l'adversaire)
- Match à développement stratégique (identifier les points importants, le money time ...)

CONCLUSION

La programmation de match à l'entraînement n'est donc pas un acte pédagogique anodin. Elle demande une réflexion dont la base reposera sur le « pourquoi, comment, quand, pour qui » pour que cette véritable séance ait un transfert utile au « vrai » match. Il s'agit donc d'une séance d'évaluation de compétences techniques et comportementales où seront générées tout un ensemble d'émotions, véritables influences biochimiques et environnementales. C'est pourquoi en face de cet état de conscience des émotions, l'éducateur aura à sa disposition toute la boîte à outil pour « vendre le match d'entraînement » comme un moment exceptionnel à vivre d'autant plus qu'il devra être rare. Le choix de l'objectif par l'éducateur devra être très ciblé, préparé afin d'observer et de bilancer sans jugement dévalorisants en restant constructif.

« Or si le match à l'entraînement ne sera jamais comme un match officiel, l'inverse serait-il possible ? Peut-on « rêver entraîner » les neuro transmetteurs à ne suivre qu'un seul et unique circuit, celui de la recherche de l'acte parfait que cela soit à l'entraînement ou en compétition ? »

Chaleureux remerciements pour leurs précieuses contributions à réalisation de ce document à :

Amélie MAURESMO (ex n°1 WTA)

Alizée CORNET (meilleur classement 11 WTA)

Alexandra FUSAI (ex 37 WTA)

Emilie LOIT (ex 27 WTA)

Magdalena MALEEVA (ex n°4 WTA)

Pauline PARMENTIER (meilleur classement 40 WTA)

Anne-Gaëlle SIDOT (ex 24 WTA)

Fiona FERRO (meilleur classement 247 WTA)

Mathilde ARMITANO (meilleur classement 1028 WTA)

Loïc COURTEAU (ex entraîneur d'Amélie MAURESMO)

Georges GOVEN (ex entraîneur d'Alizée CORNET, entraîne K. MLADENOVIC)

Sam SUMYK (ex entraîneur de V. AZARENKA, E. BOUCHARD entraîne G. MUGURUZA)

Jean SENGES (entraîneur Formateur CREPS de St Raphael)

Erik MALENFANT (préparateur physique FFT CNS St Raphael),

Enzo PY (Etudiant Journaliste)

Georges GOVEN (former coach of Alizée CORNET, current coach of K. MLADENOVIC)

Sam SUMYK (former coach of V. AZARENKA, E. BOUCHARD, current coach of G. MUGURUZA)

Jean SENGES (head physical trainer, CREPS of Saint-Raphaël)

Erik MALENFANT (physical trainer, FFT, CNS of Saint-Raphaël)

Enzo PY (journalism student)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2018 Jean-Luc Cotard.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)