

TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

TENNIS
CANADA

LE DOUBLE

DÉVELOPPEMENT des
ENTRAÎNEURS



Programme
national de
certification des
entraîneurs

TENNIS
CANADA

par LOUIS LAMONTAGNE-MÜLLER



Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les fédérations nationales, provinciales et territoriales de sport ainsi que l'Association canadienne des entraîneurs.

Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par Patrimoine Canada.



Imprimé au Canada

Partenaires dans la formation des entraîneurs

 ALBERTA SPORT, RECREATION PARKS & WILDLIFE FOUNDATION <small>Advancing Alberta's Communities</small>	 BRITISH COLUMBIA	
 GOVERNMENT OF NEWFOUNDLAND AND LABRADOR Department of Tourism, Culture & Recreation	 New Brunswick / Nouveau Brunswick	
	 NOVA SCOTIA Health Promotion Sport and Recreation	 Nunavut
 Ontario		 Prince Edward Island Community and Cultural Affairs Sport & Recreation
Affaires municipales, Sport et Loisir Québec 	 Saskatchewan Culture, Youth and Recreation	 Yukon Community Services Sport and Recreation Unit



REMERCIEMENTS

Tennis Canada tient à remercier...

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS

Pour son engagement envers la qualité de l'entraînement au Canada, pour sa contribution au développement du système de certification des entraîneurs de Tennis Canada et pour sa contribution aux activités de développement professionnel dont jouissent les entraîneurs canadiens.

Le programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les fédérations nationales, provinciales et territoriales de sport ainsi que l'Association canadienne des entraîneurs.



« Tout athlète mérite un entraîneur certifié »

*"En double, le vrai héros est le joueur qui connaît ses forces et ses faiblesses,
comprend son rôle et exécute les coups avec succès."*

- Rick A. Draney

TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

LE DOUBLE

2006

Première édition



Louis Lamontagne-Müller

REMERCIEMENTS

Tennis Canada a le plaisir de vous présenter le tout premier manuel portant sur le tennis en fauteuil roulant en double. Ce manuel vise à aider les entraîneurs et les joueurs à améliorer leurs compétences et leurs connaissances de double.

Nous tenons à remercier Louis Lamontagne-Müller qui a rédigé ce manuel et l'a mis en pages.

Tennis Canada tient également à remercier l'Association canadienne des entraîneurs pour son engagement envers l'excellence en entraînement au Canada, sa contribution au développement du système de certification des entraîneurs de Tennis Canada, et son aide qui a permis aux meilleurs entraîneurs canadiens de bénéficier d'occasions de formation professionnelle.

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme élaboré conjointement par le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les fédérations sportives nationales, provinciales et territoriales, et l'Association canadienne des entraîneurs.

Nous espérons que vous trouverez ce manuel utile, et nous tenons à vous féliciter de votre engagement constant envers le développement du tennis en fauteuil roulant.

Sportivement vôtre,



Janet Petras

Directrice du tennis en fauteuil roulant

« Tous les athlètes méritent un entraîneur certifié. »

« Imprimé au Canada »

April 2009

Biographie de l'auteur



Louis Lamontagne-Müller est né en 1963 à Québec, au Canada. Il a commencé le tennis à l'âge de 11 ans et est devenu le joueur numéro un de la région de Québec dans les années 1980. Il a joué au niveau collégial à l'Université de la Floride du Nord de 1986 à 1989, et a été lauréat du Prix d'esprit sportif Arthur Ashe en 1988. Il est devenu entraîneur dès l'âge de 16 ans, et a travaillé à Québec et à Montréal dans les années 1980 et 1990. Puis, il a commencé à entraîner des athlètes en fauteuil roulant en 1997, et était l'un des entraîneurs itinérants de Tennis Canada jusqu'en 2004. De 1997 à 2000, il a été l'entraîneur personnel de plusieurs athlètes, dont Claude Brunet, Yan Mathieu, Hélène Simard, Marco Dispalto et Isabelle Lamontagne-Müller.

Basé en Suisse depuis 2001, il a supervisé un groupe de joueurs entre 2003 et 2007. Étudiant à l'Université de Fribourg durant ces mêmes années, il est maintenant docteur en psychologie générale et pédagogique. Sa thèse portait sur l'influence des documents écrits sur l'attitude envers les personnes en situation de handicap et à leur inclusion à l'école dite régulière.

Remerciements de l'auteur

Je tiens à remercier les personnes suivantes :

Isabelle Lamontagne-Müller, pour sa patience extraordinaire et sa compréhension hors du commun, sans compter ses précieux conseils;

Christoph Bitzer, pour avoir balayé des images qui me tiennent à cœur;

Yuka Chokyu, pour avoir pris la peine de traduire des courriels que des entraîneurs et joueurs japonais m'avaient envoyés;

Wayne Elderton, Janet Petras et Séverine Tamborero, pour avoir prodigué leurs sages conseils dans l'élaboration du présent manuel;

Sarah Hunter, pour avoir contribué à la révision de la première ébauche du manuel;

Lahcen Maijdi, pour m'avoir envoyé des photos qu'il a prises en Australie pendant la tournée de 2002;

Gilles Moffet, pour m'avoir aidé à extirper les photos de mon appareil grâce à la technologie dont il dispose chez lui;

Tennis Canada, pour m'avoir donné la possibilité de réaliser ce projet; et



un grand MERCI à tous ceux et celles qui ont pris le temps de m'écrire pour contribuer à l'élaboration de ce manuel.

Allons-y et
explorons le tennis en
fauteuil roulant en double!



Table des matières

<i>Remerciements et biographie de l'auteur</i>	<i>iii</i>
<i>Introduction</i>	<i>ix</i>

PREMIÈRE PARTIE

- BÂTIR L'ÉQUIPE -	1
Chapitre 1 : <u>Styles de base</u>	3
Chapitre 2 : <u>Choisir un style</u>	7
2.1 Styles de simple et d'équipe de double	8
2.2 Détermination du placement le plus efficace (PPE)	9
Chapitre 3 : <u>Communication</u>	11
3.1 Quand se regrouper	12
3.2 Momentum au sein de l'équipe	14

DEUXIÈME PARTIE

- ENTRAÎNER L'ÉQUIPE -	17.
Introduction : « <u>Entraînement</u> »	19
Chapitre 4 : <u>Appliquer le style et le placement choisis</u>	21
4.1 Le placement le plus efficace (PPE)	23
4.2 Le style	25

Chapitre 5 : <u>Prendre ou reprendre le contrôle du point</u>	31
(5.1) Stratégie #1 – Garder la balle en jeu.....	32
(5.2) Stratégie #2 – Maximiser l’emploi de la force.....	37
(5.3) Stratégie #3 – Exploiter le territoire.....	57
(5.4) Stratégie #4 – Exploiter les faiblesses.....	73
(5.5) Stratégie #5 – Forcer l’autre équipe à s’éloigner de son style... 79	
 Chapitre 6 : <u>Dernières remarques</u>	83
 <i>Annexe 1 : Couverture du terrain pour mieux garder la balle en jeu : la base</i>	87
1. <i>Comment couvrir les angles?</i>	87
2. <i>Comment le joueur au filet peut-il couvrir le lob?</i>	89
3. <i>Récupération après une volée</i>	99
 <i>Annexe 2 : Classifications des permutations</i>	102
 <i>Annexe 3 : Récits, anecdotes et citations</i>	104
1. <i>À propos de la communication</i>	104
2. <i>À propos des styles et tactiques d’équipe</i>	111
3. <i>À propos du mouvement</i>	114
4. <i>À propos de la constance</i>	114
 <i>Références</i>	117

Introduction

Ce projet a commencé à l'occasion d'un stage national au Canada, lorsque notre groupe d'entraîneurs a décidé de former des équipes de double plus agressives et d'entraîner le joueur au filet à mieux bouger. Tout d'abord, nous avons observé directement les meilleures équipes, puis nous avons mis sur pied des exercices d'entraînement. Nous avons filmé nos premières images à Boca en 1999. J'ai alors réalisé que nous avions assez de matériel pour écrire un manuel portant sur le jeu de double en tennis en fauteuil roulant.

J'ai demandé la contribution de plusieurs joueuses, joueurs et entraîneurs afin de m'assurer qu'il ne s'agirait pas d'un manuel de tennis en fauteuil roulant écrit par quelqu'un n'ayant jamais utilisé un fauteuil roulant. J'ai donc basé diverses parties de ce manuel sur les commentaires que j'ai reçus. Vous pouvez d'ailleurs trouver les anecdotes et les citations connexes à l'Annexe 3.

J'ai également inclus les différences entre le tennis debout et le tennis en fauteuil roulant¹, ainsi que leurs explications, afin de démontrer les stratégies spécifiques au double en tennis en fauteuil roulant.

Ce manuel ne contient pas toutes les informations possibles et imaginables, il est plutôt conçu pour être pratique d'usage et facile à lire. J'espère que d'autres joueurs ou entraîneurs exploreront plus à fond certains chapitres ou sujets, et rédigeront des articles, manuels ou livres à leur propos. Cette recherche constante aidera ce magnifique sport à progresser.

Informations utiles avant de commencer à lire

Ce manuel se divise en deux parties : BÂTIR L'ÉQUIPE, et ENTRAÎNER L'ÉQUIPE.

La première partie (BÂTIR L'ÉQUIPE) se compose de trois chapitres. Le premier s'intitule «*Styles de base*» et on y trouve la liste des divers styles de jeu en équipe, ainsi que leur définition. Le second chapitre est intitulé «*Choisir un style*» car il a pour but d'aider les joueurs à choisir un style et un placement qui permettra à l'équipe de réussir

¹ J'ai choisi de ne pas utiliser les termes «personne valide» et «personne ayant un handicap» dans ce manuel. En effet, selon moi, «personne ayant un handicap» signifie quelqu'un qui «ne fonctionne plus du tout», ce qui est loin d'être le cas des athlètes que j'ai observés. D'un autre côté, le terme «personne valide» s'oppose à la notion de «personne handicapée», c'est pourquoi j'ai préféré utiliser le terme «tennis debout». Ce manuel traite du tennis en fauteuil roulant et il contient plusieurs comparaisons avec le tennis debout. Ces deux sports sont pratiqués par des athlètes très compétents.

le mieux possible. Le dernier chapitre de la première partie, «*Communication*», aborde l'importance des routines, y compris les stratégies de communication avant, pendant et après les matches.

La deuxième partie (ENTRAÎNER L'ÉQUIPE) se compose également de trois chapitres (4, 5 et 6), précédés d'une brève introduction au sujet de l'entraînement («*Conseils d'entraînement et d'apprentissage*»). Le chapitre 4 s'intitule «mettre en œuvre le style et le placement choisis». Il contient des lignes directrices aidant les joueurs à décider quel sera le placement le plus efficace pour l'équipe, puis à choisir un style de double. Le cinquième chapitre «*Prendre ou reprendre le contrôle de l'échange*», est scindé en cinq sections décrivant les diverses stratégies utilisées pour dominer le jeu, ainsi que les tactiques et patrons associés à ces stratégies. Enfin, le sixième chapitre, «*Dernières remarques*» donne quelques idées pour l'avenir du sport dans le domaine du style et de la tactique, ainsi que du jeu au filet et en fond de court.

Après le dernier chapitre, on trouve trois annexes. La première traite des notions de base de la couverture du terrain. La deuxième présente des tableaux de classification des diverses permutations reliées aux diverses phases et situations de jeu. Et enfin, la troisième annexe contient les citations et anecdotes que j'ai recueillies auprès des nombreux joueurs que j'ai consultés et qui m'ont écrit.

Veillez noter que la qualité des photos varie en fonction de l'appareil utilisé et du type d'installation (intérieure ou en plein air).

PREMIÈRE PARTIE

BÂTIR L'ÉQUIPE

CHAPITRE 1



STYLES DE BASE

STYLES D'ÉQUIPE DE BASE

Le style de l'équipe doit refléter les personnalités des deux joueurs qui la composent, ainsi que leurs aspirations. Dans le style choisi, chaque partenaire a un rôle précis à jouer, qui correspond à la durée de temps qu'il passe dans les zones spécifiques du terrain.

Contrairement au tennis debout, où les meilleurs joueurs montent au filet dès qu'ils en ont l'occasion afin de passer à l'offensive, en double de tennis en fauteuil roulant le style de l'équipe reflète souvent le style individuel de chacun. Ceci provient du contexte dans lequel on joue au tennis en fauteuil roulant. La position assise, combinée à la difficulté de se déplacer rapidement et efficacement vers l'arrière limite la capacité de couverture du terrain des joueurs en cas de lob, ce qui force au moins un des deux joueurs à rester en fond de court la plupart du temps. Pour cette raison, un bon joueur de fond de court peut très bien réussir en double de tennis en fauteuil roulant sans avoir à compromettre son style en simple. C'est sans doute à cause de cette différence que peu a été dit au sujet du double de tennis en fauteuil roulant.

On a identifié les trois styles de bases énumérés ci-après à partir de l'observation des meilleures équipes de doubles dans toutes les divisions (quad, féminine et masculine). Il y a des équipes gagnantes dans toutes les catégories, par conséquent, il est difficile de faire ressortir un style unique qui soit *meilleur* ou *souhaitable*. Il faut que les joueurs se sentent à l'aise avec leur rôle sur le terrain, afin qu'ils puissent jouer avec une efficacité maximale. C'est cette aisance, plus que le style lui-même, qui fera la différence. Les trois styles en question sont les suivants : équipe en fond de court, équipe sur tout le court, et équipe avec un joueur au filet.

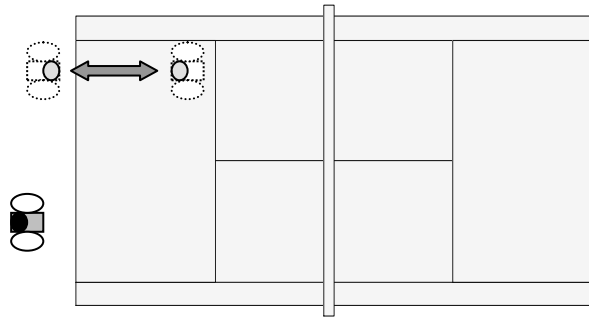
1) L'équipe en fond de court (ÉFC)

On recommande cette formation aux équipes débutantes. L'équipe ne s'aventurera au filet que sur des balles courtes ou si l'autre équipe les y attire. Les partenaires essaient de provoquer des erreurs ou des jeux préparés en étant réguliers, en jouant profond, ou en déplaçant les adversaires avec précision et (ou) puissance. Lorsqu'ils attaquent une balle courte, les partenaires essaient de finir le point par un coup de fond, au lieu de monter au filet et d'exécuter une volée gagnante. L'équipe exécutera une combinaison des quatre styles de base de fond de court en simple.¹

¹ Comme je n'ai pas pu localiser des informations au sujet des styles en simple, je me suis inspiré d'une présentation faite par Séverine Tamborero (Entraîneuse nationale de tennis en fauteuil roulant de Tennis

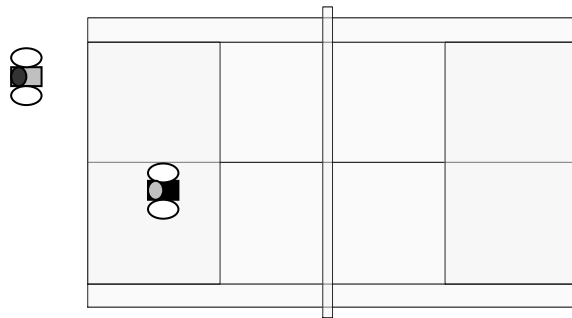
2) L'équipe sur tout le court (ÉTC)

Cette formation s'adresse aux joueurs plus avancés. Les partenaires passeront la plupart de leur temps en fond de court, mais l'équipe enverra de temps en temps un joueur au filet pour mettre de la pression sur l'autre équipe ou pour suivre un coup de préparation. Les deux joueurs peuvent monter au filet, bien que certaines équipes aient un spécialiste (d'après leurs styles en simple). L'équipe construira son échange pour le gagner du fond du court ou en amenant un joueur au filet. L'équipe se compose donc d'un joueur de fond de court et d'un joueur polyvalent, ou de deux joueurs polyvalents.



3) L'équipe avec un joueur au filet (ÉJF)

Cette formation s'adresse aux joueurs plus avancés. Cette équipe enverra un joueur au filet la plupart du temps. Il peut s'agir d'un spécialiste qui monte la majorité du temps, ou les deux partenaires peuvent partager ce rôle. L'équipe a besoin d'un joueur solide de fond de court pour construire le point, afin que le joueur au filet puisse dominer et remporter l'échange par des volées. La formation sera une combinaison des styles de simple² avec un joueur de fond de court et un joueur polyvalent, ou deux joueurs polyvalents.



Canada) à la Conférence des entraîneurs de la FIT Christchurch (NZ) en 2004. Vous trouverez la liste et la description des styles de simple au chapitre deux («Choisir un style»).

² Tel que mentionné précédemment, les limitations des joueurs de tennis en fauteuil roulant (au moment où j'écris de manuel) expliquent pourquoi il n'existe pas encore de style pur de prise très rapide du filet. La plupart des joueurs de double seront des joueurs de simple polyvalents. Ces joueurs peuvent passer davantage de temps au filet en double, par rapport au simple, étant donné qu'il y a moins de terrain à couvrir et que le partenaire peut aider.

Notes :

CHAPITRE 2



Choisir un style

CHOISIR LE STYLE DE L'ÉQUIPE

2.1 Styles de simple et équipes de double

Les styles de simple des partenaires aideront à guider le choix du style de l'équipe. Par exemple, si un joueur très régulier du fond de court est partenaire d'un joueur de fond de court puissant, leur premier choix consiste à jouer et à s'entraîner comme une équipe de fond de court. Forcer un deux partenaires, ou les deux, à monter au filet alors qu'ils n'ont ni les instincts, ni les capacités, ni la confiance, ni le désir de le faire, contribuerait à affaiblir l'équipe. L'inverse est également vrai si un joueur aime passer du temps au filet et qu'on lui demande de rester sur la ligne de fond. L'objectif consiste à considérer les forces et faiblesses des deux partenaires et à choisir le style en fonction de celles-ci. Cela vaut mieux que de changer complètement le style de simple d'un joueur pour qu'il «colle au moule» du style de double de l'équipe. La situation de jeu peut obliger un joueur à passer du temps dans une zone donnée qui ne correspond pas au style de l'équipe. Dans ce cas, il est important de revenir le plus rapidement possible au placement et au style préférés.

Styles de simple

- 1) Le joueur régulier en fond de court : ce joueur prend très peu de risques et attend l'erreur de son adversaire.
- 2) Le joueur de précision en fond de court : ce joueur utilise divers effets, profondeurs et directions pour bâtir ses points, et il déplace son adversaire sur tout le terrain.
- 3) Le joueur de fond de court en coup droit : ce joueur utilise sa force (en général le coup droit) le plus souvent possible pour dominer l'échange.
- 4) Le joueur de puissance en fond de court: ce joueur frappe la balle tôt et (ou) utilise des coups de fond puissants pour gagner les points.
- 5) Le joueur polyvalent : ce joueur peut jouer le point du fond du court ou monter au filet pour le terminer.

Tableau 2.1 - Les cinq styles de simple en tennis en fauteuil roulant.

Grâce à ces cinq styles de simple, on peut créer **quinze combinaisons de double**. N'oubliez pas que les capacités spécifiques des joueurs doivent guider le choix du style de l'équipe.

Une fois que les deux partenaires se sont mis d'accord sur un style, ils doivent déterminer quel est le meilleur placement de chacun pour maximiser leurs forces et minimiser ou cacher leurs faiblesses.

2.2 Déterminer le placement le plus efficace

Établir le style de l'équipe est important, mais déterminer qui doit jouer de quel côté est fondamental pour rendre l'équipe compétitive. Un placement spécifique peut contribuer à maximiser l'efficacité d'une équipe dans le cadre du style qu'elle a choisi. Les styles de simple des partenaires ont aidé à déterminer le style de l'équipe en double, mais les forces et faiblesses des partenaires influenceront le côté sur lequel chacun va jouer.

Facteurs dont il faut tenir compte :

- o Qui est le joueur le plus fort et quelles sont ses forces? (pour maximiser les forces)
- o Qui a le coup le plus faible, et quel est-il? (cacher les faiblesses)

Voici un exemple (les deux joueurs sont droitiers) :

Un **joueur de fond de court en coup droit** fait équipe avec un **joueur régulier de fond de court**.

		Joueurs et leur style en simple	
		<i>Coup droit du fond de court (CdFc)</i>	<i>Régulier du fond de court (Rfc)</i>
Facteurs	<i>Joueur le plus fort et sa force</i>	X (plus fort CD)	
	<i>Coup le plus faible de l'équipe</i>		X (revers)

Tableau 2.2 – Facteurs influençant le placement le plus efficace

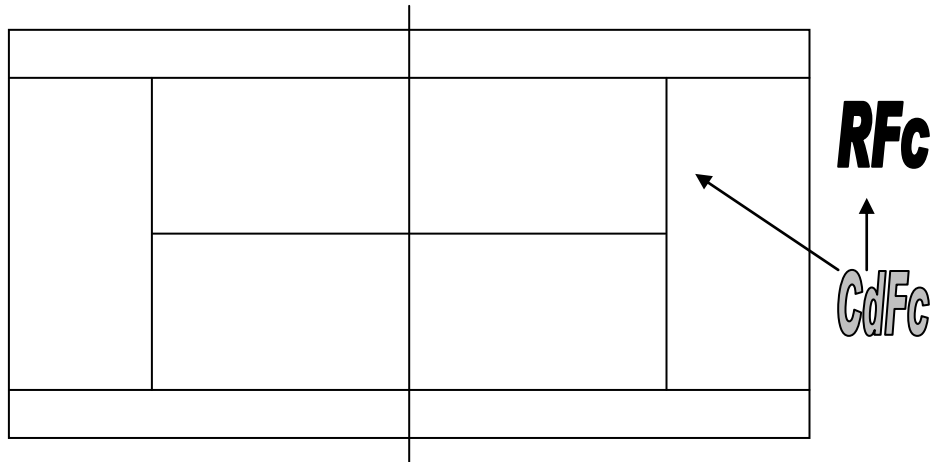
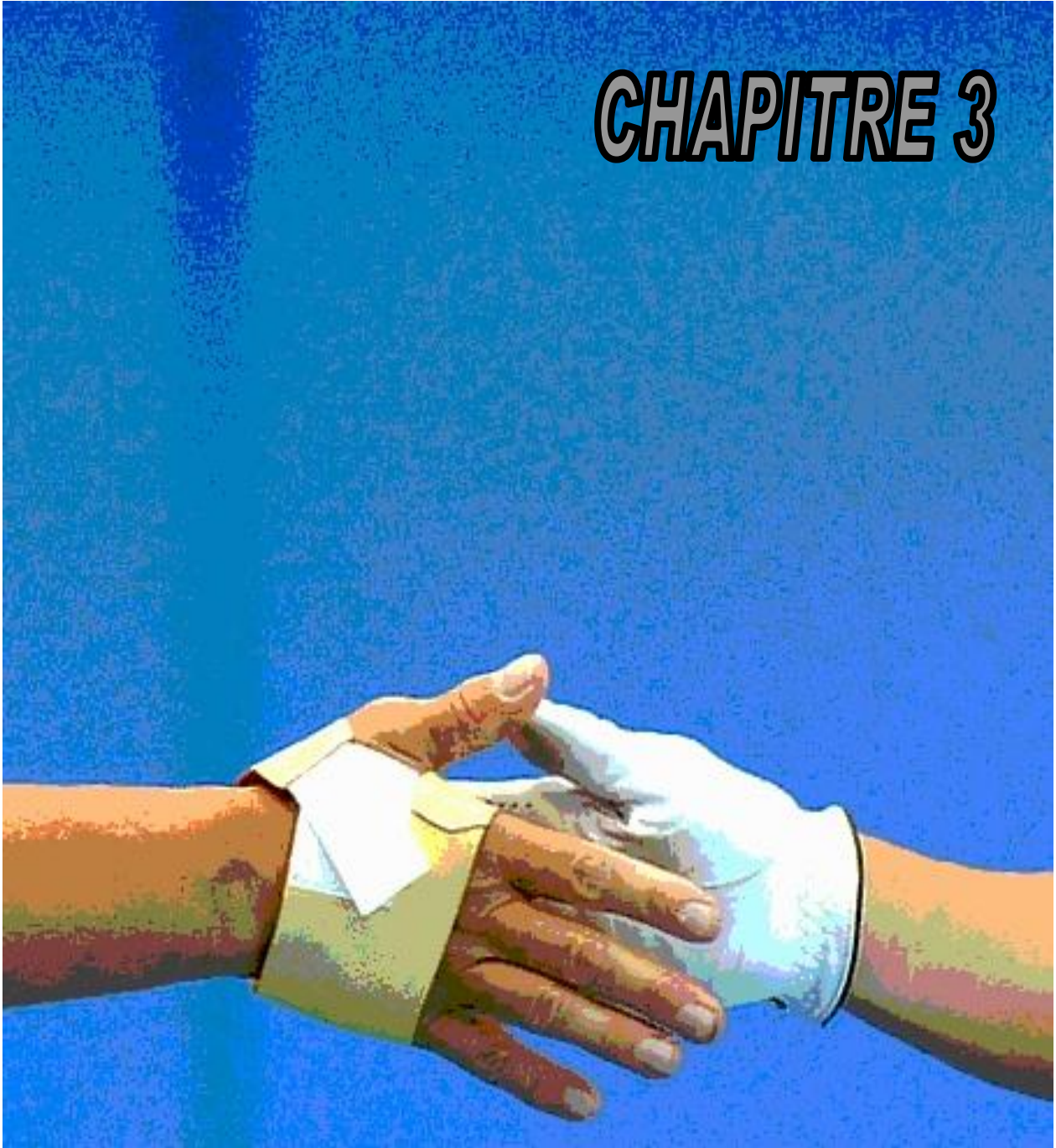


Figure 2.1 - On peut exécuter le coup le plus fort même en se déplaçant du côté du partenaire.

- Le joueur CdFc peut prendre les balles au milieu et même du côté de son partenaire (pour maximiser sa force).
- Le joueur CdFc peut jouer du coup droit les balles courtes ou lentes du côté de son partenaire (ce qui cache le plus possible le revers de son partenaire).
- Le joueur RFc exécutera davantage de coups droits que de revers (cachant sa faiblesse).

Voilà un exemple où la logique guide le choix du placement le plus efficace. Le raisonnement peut changer d'un joueur à l'autre et d'une équipe à l'autre. Le facteur clé est que tout le monde soit d'accord avec les principes invoqués et avec la décision finale. Comme nous allons le voir dans la section suivante, le dernier facteur pour bâtir une équipe solide est une communication efficace, ce qui signifie être d'accord au sujet des modes de communication, aussi bien sur le court qu'hors du court.

CHAPITRE 3



Communication

INSTAURER UNE COMMUNICATION EFFICACE

Photo 3.1 - Hélène Simard et Yuka Chokyu (CAN) se serrant la main après un point aux Jeux paralympiques d'Athènes en 2004.



La communication est un facteur clé de la construction d'une équipe. Travailler fort pour obtenir un objectif implique que les deux partenaires sont d'accord au sujet de la démarche pour y parvenir. Leur mode de communication et son contenu influenceront sur leur niveau de réussite. Une équipe de double est l'équipe qui a le moins de joueurs, et la forme la plus petite de *communauté*. Les partenaires doivent recourir à la communication pour renforcer le lien qui

engendre leur synergie.

Un plan ne peut être efficace sans une **équipe** pour le mettre en œuvre. Parfois, des joueurs talentueux ne performant pas très bien en double car leurs habiletés interdépendantes sont inférieures à la moyenne. Par contre, en double de tennis en fauteuil roulant, deux excellents joueurs de simple peuvent parfois « cliquer » sans avoir à communiquer, mais c'est rare! On peut « créer » des compétences en communication de deux façons :

- 1) décider de communiquer avec son partenaire, et de le soutenir, peu importe la situation; et
- 2) améliorer ses compétences interdépendantes en apprenant et pratiquant des habiletés spécifiques de communication à l'entraînement et en tournoi.

Vous contrôlez entièrement la manière dont vous communiquez avec votre partenaire. Cela ne garantit pas que vous allez gagner, mais vous pouvez vous engager à être un joueur d'équipe. Faites-en une priorité. **Engagez-vous** envers l'équipe.

3.1 À quels moments se regrouper

Une équipe peut bénéficier de la communication dans trois circonstances :

(1) avant le match, (2) pendant le match (pendant et entre les points, aux changements), et (3) après le match.

3.1.1 Avant le match

Les partenaires doivent convenir de la stratégie et de la tactique de base qu'ils pensent utiliser durant le match. On peut le faire à divers moments, mais la plupart des joueurs

conviennent que cette discussion a le plus d'impact si elle a lieu *au moins* deux heures avant le match, afin que les partenaires aient le temps de «s'en imprégner». Si l'équipe doit jouer tôt le lendemain matin, les partenaires devraient se rencontrer le soir précédant le match.

3.1.2 Pendant le match

3.1.2.1 Entre les échanges ou les jeux

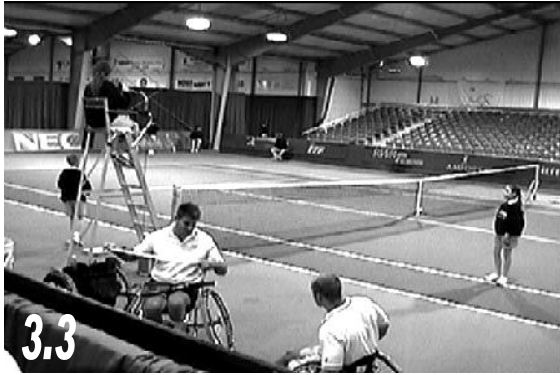
Les partenaires communiquent après ou avant les échanges en moyenne 2 points sur 3 (soit 66% du temps).** Beaucoup de joueurs de double attribuent une grande partie de leur réussite à cette compétence. La communication peut prendre la forme de mots, de contact (mains, raquettes) ou de regards, à condition qu'elle soit positive et qu'elle vise à soutenir. Il se peut que vous fassiez équipe avec un joueur qui ne parle pas la même langue que vous, par conséquent tous les gestes peuvent influencer un comportement. Les **changements** de côtés ou les fins de manches constituent un excellent moment pour évaluer comment va le plan et s'il faut y apporter des ajustements, ou encore pour se relaxer ou reprendre de l'énergie avant de retourner sur le terrain.



Photo 3.2 - David Hall et David Johnson discutent brièvement après un échange pendant la demi-finale de Sydney, en 2000.

La plupart des joueurs conviennent qu'il est important d'apprendre à connaître son partenaire et la meilleure façon de le soutenir. Assurez-vous aussi de savoir comment vous souhaitez interagir avec votre partenaire à divers moments du match (quand vous tirez de l'arrière, quand le pointage est serré, quand vous êtes en avance). Certains joueurs savent très bien ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas, et le respect de ces différences individuelles bénéficie grandement à l'équipe.

** Voilà une statistique surprenante qui est logique dans le contexte du tennis en fauteuil roulant. En tennis debout, le fait que le jeu soit plus rapide et qu'il y ait un joueur au filet explique l'accent mis sur les premiers coups (service et retour) et sur les intentions du joueur au filet. En tennis debout, ces intentions comptent pour la majorité des communications entre les échanges (environ 95%). Les équipes de double de tennis en fauteuil roulant qui envoient un joueur au filet au service ou pendant l'échange sont celles qui communiquent le plus. Les personnalités des joueurs et le style de l'équipe ont apparemment une influence sur les modes de communication. Peu importe le style de l'équipe, les partenaires devraient se communiquer leurs premières intentions à chaque point. Cela aide au niveau de la couverture du terrain, de la constance et de la maximisation des forces et du territoire. Tout commence par un plan.



Photos 3.3 et 3.4 – Communication pendant les changements.

3.1.2.2 Pendant les échanges

Dans le feu de l'action, la plupart des communications orales sont pour :

- prévenir votre partenaire si vous avez besoin **d'aide**,
- décider quand les deux joueurs devraient **permuter**,
- décider qui va prendre la prochaine balle (**à moi / à toi**),
- décider quand la balle va être **profonde, courte** ou **faute**.

Il faut employer des mots courts et rapides (comme ceux en gras ci-dessus) afin que la communication soit claire et concise. Ceci contribue à éviter les malentendus, et à maintenir les niveaux de confiance en soi et en son partenaire, et de performance. S'il y a de fréquents malentendus, assurez-vous d'en parler avec votre partenaire.

3.1.3 Après le match

C'est le moment de parler des éléments positifs et des éléments négatifs. Parlez des bons moments pour les souligner et pour renforcer la confiance de l'équipe. Passez en revue les moments où l'équipe a eu des problèmes afin que les partenaires ne répètent pas leurs erreurs tactiques. Les partenaires doivent passer en revue ce qui les a gênés, **et** ce qui a bien fonctionné. Quel qu'ait été le pointage final, prenez le temps d'évaluer la performance de l'équipe.

3.2 Momentum au sein de l'équipe

La communication contribuera à rendre plus constante votre performance en double. Vous vous rappelez peut-être un match pendant lequel votre partenaire et vous avez alterné les périodes où vous jouiez bien et moyennement (ou mal!!). Le «momentum», c'est cette force invisible qui contrôle le déroulement du match (Higham, 2000). Quand votre équipe n'a pas le momentum, il est important de demeurer en communication. «On peut contrôler le momentum et le retourner à son avantage, à condition de pouvoir

identifier le flux du momentum et l'utiliser dans l'instant présent.» (Higham, 2000, p. 3). Si vous ne planifiez pas à l'avance, ce momentum peut se retourner soudainement contre vous. Même s'il parle du simple, Higham mentionne que «les tournants du match ont tous un point en commun : ils ont le potentiel de **provoquer un changement dans l'équilibre de l'énergie mentale** d'un joueur ou de l'autre, ce qui à son tour provoque un changement du flux de momentum du match» (p. 9). Il y a beaucoup de tournants du match dans une partie de double, et une communication constante entre les partenaires contribuera à en contrer l'impact ou à en profiter, selon le cas. Restez unis quand ça va bien et quand ça va mal, et ce, que votre équipe ...

...ait besoin de tourner la page après un mauvais jeu ou un mauvais set;



...joue comme si les deux joueurs étaient dans la «zone»;

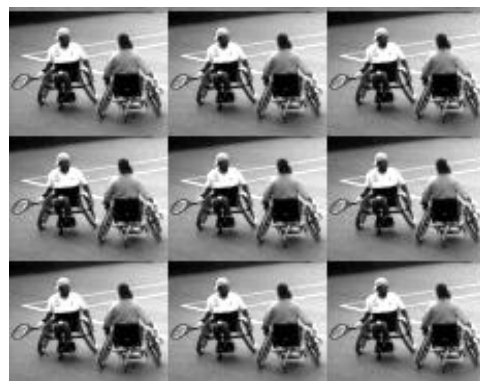
... doit travailler fort pour demeurer positive;



...se sente «plus grande et plus forte» que d'habitude.

Maintenez votre routine de contact et de communication (habituelle ou planifiée) pendant le match. Si vous pensez qu'il en faut davantage, parlez-en et faites-le. Multipliez les contacts.

La communication peut aussi servir à ralentir le rythme d'un match (et à renverser le momentum) quand les choses ne vont pas comme vous voulez. Mais assurez-vous de respecter les règles du jeu.



Soyez toujours **honnête** avec votre partenaire. Ne lui cachez pas la vérité et n'agissez pas comme s'il ou elle jouait bien lorsque ce n'est pas le cas. Par contre, n'en mettez pas trop s'il ou elle fait un grand match. Un psychologue du sport renommé a dit un jour que le meilleur moyen de perturber une excellente concentration, c'est de la remarquer. Planifiez de quelle manière vous allez soutenir votre partenaire, et tenez vous-en à votre plan. Les routines sont les pierres angulaires des excellentes performances, même en matière de communication.

Vous devrez affronter de nombreuses situations qui testeront la force du lien qui vous unit à votre partenaire. Quand vous décidez ensemble comment vous allez interagir l'un avec l'autre en tant qu'équipe, cela vous aidera à développer une base solide qui permettra à votre équipe de faire face à l'adversité avec davantage de sérénité.

Quelqu'un a dit qu'échouer à planifier équivaut à planifier un échec. C'est la même chose en ce qui concerne la communication en double. Échouer sur le plan de la communication risque bien de signifier communiquer l'échec. Évaluez vos forces et vos faiblesses avant, pendant et après le match. Travaillez à améliorer vos communications afin de rendre vos performances en équipe plus constantes. Vous apprendrez à aborder et à contrôler les changements de momentum avec davantage de sang-froid et d'assurance. Soyez conscients des momentums au sein de votre équipe, et entre les équipes. Servez-vous de la communication pour maintenir une performance aussi constante que possible. Ne laissez pas un mauvais passage devenir pire en isolant votre partenaire (à moins d'avoir convenu au préalable qu'il s'agit là de la meilleure stratégie de communication). Tenez vous-en à vos routines, car cela peut prendre du temps pour construire une bonne équipe. Au prochain chapitre, nous présenterons l'entraînement associé à la mise en œuvre du style choisi.

Résumé du chapitre :

- Quand on forme une nouvelle équipe, il faut se servir des styles individuels des partenaires pour choisir le style de l'équipe de double.
- Il faut discuter des forces et des faiblesses des partenaires pour trouver la position la plus efficace pour l'équipe.
- Il faut se servir adéquatement de la communication pour définir et améliorer le style de l'équipe.
- Il faut clarifier le rôle de chaque joueur et s'assurer que c'est clair en fonction du placement sur le terrain et du mouvement des joueurs.
- Les partenaires doivent convenir des modes de communication sur le terrain et en dehors, comme base de leur stratégie de résolution de problèmes.

DEUXIÈME PARTIE

ENTRAÎNER L'ÉQUIPE

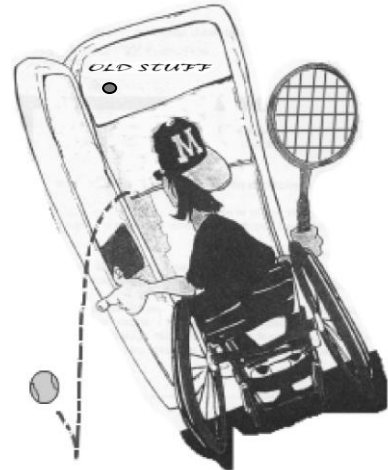
ENTRAÎNEMENT / CONSEILS PÉDAGOGIQUES

Soyez prêt à vous améliorer

Entraîner : « rendre compétent ou qualifié grâce à l'instruction, aux exercices, et ainsi de suite; éduquer » (Funk et Wagnall).

Bon ... quel type de joueur suis-je?

Idéalement, vous voulez découvrir le style qui correspond le mieux à votre personnalité et à vos capacités, en vous observant, en discutant avec votre entraîneur et en essayant divers styles. Ce manuel vous aidera à déterminer votre style et à vous entraîner spécifiquement dans ce style. Les **joueurs** de double efficaces connaissent le rôle qu'ils doivent jouer sur le terrain. Les **équipes de double** qui réussissent connaissent leur style et savent utiliser au mieux leurs forces pour se compléter l'un l'autre. Disputer des matches vous aidera à vous développer, mais vous entraîner spécifiquement constitue un meilleur moyen, et plus rapide, d'améliorer votre équipe.



Entraînement

Quand vous vous entraînez, vous vous éduquez vous-même. Certains joueurs pensent que moins ils en savent, meilleurs ils sont. Mais il faut être exceptionnel pour pouvoir procéder de cette manière. Vous n'avez qu'à imaginer quelqu'un qui apprend à écrire en procédant par essais et erreurs ... ce serait exceptionnel (et long). Ce manuel vous donnera des idées que vous pourrez appliquer pendant vos séances d'entraînement et qui vous permettront de contourner cette «démarche d'exception». L'entraînement a pour but d'acquérir des réactions (coups) efficaces à des situations concrètes. Une fois ces coups spécifiques acquis, vous n'aurez plus besoin d'y penser car ils seront devenus «automatiques». L'efficacité de votre exécution est le facteur qui déterminera votre taux de succès ou d'échec. Pour vous améliorer, vous devez vous montrer créatif et ouvert à l'entraînement. C'est ce qui fera la différence entre vous maintenir au même niveau, et progresser.

Amélioration

Le sport est en constante évolution. Il ne faut pas complètement mettre de côté tous vos acquis, car c'est grâce à eux que vous avez atteint ce niveau. Mais vous devez aussi essayer de suivre les nouveaux conseils de ce manuel pour tenter d'améliorer votre jeu. Travaillez des éléments spécifiques et n'essayez pas de tout faire à la fois. Choisissez les tactiques prioritaires pour le style de jeu que vous et votre équipe essayez d'améliorer. Une fois que vous vous êtes amélioré dans un domaine, essayez-le en situation de

match. Soyez patient, évaluez plusieurs fois les résultats, et obtenez le plus de rétroaction possible. Clarifiez les commentaires de votre partenaire et de votre entraîneur. Ayez le produit fini en tête, et croyez en la réussite de vos efforts. Et surtout, appréciez donner le meilleur de vous-même pour atteindre vos objectifs de performance.

Notes :

CHAPITRE 4



***MISE EN PLACE D'UN STYLE
ET D'UN PLACEMENT DONNÉS***

MISE EN PLACE D'UN STYLE ET D'UN PLACEMENT DONNÉS

Une fois que l'équipe a clarifié son style, sa position la plus efficace (PPE)¹, et ses modes de communication, il est temps de s'entraîner. Étant donné que cela fait partie de l'identité de base de leur équipe, les partenaires doivent déterminer comment ils maintiendront leur position la plus efficace dans le cadre du style qu'ils ont choisi. Il faut trois outils pour y parvenir : (1) le placement initial de l'équipe; (2) le mouvement spécifique, et (3) le choix des coups.

Il faut se servir de ces trois outils pour mettre en place la position la plus efficace de l'équipe dans les cinq situations de jeu². Il est important de s'entraîner à pouvoir maintenir ou reprandre la position la plus efficace **pendant un échange**. Le présent chapitre est résumé dans le tableau ci-dessous :

Situations de jeu \ Intentions	<i>Au service</i>	<i>En retour</i>	<i>En fond de terrain</i>	<i>En coup d'approche ou au filet</i>	<i>En contre ou en défense</i>
Mise en place de la PPE	<ul style="list-style-type: none"> faire une permutation de PPE 	<ul style="list-style-type: none"> retour depuis le côté de la PPE 			
Maintien de la PPE			<ul style="list-style-type: none"> exécuter des coups plus hauts pour éviter d'avoir à permuter choisir de ne pas permuter sur les balles au milieu 		
Reprise de la PPE			<ul style="list-style-type: none"> permutation sur une balle en cloche permutation à la prochaine balle au milieu 		
Mise en place du <u>style</u>	<ul style="list-style-type: none"> se placer dès le début de l'échange 				
Maintien du <u>style</u>			<ul style="list-style-type: none"> ne pas monter au filet à moins que ce soit nécessaire 	<ul style="list-style-type: none"> demeurer au filet à moins que votre partenaire soit en difficulté 	
Reprise du <u>style</u>			<ul style="list-style-type: none"> faire une balle en cloche jouer court et avancer 	<ul style="list-style-type: none"> attendre la prochaine balle dirigée vers votre partenaire faire un lob 	

Tableau 4.1 - PPE, style de doubles et situations de jeu.

Pour illustrer ce processus, examinons le cas d'une équipe composée d'un joueur constant en fond de terrain (jCFT) et d'un joueur de fond de terrain au coup droit dominant (jCDD) (Fig. 4.1 ci-après):

¹ PPE: **P**osition la **P**lus **E**fficace.

² Les cinq situations de jeu sont les suivantes : (1) Au service, (2) En retour de service, (3) Échange du fond du terrain, (4) Approcher du filet ou au filet, et (5) Exécution d'un débordement (passing shot) ou d'un lob (en contre ou en défense).

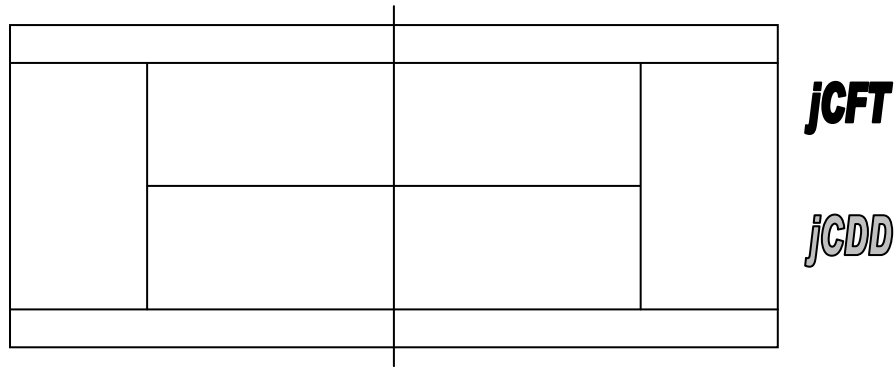


Figure 4.1 - Position la plus efficace choisie pour l'équipe composée d'un joueur constant en fond de terrain et d'un joueur de fond de terrain au coup droit dominant.

4.1 Comment cette équipe va-t-elle mettre en place, maintenir ou reprendre sa position la plus efficace (PPE)?

a) Au service (*mettre en place la position la plus efficace*)

Placement initial : si le serveur est du côté opposé à la PPE de l'équipe, il doit se placer proche du centre du terrain. Son partenaire se place derrière, afin d'être déjà du côté voulu (Fig. 4.2).

Mouvement : après le service, le serveur permute (change de côté) avec son partenaire, tandis que ce dernier reste du même côté (Fig. 4.3).

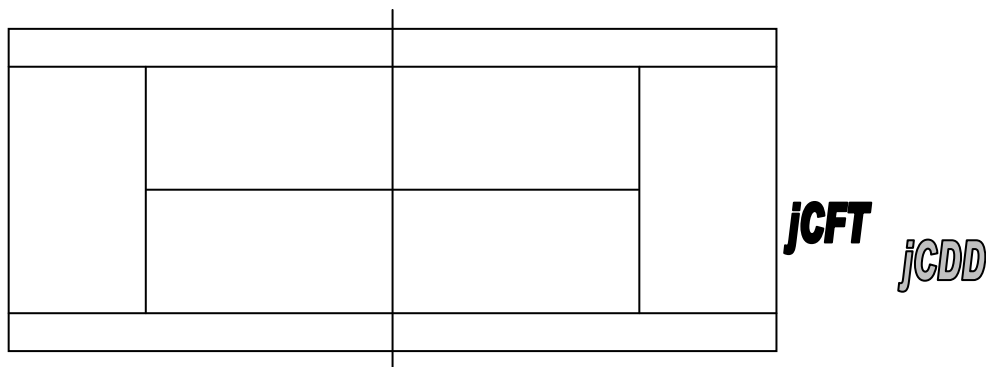


Figure 4.2 - Exemple de placement initial de l'équipe au service, qui facilite une permutation pour reprendre la position la plus efficace.

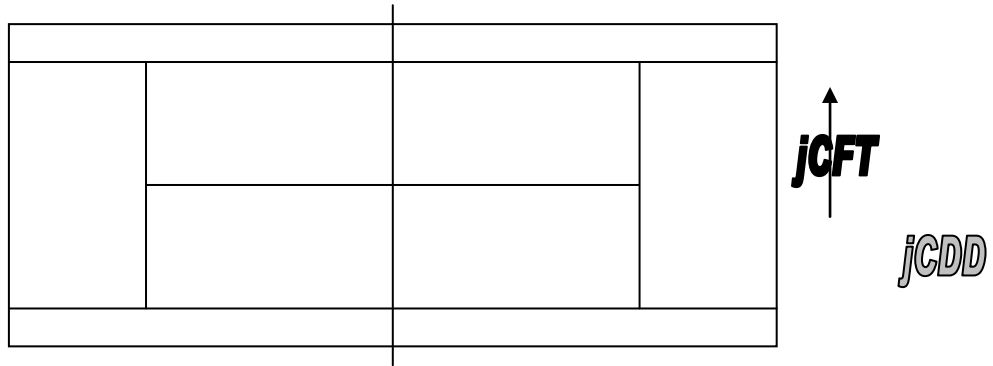


Figure 4.3 - Exemple de mouvement de l'équipe au service pour exécuter une permutation et reprendre la position la plus efficace.

La séquence suivante (4.1) montre comment deux joueurs ont choisi de se replacer après le service. Notez le placement initial des deux joueurs.



Séquence 4.1 – Remplacement après un service.

b) En retour de service (mettre en place la position la plus efficace)

Placement initial :

Les joueurs de cette équipe devraient recevoir de leur côté habituel.

c) Du fond du terrain, ou lors d'une approche au filet

c.1) Pour maintenir la position la plus efficace

Choix de coups : Exécuter un coup plus haut afin de gagner du temps, et de ne pas devoir faire une permutation due au mouvement, quand vous contrez ou défendez sur une balle au milieu du terrain³.

Mouvement : Choisir de ne pas permuter quand la balle est au milieu ou quand le jCDD vient légèrement du côté du jCFT (voir figure 4.1).

c.2) Pour reprendre la position la plus efficace (après que l'équipe ait été obligée de changer de côté)

Choix de coups : s'entraîner à permuter après qu'un des deux joueurs ait exécuté une balle en cloche.

Mouvement : s'entraîner à permuter à la prochaine balle jouée au milieu. Un des joueurs doit d'abord communiquer la permutation.

Il ne s'agit que d'exemples. On peut appliquer ces principes à n'importe quelle combinaison de double. Une fois que l'équipe est habituée à maintenir et à reprendre sa position la plus efficace, il est plus facile d'organiser l'entraînement, étant donné que le nombre de situations possibles est réduit.

4.2 Comment les équipes vont-elles mettre en place, maintenir ou reprendre leur style spécifique de doubles⁴?

4.2.1 Amener un joueur derrière la ligne de fond (pour les équipes de FT et de JF)

Si les deux joueurs de l'équipe sont à l'aise en fond de terrain (FT) ou si ce n'est pas le joueur de filet attiré (JF) qui se trouve en avant; pour respecter leur style de jeu, il faut que les deux partenaires trouvent un moyen de ramener derrière la ligne de fond le joueur qui a été attiré au filet.

4.2.1.1 Attendre la prochaine balle dirigée vers le partenaire

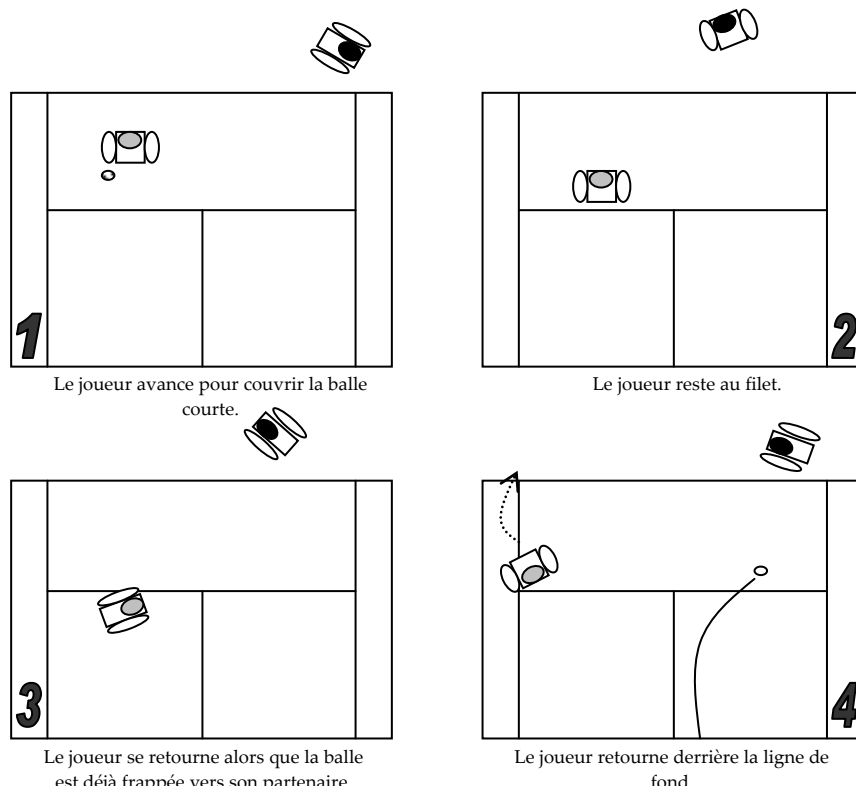
Mouvement :

(Texte page suivante)

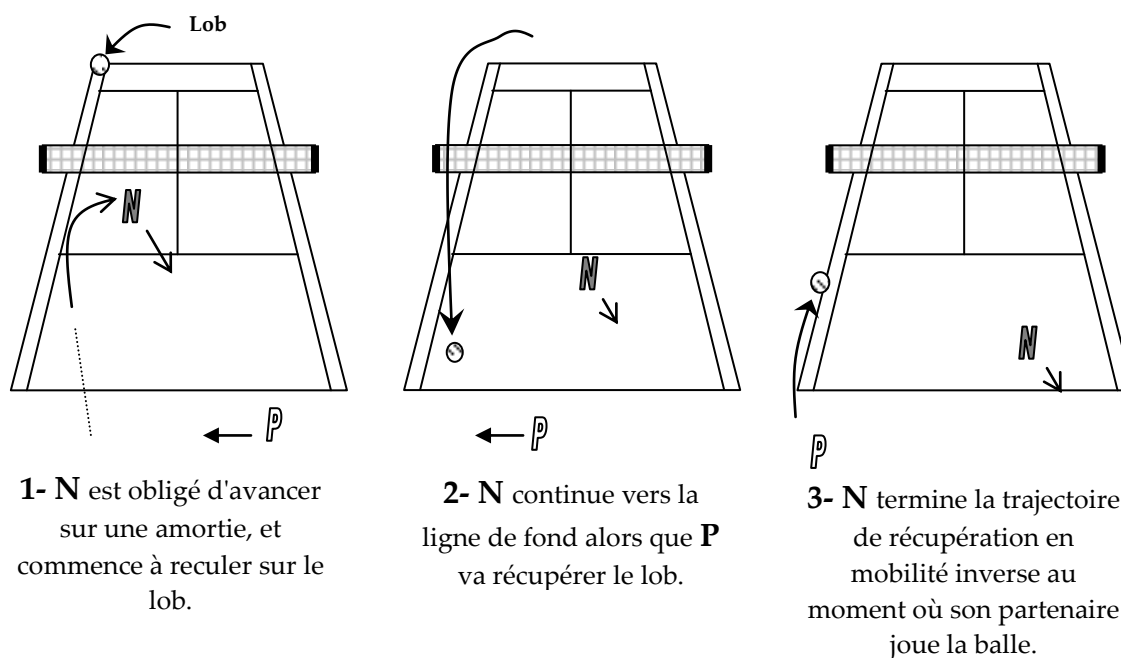
³ Mais s'entraîner à permuter quand la situation (espace et mouvement) est telle qu'il est plus facile de couvrir le terrain.

⁴ *Mettre en place* et *maintenir* le style s'explique de soi-même (voir le tableau 4.1), par conséquent, cette section ne concerne que la reprise du style.

Il est logique que le joueur reste au filet après avoir joué une balle courte, plutôt que de tourner le dos à ses adversaires. Si son coup est efficace et qu'il neutralise les adversaires, ils ne lui renverront probablement pas la balle, mais plutôt à son partenaire. Il peut alors en profiter pour revenir derrière la ligne de fond pour reprendre le style de l'équipe. Son partenaire peut lui faciliter la tâche en exécutant un coup plus lent ou plus haut. Les séquences 4.2 et 4.3 indiquent deux possibilités. Vous trouverez aussi page suivante des détails relatifs à la trajectoire de récupération en mobilité inverse.



Séquence 4.2 -Revenir en fond de terrain pendant un échange.



Séquence 4.3 - Revenir en fond de terrain après un lob.

La trajectoire de retraite choisie dépend: (1) de l'endroit où vous étiez quand vous avez dû vous retourner, et (2) de la position dans laquelle vous voulez être une fois de retour derrière la ligne de fond. Le chemin le plus court jusqu'à un endroit donné est la ligne droite et cette trajectoire s'appellera la **récupération en mobilité inverse**. La figure ci-dessous montre les étapes de ce type de récupération (la direction du fond de terrain et celle du filet sont indiquées).

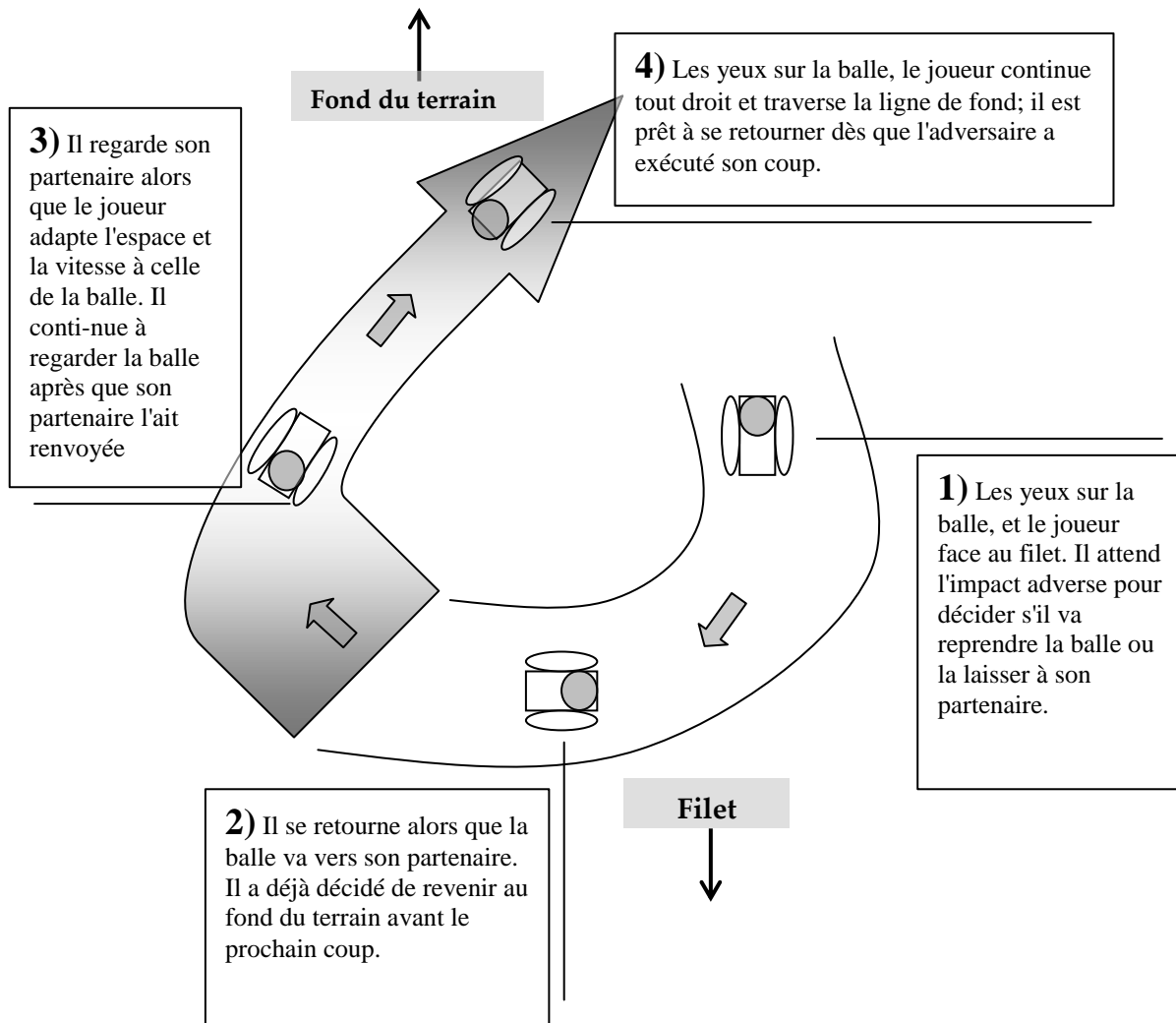


Figure 4.4 - Récupération en mobilité inverse.

4.2.1.2 Exécuter un lob

Placement initial :

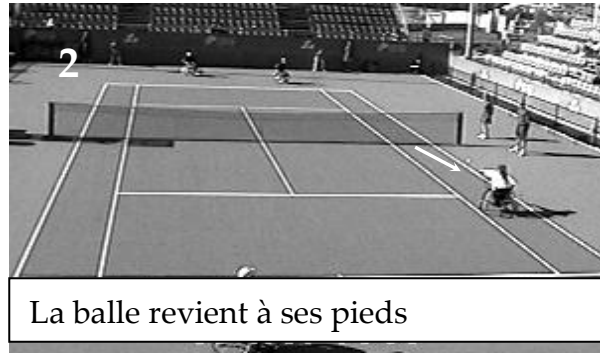
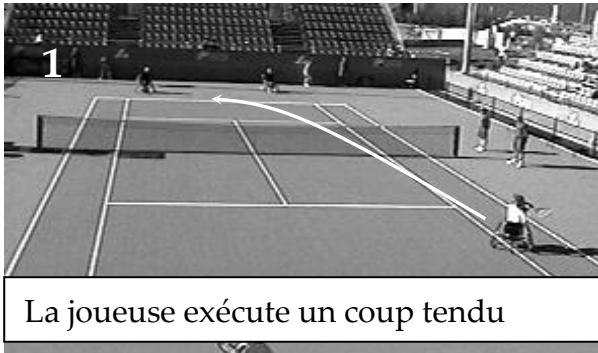
Peut être exécuté si le joueur attiré à l'intérieur du terrain **n'a pas dépassé la ligne de service**.

Choix de coups :

- **Lober au moment où vous récupérez** la balle courte, ou
- **Lober à la balle suivante**

Mouvement :

Exécuter la **récupération en mobilité inverse** tout de suite après avoir effectué le contact. Trouver un angle de trajectoire de sortie qui vous permet de **regarder votre balle rebondir**. La séquence 4.4 montre comment le faire en exécutant une volée lobée.



Séquence 4.4 - Retour en fond de terrain après une volée lobée. Remarquez que la joueuse est gauchère et exécute un astucieux virage extérieur de récupération avec sa main dominante. Elle peut plus facilement voir tout le terrain, et comme elle se déplace le long de la ligne de double, elle est une cible beaucoup plus difficile que si elle avait pivoté vers l'intérieur et s'était retrouvée aux $\frac{3}{4}$ du terrain, à l'intérieur de la ligne de simple.

4.2.2 Envoyer un joueur au filet (pour une équipe JF)

Les adversaires peuvent essayer d'«épingler» en fond de terrain le joueur au filet en exécutant des coups profonds de son côté. Quand les balles courtes sont rares et que le joueur veut monter au filet, il peut exécuter des coups qui lui **donneront le temps** de monter au filet. On y parvient en ralentissant le rythme ou en forçant l'adversaire à couvrir une distance plus grande avant de faire contact.

Choix de coups :

- La première option consiste à **exécuter une balle en cloche et à la suivre en avançant à l'intérieur du terrain**. La hauteur de la balle devrait vous donner assez de temps pour atteindre une bonne position au filet (juste derrière la ligne de service) au moment de l'impact adverse.
- La deuxième option consiste à **jouer court et suivre le coup en avançant à l'intérieur du terrain**. Votre objectif est que l'adversaire frappe une balle basse au deuxième rebond à l'intérieur de la ligne de service. Le délai avant l'impact adverse devrait vous donner assez de temps pour atteindre une bonne position au filet.

Notes :
