
Quelles sont les stratégies pédagogiques mises en place par les entraîneurs de tennis lors de leurs leçons données aux adultes ?

Auteur : Vandevooort, Bart

Promoteur(s) : Faulx, Daniel

Faculté : Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

Diplôme : Master en sciences de l'éducation, à finalité spécialisée en formation des adultes

Année académique : 2023-2024

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/22118>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.

Entretien 1 – Arnaud – Verbatims

Et donc là il y a le contexte que... Elle est blessée à l'avant bras et donc, par rapport à ce qu'elle peut faire, de mouvements biomécaniques, j'avais beaucoup travaillé un truc. Donc là, vu qu'elle est blessée, j'essayais d'amener en fait une composante. Donc là, en fait, on a profité du fait qu'elle était blessée, donc par rapport à un contexte X pour essayer de bricoler autour.

Ok. Et un autre petit élément, tu démarres ton cours par un échauffement qui se fait dans les carrés. Qu'est-ce que toi tu attends en fait quand tu fais ça ?

Quand on fait le carré, c'est parce que dans l'imaginaire des gens c'est ce qu'il y a de mieux. Alors moi je l'ai un peu adapté. C'est que... je lui demande de se mettre, d'imaginer une ligne de fond ici et ce qu'il faut faire c'est viser une grille de service comme ça il y a quand même toujours un geste qui se fait parce que finalement pour jouer au carré de service il faut une certaine maîtrise et bien souvent, c'est compliqué pour les gens, enfin elle n'est pas débutante, mais ici l'avantage c'est qu'à son niveau, elle doit sentir un petit peu de lift. Avec des tout débutants, on les mets toujours plus près, c'est un peu plus facile au début, mais le côté carré de service, moi je n'aime pas, moi j'ai fait reculer à mi-chemin, comme ça la balle rebondit. Là, il y a quand même le délié de bras complet qui peut se faire. Parce que sinon en fait je leur fais faire un geste qui n'existe pas tout simplement ou il faut une très très grosse maîtrise pour le faire.

Je vais nous lancer sur un sujet qui en tout cas quand je regardais les images, c'est vraiment des plus marquants, on avait déjà discuté ensemble, c'est chacune des frappes de balle que tu vas faire ou qu'elle va faire sera accompagnée par du langage par ta part.

Tu essaies de mettre un mot clé en fait tu vois. Là je parle, je dis « grand » et « grand », tu vois pour que ce soit vraiment des mots clés et que et que l'idée se répète, se répète, se répète et carrément il est bien ancré quoi. Je crois que j'ai fait une séquence plus loin où je dis plus rien du tout aux gens pour voir le ressenti.

Au début je trouve que c'est important d'avoir un feedback et finalement ce n'est pas là de garder l'objectif parce que, par expérience, je sais que parfois tu donnes un élément et puis la réponse « ah ouais j'y pensais plus » alors qu'il n'y a qu'un élément parce qu'ils sont tellement pris par la balle il faut que jamais je te laisse. Non. D'abord, l'exécution et avoir un mot clé.

Et il a quelle utilité au final ce feedback quand toi tu le fais quand il est constant comme ça dans un exercice ?

En fait c'est l'idée c'est je martèle, je martèle, je martèle, je martèle tellement qu'à un moment, entre guillemets, ça emmerde l'autre tu vois et qu'il se dit « ça va c'est bon j'ai compris je fais grand je fais grand ». Ok, t'as compris, tu as en tête maintenant je peux arrêter tu vois. Alors l'adulte va pas me le dire. C'est parce qu'il va penser : « mais ok il me le dit tellement que ce que je vais éviter ». C'est qu'il lâche l'information qui se perd parmi plein d'autres infos et de nouveau c'est ça ce que j'ai remarqué avec beaucoup de coachs, on commente tout dans tous les sens... Non, ici, moi ce que je veux c'est que son bras s'allonge alors que l'appui n'est pas juste que le transfert n'est pas encore bon mais l'élément important est qu'il faut d'abord que ça allonge parce que j'estime que c'est ça qui est prioritaire et une fois que ce sera bon là je passerai sur un autre élément.

Ok Tu te focalises alors sur l'élément clé.

L'élément clé oui.

Ok d'accord. Est-ce que tu sais ce que tu vas faire avant l'heure de cours, tu arrives dans cette heure de cours, tu sais ce que tu vas faire ?

Oui parce que c'est une leçon individuelle et je la connais assez bien, je sais à quoi je dois arriver.

Maintenant, tu vois les adultes, c'est un peu particulier parce qu'ils arrivent une fois blessés, une fois, tiens, j'ai la tête ailleurs du boulot, je n'ai plus joué pendant deux semaines. Donc là, c'est toujours un peu compliqué, mais je sais le travail que je fais avec elle pour l'instant. Ça demande qu'en fait sa qualité de balle de fond de cours s'améliore. Elle ne va pas jouer, elle ne va pas jouer mieux, elle ne va pas attaquer plus et caetera, mais rien qu'en fait c'est, on élève son moins bon niveau et jouer avec sa balle, finalement elle avait toujours des bonnes zones mais avec une balle qui n'était pas vive, mais la balle, elle se rend compte qu'en mettant au même endroit ça a plus d'impact sur l'adversaire. Et tu dis que c'est compliqué justement avec des adultes par rapport à ça parce qu'une fois ils sont blessés, une fois ils arrivent avec la tête pleine, ça influence beaucoup ta manière de leur donner cours ça justement.

Parce qu'en fait par rapport aux enfants moi je, entre guillemets je, je n'aime pas le mot aussi mais c'est ça... mais je bricole par rapport à ce qu'ils font déjà. il y a leur expérience tu vois tu as des gens qui arrivent, enfin moi j'ai déjà eu le cas, c'est un ancien volleyeur il sert comme un volleyeur, ça sert à rien de demander d'avoir la technique parfaite du tennis, c'est impossible. Les adultes comme ça, de ce niveau-là, techniquement il y aura toujours... Mais est-ce que... C'est impossible de changer complètement le comportement, ça c'est trop ancré

en eux tu vois donc ici tu vois ce qu'on a fait avec avec elle ça a l'air tout con ouais son coup droit mais c'est un coup droit classique mais c'était un truc qui était tout plat, qui n'avancait pas avant tu vois. Et il y a ce côté technique et puis surtout avec l'adulte, avec beaucoup, c'est en fait, c'est casser leurs croyances tactiques et leur apprendre à jouer juste. Et ici en fait comme on a fait un moment plus tard, tu vas prendre la balle super tôt, super tôt, mais on l'avait fait il y a quelques semaines. Mais moi je ne vais pas faire ça tout le temps, je dis mais non, ce n'est pas tout le temps, c'est sur certaines balles, mais parfois je force le trait pour qu'ils se rendent compte que dans plein de situations ils sont capables de le faire et « qui peut le plus peut le moins ».

Et donc au final pendant ton cours tu ne vas pas faire que de la technique, tu ne vas pas faire que de la tactique, tu vas faire...

Moi je lie toujours les deux parce que ce que tu mets en place techniquement, c'est pour avoir un impact tactique. Pourquoi mettre beaucoup de lift sur un court-croisé ? Parce qu'il faut que la balle vous replonge après le filet, qu'elle soit sortante, comme ça l'autre se retrouve dans les cordes et puis j'ouvre le terrain.

Faire un court croisé pour un court croisé, ça n'a pas beaucoup, ça n'a pas de sens en fait c'est... Quel est l'intérêt de le faire ? Est-ce que tu leur demandes de faire un nouveau truc qui au début va être trop compliqué, qu'ils n'y arrivent pas et s'ils ne savent pas pourquoi ils le font et à quoi ça va leur servir la motivation elle va, elle va descendre tu vois. Et donc on fait des court croisés j'invente, mais à un moment c'est dans le couloir, couloir, couloir, c'est pas grave parce qu'on va petit à petit réduire le, réduire le truc et là moi je dis souvent la notion de bonne faute et de mauvaise faute, c'est je préfère avoir quand tu fais un pour croiser une balle qui va être un peu dans le couloir mais qui est vive qui sort qu'avoir une balle qui est cinquante kilomètres dedans mais qui n'a aucune vie et qui même trop longue tu vois il faut que ça se rapproche le plus possible de l'objectif.

Ok. Et cet objectif justement je rebondis sur ton dernier mot, l'objectif tu l'explicites avec tes apprenants adultes ?

Ouais. Même avec les enfants, avec les enfants ils doivent savoir quand tu pars en vacances si tu es à dix heures de route c'est plus facile de dire que tu arrives en Espagne et tu passes par Lyon par machin telle étape que d'être dans bagnole sans objectif prévu, tu peux arriver dans dix ans comme dans dix heures.

Donc moi je trouve que c'est une phrase que je dis beaucoup, c'est : « il faut donner du sens à ce qu'on fait parce qu'au final sur un terrain après ils doivent savoir quoi faire et quand tu joues tu es rarement au top de ta forme ». Toi tu es rarement à ton meilleur niveau donc c'est pouvoir dire tiens voilà ma stratégie, ce à quoi je, de quoi je me rapprochais et voilà si j'y suis mais tant mieux bravo si je suis un peu en dessous, encore un peu en dessous voilà c'est vers ça que je dois tendre avec mes mes forces du jour et ma forme du jour.

Ok.

C'est un truc moi j'utilise beaucoup c'est l'erreur parce que bien souvent on se met pas la balle dedans c'est pas bien se mettre dedans c'est bien Tu vois, si je lui demande de balancer le bras grand, je sais qu'elle ne sait pas faire ça, donc mettre un petit peu d'huile pour que ça aille, donc j'explique que ça va être normal que ça sorte parce que comme elle est handicapée quelque chose qu'elle ne saura pas faire, elle ne va peut-être pas s'en rendre compte elle.

Et donc je dis voilà là c'est normal que tu puisses jouer dehors et d'ailleurs je préfère que tu joues dehors, vu que je monte en allongement, que d'avoir toutes des balles dedans sans allongement quoi. Ce n'est pas rendre service par rapport à l'objectif pédagogique là, ça ne m'intéresse pas là, je dis en fait la balle dehors, dedans, à gauche à droite, c'est aussi un outil pédagogique donc c'est ça que moi j'ai dit. J'utilise des moyens pour aussi dédramatiser la faute parce que les gens ils s'imaginent que faire une faute c'est mal tu fais n'importe quel match tu vas toujours faire des fautes.

Et ça tu le remarques encore plus avec les adultes au final que faire une faute c'est mal ?

Ouais ouais c'est ça, ça dépend lesquels mais tu vois un adulte va être rarement content de ce qu'il fait.

Donc il faut lui demander et c'est ce que je fais de temps en temps, « là tu vois tu sens que c'est mieux et caetera ». Des fois ils te disent « non je ne sens pas, non je ne vois pas » alors que moi je vois que c'est mieux puisque la balle sort mieux et caetera et donc c'est... Il faut casser leurs croyances et donc c'est les conscientiser. Voilà ça c'est un bon type de balle et de temps en temps tu dis... Moi j'utilise la la balle modèle, il y a une bonne phase de jeu voilà ça c'est l'idéal, tu n'y arriveras pas tout le temps, c'est normal et tu vas chercher à avoir cette stratégie-là.

Ok. Il y a quelque chose que j'aimerais bien que tu commentes ici parce que je trouve que c'est assez parlant, tu démarres ton cours et tu ne fais pas, tu vas jouer directement avec elle au final. Est-ce que c'est quelque chose que tu fais beaucoup toi avec les adultes justement pour te remettre avec eux ?

Mais ici c'est individuel donc je suis obligé, je suis obligé de jouer avec eux.

Mais je veux dire tu ne fais pas du panier tu vois tu ne te mets pas à côté de ton panier à lui envoyer mille-deux-cent balles sur ton heure de cours.

Non parce que toute façon ce qu'il cherche à faire c'est à progresser pour quand ils vont être en match donc faire du panier c'est très bien mais c'est très fermé. Alors tu as beau envoyer toutes les balles que tu veux ce qu'il faut, moi je me mets dedans aussi pour qu'ils se rendent compte de l'impact de leurs balles sur l'adversaire quand tu fais un court croisé un moment si je dois courir et la chercher, alors moi j'ai des bonnes jambes, je veux dire j'ai des meilleures jambes qu'une dame de trente-cinq ans comme elle et donc si moi ça me fait courir et ça me déporte loin, ça déportera l'autre aussi très loin, tu vois. Et l'idée c'est de toute façon les adultes... un adulte qui vient en cours individuel c'est parce qu'il a un objectif précis, « ah j'améliore mon coup droit » donc il va être super concentré, il va tout bien faire avec une balle facile que tu lui mets. Une balle facilitante, pas facile hein, une balle facilitante que tu vas lui mettre et après tu le mets en points ben ça explose et donc je préfère très vite remettre dans le jeu normal et dans l'adaptation. Et les balles qui vont arriver ben c'est que c'est des balles plus ou moins longues un peu à gauche, un peu à droite, un peu plus haute, un peu plus basses parce que c'est ce qu'ils vont avoir en match et finalement les principes à appliquer ça reste de la biomécanique donc le fait d'avoir un bras qui va loin c'est la même chose quand il est pas mi hauteur ou hauteur après tu as deux trois trucs mais c'est qu'il puisse répondre à un maximum de balles différentes.

D'accord.

Je sais que tu vas le faire plusieurs fois, on peut mettre pause maintenant et et en discuter par la suite, mais il y a une stratégie langagière en tout cas que j'observe beaucoup quand je regarde la vidéo de ton cours, c'est tu utilises beaucoup de figures de style on peut dire. En fait je trouve que tu exagères beaucoup au final. C'est quelque chose que tu fais consciemment ?

Oui. En fait il y a plein de choses que j'exagère et parfois je donne des choses, je dis des choses, si tu les retranscris tu dis ça, ce n'est pas juste ce qu'il dit.

Pourquoi ? Parce qu'en fait ils ont certaines impressions, ah tiens, tu vois devant X, elle a l'impression que son bras s'allonge et en fait elle fait ça et donc dans son esprit en faisant ça elle pense faire ça donc moi je voudrais qu'elle fasse ça pour vraiment arriver au geste normal. Exemple au service aussi, étends-toi, lance la balle trop devant parce que bien souvent il est

juste au-dessus et nous comme ils avancent, il y a ça derrière. Qu'ils la lancent trop devant parce que leur trop devant est normal, petit à petit il faut essayer que ce trop devant devienne la normalité dans leur esprit. Et ça je leur explique aussi que le trop devant que, par rapport à leur leur point de référence à eux, ils pensent être devant, mais ils sont au-dessus donc il faut être trop devant, être devant et petit à petit ça va devenir le le normal.

Donc toi ce que tu souhaites quand tu vas émettre justement des exagérations à chaque fois, c'est qu'ils le comprennent pour que ça devienne la normalité ?

C'est ça oui.

Ok d'accord très bien merci.

C'est une notion dont je parle beaucoup avec c'est le niveau de base, c'est-à-dire que quoi qu'il arrive je peux pas plus mal jouer que ça parce que bien souvent ils font un bon entraînement. Mais un super entraînement ça veut dire un niveau de référence et comme c'est bien quand... Le tennis, on fait deux tops matchs où on est au-dessus de l'eau sur la saison, le reste du temps on est à septante / quatre-vingt % et on a aussi une partie du temps on a cinquante % et on galère et donc c'est pour clairement qu'ils aient confiance en eux voilà. Au pire ce sera ça et finalement le pire qu'on a avec elle maintenant elle me l'avait dit je ne sais plus quand c'est au-dessus de son, de son bien parce que son bien était beaucoup trop aléatoire tu vois là elle sait bien que maintenant ça quoi qu'il arrive elle sait elle sait le faire.

Donc au final tu vas travailler alors là-dessus quand tu discutes avec elle comme ça, tu vas clouer ton exercice, tu vas le terminer et tu viens le figer dans son esprit et tu travailles sur sa confiance alors là-bas ?

Oui parce que ça reste, enfin avec les enfants on le fait différemment, mais l'idée c'est qu'ils se rendent compte que c'est mieux, c'est qu'ils ne voient jamais que l'évolution technique.

Enfin c'est astérisque qui va être transcrit **rires**, c'est je crois que tout mes revers en match je fais que slicer et donc le mec il sait pas et il commence à essayer,

il y a quoi qu'il a et et je l'use, je l'use des des fois ça marche, des fois ça marche peu mais en général c'est c'est ce qui marche le plus souvent pour moi.

Ok.

Là je regarde aussi la tactique, tu peux perdre un match, mais t'as fait jouer l'autre, t'as pas brouillé dans tous les sens, tu as fait n'importe quoi et donc voilà tu es un peu moins bien dedans mais voilà fais jouer l'autre c'est le minimum que tu peux faire. Il y a une qualité de balle minimum et voilà à l'autre à gagner le match aussi à faire en sorte que ça... Il n'y a pas, toi ça marche pas à t'énerver frapper devant tout ça n'avait pas de sens quoi.

Donc tu veux lui donner en fait un objectif alors là-dessus ?

Ouais je veux qu'elle comprenne. C'est qu'elle se rende compte que ça enfin que par rapport à ce qu'elle recherchait aussi elle, mais elle peut pas faire moins bien que ça qui est déjà un gros plus par rapport à à son niveau de base donc. Enfin, comparé à son niveau qu'elle avait en arrivant au cours. Moi je l'ai depuis depuis septembre. Parce que sa remarque quand elle est venue avec moi : « c'est vrai que j'ai eu plein de profs et à chaque fois on me dit tout des trucs différents ». Et moi je pense, et ce que je lui dis c'est... Ici ce qu'on va faire c'est voir un peu ce que tu fais toi on va faire autour de ça. Parce qu'il y a beaucoup de prophètes qui décrivent une technique. « Mets ton écharpe, accompagne... ». Mais ce n'est peut-être pas ça le problème.

Comme je disais tantôt, je parlais d'allonger parce que pour moi c'est ça le problème, c'est que la piste est trop courte, qu'elle allonge et peut-être pas assez de transfert mais il y a des choses qui se règlent parce que parfois tu as une cause qui est une conséquence d'un autre et vice versa. Si tu allonges le bras, qui se laisse aller ben ton transfert, si je tire sur ton bras tu vas avancer.

C'est le même principe et donc tu dis « allez vas-y transferts ». Si le transfert et qu'elle fait ça, ça sert à rien parce qu'il faut qu'il y ait déjà un geste. Un geste général et ici ce qu'on a fait, c'est lui faire penser à ça. Parce que c'était vraiment le gros travail de début de saison. Elle disait non ça ne va pas, alors qu'elle le fait tu vois. Et donc finalement là, j'ai profité du fait que je dis : « voilà n'y pense pas ». Et en fait, le fait de lâcher le bras ça met une inertie à la balle et donc la balle est de qualité et donc c'est possible. Pour pouvoir dire : « tu vois tu y penses plus ». Donc c'est-à-dire que ça, maintenant faut plus y penser, ça vient tout seul quoi. Alors c'était un gros gros truc, il a fallu le temps au début. Elle ne le sentait pas elle ne comprenait pas. On essayait plein plein de trucs : des images, des photos, des vidéos j'ai

essayé plein de mots clés ça ça prenait pas puis à un moment ça a fonctionné. Finalement on arrive à un bon petit résultat.

Et ce que je comprends quand même dans ce que tu dis, c'est au final tu vas avoir chaque leçon qui sera quand même différente, mais tu as quand même des objectifs que tu vas prendre sur toute l'année alors ?

Ouais en fait moi l'idée c'était de compléter son, de stabiliser son jeu de fond et de mettre et de l'augmenter en termes de qualité, et puis de venir greffer au fur et à mesure de son évolution et là, c'est l'adaptation. J'avance petit-à-petit. S'il n'y a pas de qualité de balle du fond pour avoir des balles courtes, ça ne sert à rien que je travaille la montée à la volée.

Par contre, à un moment, j'ai travaillé la montée à la volée sur les balles basses, celle d'être obligée de suivre parce que dans ces catégories, il y a parfois des gens qui en jouant, ils mettent une balle courte, sans le faire exprès et souvent ils sont obligés de monter. J'ai dit non là tu viens un peu plus bas tu fais ça et puis tu fais à la volée parce qu'il faut aussi s'adapter à son niveau au potentiel qu'elle a. Et je vais développer dans sa catégorie.

Donc là ce que je fais c'est qu'on fait maintenant on va faire beaucoup de points et je commente les points et ce qui se passe que le point soit gagné ou pas gagné si tu peux gagner des points dans n'importe quoi et en perdre en jouant bien

Ok.

Ça c'est la grosse image que... J'utilise les mêmes images de semaine en semaine pour faire comprendre certaines choses donc là je parle toujours de vague. La balle est en trajectoire de vague et toi en tant que joueur ben tu as une vague qui vient et qui la bouffe. C'est pas la balle qui vient à toi et tu attends et tu as un rocher et ça vient, il y a peut-être que ta raquette qui passe au-dessus et ça c'est un truc qu'elle commence à comprendre enfin, qu'elle a bien compris mais de nouveau il faut pratiquer pratiquer pratiquer pratiquer parce que c'est ça qui est compliqué les adultes aussi parfois ils ont compris ce que tu veux, tu ne sais pas l'expliquer autrement... Il faut qu'un moment quand ils font vraiment, que ça vraiment bien marché, que tu vois celle-là c'était vraiment top ben faut dire « qu'est-ce que t'as senti ? ». Parfois c'est « oh rien » ok là tu réessayes mais l'idée c'est qu'ils ont vraiment la sensation un peu qu'il est, qu'il est choqué quoi. « J'ai bien senti le truc ».

Je pars du principe que l'adulte en fait son premier coach c'est lui-même. Moi je suis là pour aider mais ça lui tu vois à dire tiens il y a eu ça ok ah oui je peux aussi être bon être coach adjoint peu importe mais il faut qu'il trouve lui-même son mot clé ou son ou son

comportement et « j'ai eu l'impression de faire ça et ça a bien marché », je continue je continue je continue.

Et comment est-ce que tu sais que ça fonctionne ça justement de les faire s'autocoacher, quel résultat est-ce que tu dis ah oui c'était ça que je voulais ?

En fait c'est moi qui leur dis quand c'est quand c'est bon et je leur dis souvent, quand je dis super. Parce que je fluctue assez bien la voix donc je dis ah ça c'est la balle référence et je dis qu'est-ce que tu as senti. Maintenant tu trouves un mot ou un truc et tu vas te le garder et tu le tiens tu le tiens tu le tiens après d'ailleurs là je peux mettre dans leur tête et les obliger à à le tenir mais je dis moi j'ai aucun souci avec ton temps d'apprentissage et ta manière quoi.

Et si elle est, donc tu dis cet élève-là en tout cas elle est motivée, je sais qu'il y en a beaucoup au final des élèves moins motivés que d'autres, alors comment est-ce que tu fais dans ce cas-là ? Tu vois si tu sais que par exemple un élève va un peu manquer de motivation, qu'est-ce qu'est-ce que tu fais ?

Mais j'ai pas d'élèves, enfin moi j'ai beaucoup d'adultes et donc ils viennent déjà avec une motivation enfin moi j'ai jamais eu ce problème de non motivation.

Ça arrive c'est peut-être dû fait que moi je suis sur terrain mais voilà j'ai la gestion du club à faire et donc moi je mets le cadre dès le départ. Je dis « voilà moi je me m'en fous du niveau mais on se donne à fond ». Je pense que je n'ai pas envie de perdre mon temps.

Tu vois si c'est pour ne pas avoir envie de progresser et pas écouter les trucs ben va louer une heure avec quelqu'un, tapez la balle comme ça. Donc je pense que ça m'aide déjà, le cadre. Et voilà puis je pense que comme je suis quelqu'un d'assez ouvert qui discute beaucoup quand ça va pas ben... Il y en a un qui m'a dit « aujourd'hui le boulot c'est chiant j'ai pas envie » ben là j'adapte et je fais beaucoup de points je lui vide un peu la tête et et voilà tu tu là par rapport tu t'adaptes au au groupe mais ici j'ai pas j'ai vraiment pas de soucis par rapport à ça quoi.

Ok très bien.

Je reviens à celle d'avant où finalement elle la boise. Je dis « c'est ça » parce que moi ce qui m'intéresse c'est le timing, je m'en fous qu'elle n'est pas, je me suis dit qu'elle la centre, le gros travail si c'est bien en place c'était le fait d'avoir le timing.

Si je veux qu'elle la centre, il faut d'abord qu'elle déclenche beaucoup moins et donc si elle déclenche au début elle va être un peu perdue et donc.

Et tu sais que ça va jouer de faire ça au final ?

Oui parce qu'ils savent bien que fonctionne comme ça par par par du micro objectif.

Tu vois ici il faut elle sait bien que si voilà je veux le timing d'ailleurs je lui avais dit à un moment je veux le timing on s'en fout que sa balle soit bonne ou pas bonne je veux que tu déclenches au bon moment pour t'habituer à.

Ok.

Qu'est-ce que tu peux dire justement ici, par rapport à la chronologie de ton exercice ?

Donc là je reviens en arrière parce qu'en fait l'ouverture à un moment ça ne tient pas donc ça allait bien avec le rebond donc le rebond en fait c'est une balle j'utilise cette disposition-là parce que la balle est vive donc dans la raquette il faut la contrôler mais ça laisse du temps surtout ici où au début il faut qu'elle qu'elle aille un peu dans le bon timing pour qu'elle ait temps qu'elle arrive et la règle dès qu'elle sort du rebond j'y vais et puis l'idée c'est de revenir petit à petit au vrai timing. D'ailleurs je l'annonce « je t'envoie la balle, tu auras un peu moins de temps donc dès qu'elle sort du rebond, il faut y aller. »

Puis là je vois qu'il y a un moment il y a trop d'erreurs ça va plus, mais je reviens en dessous pour qu'elle ressente ce truc, remettre en confiance aussi un peu plus et puis pour retourner vers vers la balle la plus réelle possible.

Ok.

D'ailleurs je pense qu'après l'exercice que je fais, on joue à l'échange et en fait je dis que quand ça passe le filet, c'est l'équivalent du premier bond avant, tu vois pour qu'il y ait des phases de « oui il y a ça » puis il y a le rebond puis j'y vais. Parce que j'ai l'impression que quand j'engageais « ah ben merde c'est trop tard ». Alors finalement il y a il y a des étapes avant il y a le fait qu'elle passe le filet, elle passe le filet, elle touche, boom je peux aller et finalement le tac tac. Sinon c'est franchir le filet tac, le rebond.

Tu gardes au final pendant ton heure de cours ta chronologie est super importante alors ?

Ah oui en fait à un moment ça se fait de manière un peu, je veux dire je veux dire instinctive. C'est je sais où je veux aller je sais ce qui pose problème et je me mets... J'appelle ça un échelon. On va distribuer à ce temps de cette manière-là donc telle origine de balle, telle vitesse, tel rebond, tel effet peu importe parce que j'estime que c'est le niveau qui va permettre de sentir le truc en étant assez challengeant. Là j'aurais pu aller mettre par là des balles à la main mais ça n'a pas de sens par rapport à ça après j'ai ok là ça a l'air de tenir ok hop je monte un petit peu je monte d'un d'un échelon mais si ça se trouve l'échelon est trop gros je redescends d'un mi échelon ou d'un échelon pour remonter après d'un demi et pas de un donc ça c'est vraiment c'est une question c'est une question de feeling mais en gardant à l'esprit

qu'une balle ça peut être envoyé mais c'est un endroit vitesse, hauteur, longueur, effet et tu joues là-dessus.

Et si on essaye quand même, je sais que c'est l'exercice le plus le plus dur pour ici, mais est-ce que tu peux quand même essayer d'expliquer ce fameux feeling que tu as justement ? Tu me dis justement donc tu avances étape par étape, tu avances échelon par échelon, tu fais de plus en plus difficile, mais tu me dis que pour savoir que tu peux avancer dans les échelons tu fais ça un peu au feeling...

Je pense que je compte pas vraiment mais moi j'estime quand tu arrives à faire huit fois sur dix ce qui est demandé, de nouveau je parle pas qu'elle soit bonne ou pas bonne, je parle du timing et que tu arrives à huit sur dix, c'est que tu es enfin tu vois l'état de flow tu vois compétences machin, c'est que tu es dans cet état-là, ça veut dire que tu es en train de développer le bazar.

Ok très bien

Mais il faut que ça reste challengeant parce que c'est un moment tu restes là-dedans mais ton niveau de compétence augmente un petit peu et donc l'exercice devient un peu trop facile et toi si tu n'es pas concerné et que tu n'adaptes pas, ils sont moins concentrés, ils commencent à rater et là l'adulte te dira « ouais je commence à rater avant je faisais mieux ».

Donc je pense que sans vraiment compter mais ça c'est un truc là je pense avec l'expérience, je vois que ok ok bien bien si je dis non ah non non pas celle-là non un peu plus comme ça qu'il y a un souci quand je dis ok bien bien bien ah non bien bien c'est qu'on est dans le bon ok on va un peu plus loin.

D'accord.

Et quand on va un peu plus loin comme je l'ai fait là, je dis que maintenant je t'envoie les balles comme ça donc ça va aller un peu plus vite comme ça. ça annonce aussi le fait que c'est un peu plus complexe donc il y a moins, c'est possible qu'il y ait un peu de déchets, je fais « bien là maintenant quand je vois la balle comme ça tu risques d'avoir un peu de déchets donc c'est normal parce que la balle est un peu plus complexe ».

Et là, c'est pour mettre des repères temporels parce que je trouve que c'est vraiment clé parce que dans toutes les formations de tennis, on parle de la gestuelle, on parle très peu du rythme, quand on déclenche, et caetera. Et et alors j'ai remarqué au début sur la vidéo, à un moment j'ai dit va, va, mais c'est le principe du **pan**, il a le temps de réaction plus tard j'entends et va et va comme ça je suis prêt je suis prêt je suis prêt. Tu donnes un petit peu avant pour que le temps que ça arrive dans le cerveau, ça se déclenche. Tu vois donc c'est ça aussi qui est

important, c'est je veux pas dire « va » quand c'est le moment où il faut y aller il faut le dire juste avant pour que le temps d'action se fasse et tu vois ici avec des repères mais permet de dire voilà tu vois que j'avais le rebond ça allait et puis le rebond ça allait mais maintenant tout va aller un peu plus vite. Ben on va avoir une petite minute tout ça c'est nouveau dans ta tête trop tôt, tu vas avoir cette impression-là parce que elle, ça lui paraît bizarre d'aller à ce moment-là. Donc là, je vais vers un, je vais avec un extrême, je dis tu joues là trop tôt ce qui peut paraître complètement stupide parce qu'en fait il faut casser sa croyance qu'elle est là afin qu'elle déclenche au moment alors qu'elle déclenche beaucoup trop

Mais tu l'explicites de ça du coup ?

Oui ça je dis voilà dans ton esprit ça va être trop trop et puis elle est à l'habitude, elle sait que je fonctionne comme ça donc elle sait que parfois je vais prendre l'exagération et donc.

Mais sinon de manière générale quand tu as tes cours avec tes adultes, tu vas quand même l'expliquer alors ?

Ouais en fait ils ont besoin de, là exactement il a besoin de comprendre ce qu'il fait et pourquoi il le fait. Puisque de nouveau comme elle me disait ouais les profs avec les trucs différents... Tu sais si voilà elle déclenche trop tôt ben elle va me dire « mec » elle dit « mais tu es con ou quoi pourquoi je me frappais trop tôt je ne vais pas »... Non il faut que tu fasses du trop tôt dans ta tête pour que ce soit bon ou bon timing.

Ok.

Je voulais juste revenir sur quelque chose que tu as dit juste avant, j'aurais dû mettre pause un peu plus tôt. On avait déjà vaguement discuté, mais il y a une phrase que tu lui prononces, c'est : « là si tu ne te rends pas compte, je ne sais plus quoi faire pour toi ». Qu'est-ce qu'elle a comme apport au final cette phrase-là ?

Parce que ça c'est une blague plus un peu une blague je m'entends bien avec elle des fois me dit non je ne sens pas, non je ne sens pas et puis tu vois des fois elle le sent et et moi j'essaie souvent sur le fait à un moment il faut qu'ils sentent eux que c'est mieux. Et là tu as quand la balle qui est vraiment bien partie et donc je joue sur le fait que toi, c'est la balle idéale. Je vais en boutade « là si tu ne l'as pas senti moi je plus rien faire pour toi ». Parce que, enfin j'aurais plus d'armes quoi. Si, si tu ne l'as pas sentie, si tu ne te rends pas compte que c'est mieux beeen tu vois. *rires*.

Et tu veux qu'elle conscientise surtout qu'elle l'a réussi quoi ?

Ouais qu'elle a aussi, qu'elle a très bien réussi. Et tu vois moi je que je dis moi j'aime bien qu'en fait ils se rendent compte « ah ouais j'ai senti ça » et tu vois c'est important pour moi

qu'il y ait le ressenti de l'amélioration et de « ah oui tiens je le sens mieux » ou ou « tiens ça fait bizarre parce parce qu'il y a un truc neuf » quelque chose de nouveau qui qui arrive et donc donc voilà des fois là c'est un peu plus en une petite pique de motivation c'est la bonne zone, elle est bien partie si tu n'en rends pas compte... Je devrais presque dire « change de sport c'est que tu ne sens rien » **rires**. Après avec elle je peux le dire et d'autres je ne peux pas le dire.

À nouveau en fait moi j'explique vraiment beaucoup ce que je fais, parfois trop. Tu vois ici, je lance la balle en disant que c'est comme ça le timing. Donc elle pourra frapper un peu plus fort et comme ça de nouveau elle peut se rendre compte plus facilement, voilà ce que je ferais si j'étais en match par rapport à une à une vraie balle quoi.

Donc à nouveau là c'est tu augmentes d'un échelon ?

Mais là je ouais en fait je je reste au même endroit mais je joue sur le paramètre vitesse en fait de la balle et comme elle va plus vite, on sait plus s'appuyer dessus.

Ok.

Là ce que je fais aussi, parce que clairement quand tu distribues des balles, des fois tu te plantes, mais c'est aussi leur montrer que, entre guillemets, il n'y a pas cinquante-mille principes dans le tennis parce que c'est un décalage. Alors oui il y a des petites adaptations mais le principe du rythme que tu sois en revers, en coup droit et même au service c'est une phase lente, tu es prêt et puis tu accélères. Si t'as pas ces trucs-là ça ne fonctionne pas.

Donc c'est aussi ils arrêtent de se poser la question sur la balle courte, sur la balle croisée, sur la balle haute, sur la balle basse à un moment frapper la balle quoi arrêtez de faire un cours théorique dans votre tête.

Et je remarque aussi des choses que tu viens de faire à l'instant c'est ne pas lui montrer que ce qui est bien justement. Ici tu as d'abord mimer le bon geste et tu as également mimer le mauvais.

Ouais et de nouveau en l'exagérant pour que pour que ça ça ça ça enfin que ça percute un peu quoi parce qu'ils ont besoin de de voir. Je pense comme j'ai cette erreur tu vois et que je lui ai montré là ben je veux qu'elle se dise « ah ben ouais c'est logique ce qu'il me dit » mais ils ne se rendent pas compte de ce qu'ils font. Il faudrait presque les filmer en fait parfois tu vois mais ça quand tu es tout seul et que tu as une heure de cours tu filmes, tu veux regarder, ça bouffe du temps malheureusement.

Ok

Là je reviens à ça. Ça tombe bien du coup, c'est là que je fais l'analogie avec ce qu'on avait fait autour de service la semaine d'avant. C'est-à-dire d'être préparé dans le bon timing et les principes sont les mêmes.

Les rappels sont importants alors aussi c'est quelque chose que tu fais souvent ça ?

Oui en fait moi j'ai vraiment envie de toujours rattacher ça un truc déjà fait ou à une expérience que eux peuvent avoir tu vois ? Au premier cours, je demande toujours « tiens vous avez fait d'autres sports d'autres trucs c'est quoi votre machin ? » parce que comme ça parfois tu trouves des images en fait qui n'ont rien à voir avec le tennis mais qu'ils comprennent tu vois. Donc il faut quand je parle si je parle c'est soit pour marteler un truc et si je donne une image ou un truc comme ça c'est pour gagner du temps plutôt que de tout expliquer il faut que tu fasses ça voilà imagine c'est comme ça boum on y va.

Ok.

Tu vois là je la saoule. Elle a très bien compris après la première fois je fais deux fois trois fois comme ça je suis je suis sûr que j'ai dit plusieurs fois et comme ça si je leur dis à un moment quelque chose ils vont se rendre compte...

Est-ce que tu observes quelque chose dans ta dans ta manière de faire, dans ta manière de continuer ton cours en tout cas ici ?

Ouais sûrement plein de choses ça dépend **rires**

Là l'idée c'est de la faire jouer différemment, qu'elle puisse avoir autour donc tu vois j'aimerais bien qu'elle ne recule pas ou qu'elle recule beaucoup moins souvent et donc là je vais mettre une situation contraignante, mais toujours adaptée à elle.

Donc tu vois ici, je dis où est-ce que sur place, parce que c'est des collets en ligne ou si elle est là d'habitude, mais je vais faire en fonction de ça aussi, tu vois comme ça, c'est un pas de recul max et par rapport à la zone, la zone que j'ai aussi mis un peu en arc de cercle vu que plus tu es loin forcément plus parfois tu peux tu peux t'éloigner mais voilà je sais pas je sais pas ce que toi en fait tu veux

En fait c'était ça c'était je trouve que là l'exercice est très parlant parce que tu t'adaptes énormément à elle au final. La première question que tu vas lui poser juste avant de faire ton exercice c'est « toi tu te mets comment d'habitude ? » pouvoir régler quelque chose ?

Parce que c'est un adulte et qu'il y a des choses que tu ne sais plus changer chez l'adulte autant chez l'enfant c'est le principe, moi je trouve que l'école primaire et secondaire, primaire et secondaire tu dois y aller et tu te tais, tu fais ce qu'on me dit.

Puis quand tu vas supérieur, tu choisis. Moi, je veux être médecin, moi je veux être maçon, et cætera.

Et à ce moment-là, tu choisis, donc elle vient pour un truc bien précis et donc je dois faire autour de autour de ça. Par contre pour revenir à ce que ce qu'on a dit là peut-être que dans un mois ou l'hiver prochain je vais lui demander de changer sa position d'attention son endroit ici pour l'instant je ne sais pas tout changer en même temps donc tu as habitué à jouer comme ça mais par rapport à ton jeu on va construire autour et puis une fois qu'à un moment par rapport à ce qu'on va construire autour de son jeu actuel on va commencer à être bloqué, ok, mais il faut bien qu'on fasse ça un peu différemment et on essaye.

Et c'est comme ça, je pense qu'on arrive au potentiel max de la personne.

Tu vois moi on essaye c'est impossible pour toi ok on va pas se casser la tête avec ça on reste comme on était et tu as un potentiel pour être c quinze quatre arrivé c quinze quatre donc il n'a pas parlé de classement oui ok mais voilà là on peut je serai jamais b moins quinze je vais pas commencer à te faire des trucs de b moins quinze services volés les machins comme ça.

Ok.

Qu'est-ce que ça a comme apport de faire au final, ce que tu viens de faire de te mettre toi également dans la même situation qu'elle

Comme ça par mimétisme, elle sait voir ce que je vais faire parce qu'elle va me voir et donc on va se rendre compte que je prépare tôt, que je recule pas ou que si finalement sans lui dire à chaque fois elle t'a vu, je vais reculer, elle va voir que je recule pas et hop par imitation puisque si six mois après je recule de six mètres, je mets une cloche, c'est pas le but et moi ça m'aide aussi dans ma distribution, c'est que je peux rejouer assez vite comme on est sur un truc de de rythme toi si j'attends et qu'à chaque fois j'aurai une balle deux à l'heure qu'elle a le temps de préparer je travaillais pas son rythme ici en étant proche de la ligne ce que je vais aussi lui montrer c'est qu'en prenant la balle tôt elle va embêter l'autre en lui enlevant du temps et moi tu fais la même chose tu enlèves du temps et comme ça elle va ressentir son adversaire doit ressentir quand elle joue.

C'est le chasseur et chassé.

Tu vois tu peux prendre le truc qui dit elle n'arrive pas elle n'arrive pas tu vois donc c'est là par contre c'est du feeling pur c'est comment tu t'entends avec la personne c'est une question de d'être trop chou comme on est. Mais au final tu à nouveau c'est quelque chose que tu as beaucoup évoqué mais là tu reconscientises aussi au final que elle sait faire en progressant elle y arrive petit à petit. Et qu'au final aussi c'est simple, tu as raison dans leur tête apprendre

à ne pas se compliquer je vais faire des fautes ça marche pas et paf tu vois tu sais le faire et quand je dis ça c'est pas que c'est arrivé sur un coup de peau c'est que ça fait plusieurs fois et je sais que je peux lui dire elle va se faire leur produire si à un moment, c'est une fois elle va se faire deux cents à l'heure, mais qu'elle frappe toujours comme ça d'habitude et qui sait bien qu'elle ne le fera jamais plus, là je lui dis pas.

Ok.

Demain je fais de temps en temps parce que dès qu'il y a des points il stresse et on n'entraîne pas assez souvent le stress de match et donc de temps en temps avec elle, je fais venir une dame du club qui joue du même niveau pour nous pour qu'ils s'apprennent à gérer des points, à gérer des trucs et qu'ils se rendent compte vraiment peut-être jouer avec moi, moi j'ai un plus haut niveau que c'est adversaire et donc elle voit pas toujours l'effet l'effet que ça.

Et je sais qu'après elle va même te reprocher au final d'avoir parlé de balle de match, elle ne me dis pas balle de match. C'est bien possible. Je veux juste avoir la petite discussion que tu vas avoir.

Comment est-ce que tu sais au final que c'est réussi cet exercice-là et comment est-ce que tu lui fais comprendre que c'est réussi l'exercice justement des points, l'exercice un peu final.

Le match tu parles ou ?

Non mais de manière générale, l'exercice vraiment tu joues avec elle des points ?

C'est comme parce que là je fais toujours un petit un petit débriefing d'exercices à chaque fois, tu vois.

Je dis rarement on ramasse, on se retrouve toujours là ou alors je vais vers elle et dire voilà tu vois ici mais ok il y a plus de fautes par exemple mais quand tu la prends bien il se passe ça comme je suis à la pêche donc c'est vers ça qu'il faut aller et ça encore semaine semaine semaine on va le faire quand c'est acquis c'est acquis tu vois, mais après c'est de nouveau.

Moi je mets un objectif, c'est pas sur un truc comme ça, il faut que je joue un truc quasiment tout en demi-volet je reste concentré tu vois si à un moment j'ai le temps de frapper ben je sens que cette la bête pas bien partie qu'elle a pas pris assez tôt machin bazar nous c'est par rapport aussi à la sensation que moi j'ai tu vois ça va courir et que je le trimais à fond mais ça veut dire qu'elle m'embête quand elle m'envoie quatre cinq fois à gauche droite en prenant un balto et du coup le canal est centré qu'elle parlait de ça s'entend en fait c'est l'indicateur toi qui sont de haut, tu développes avec expérience.

Et tu lui dis elle que c'est réussi un exercice pareil ?

Tu vois tu lui expliques elle a fait justement le réussie non parce que pour moi ce n'est pas réussi ou raté c'est... ok ça a amené un plus dans le processus de développement parce que vraiment réussi à rater moi ça renvoie un truc ou trois rythmétriques tu as réussi sept sur dix non c'est carrément ah tu as compris le truc tu as compris et tu n'as pas autant fait une faute mais globalement on est arrivé au truc.

Juste avant le l'exercice du service, tu évoques une de ses amies ou en tout cas.

Celle-là qu'elle avait joué il y a deux trois semaines justement, vous l'avez bien aimé l'entraînement parce que ouais c'est c'est le bon jeu toutes les deux en fait pour s'entraîner ensemble et et voilà justement pour ne pas jouer mémère comme nous appelle ça et et donc donc voilà et c'est aussi c'est en fait la Laurence en question on a fait partie du principe que c'est son adversaire viré Talon tu vois c'est c'est si elle sent qu'elle pourrait c'est parce qu'elle bat cette fille-là et que tu viens là-bas elles ont plus de quel niveau parce que elle dit ouais c'est quelqu'un qui frappe quand même fort qui qui bouge bien c'est une fille très sportive l'autre tu vois donc là c'est aussi rattacher ça d'ailleurs je pense que quand je lui dis elle dit directement ben oui parce qu'elle a déjà joué donc elle a déjà un point de comparaison qu'avec Laurent elle a réussi deux fois de suite à prendre tôt et là qu'elle sent qu'elle arrive à mieux le faire elle se souvient quand elle a pris tôt contre Laurence ça avait bien marché donc c'est aussi c'est aussi ça et puis il va de nouveau me dire moi je vais remettre la balle je vais la remettre dix fois et Laurence va la mettre quatre fois et donc à moi elle se rend pas compte non plus de son progrès parce que in fine la dernière balle est ratée par elle, tu vois alors que finalement après quatre fois elle ne serait pas revenue par quelqu'un de son de son niveau.

Donc tu dois raccrocher ça à la réalité.

Ouais à la réalité.

Ok.

Parce que si je ne le fais pas, toujours les balles je perds tout le monde on fait un match je gagne dix zéro tu vois mais c'est pour ça qu'elle va mal jouer mais c'est juste moi je vais lui remettre trois balles en plus qui ne rien n'a pas comme ça si jamais un jour elle a quelqu'un à qui on remet une ou deux en plus ben elle peut encore faire la troisième et ça va aller

Ok je vais avancer un peu puisque les sujets que je voulais qu'on aborde au final on les a déjà fait là-dedans c'était le mimétisme que tu fais pour le service.

Là je fais par rapport à ce qu'on a fait avant aussi le prêt frappé mais le principe de presse, de préparation, comme ça ça raccroche quelque chose et nouveau moi je démontre en même temps, pour moi c'est plus parlant d'avoir le son et l'image parce qu'on a la nouveauté un peu

<p>l'exagération c'est que trop devant et qu'elle, c'est un peu trop, mais je ne vais quand même chercher, tu vois un truc qui est tout le temps juste au-dessus d'elle et qui qui n'apporte rien en fait.</p>
<p>En fait carrément qu'elle centre un peu parce que puis à cinq centimètres près, ce sera bon pas beau, je ne sais pas qu'elle mette cinq trop devant, c'est cinq plus là de lui lancer trop au-dessus d'elle par par précaution.</p>
<p>Mais ça revient aussi à ta notion de gestion de l'erreur au final de l'abandon.</p>
<p>Oui c'est ça.</p>
<p>Parce que là elle elle arrive à quelque chose de négatif et là pourtant tu es allé chercher le positif de ce qu'elle vient de faire.</p>
<p>Parce que finalement vaut mieux ça qu'autre chose.</p>
<p>Ok.</p>
<p>Trop que pas assez.</p>
<p>Ok.</p>
<p>Moi je parle rarement de la balle facile parce qu'une balle facile vous pouvez pas rater, je parle de la balle exploitable celle que tu peux, puisque nous on va appeler facile dans le tennis, moi c'est une balle facile je vais attaquer, donc c'est une balle exploitable, Ça, tu peux quand même la la rater, ce n'est pas genre le truc.</p>
<p>Donc tu veilles à bien choisir tes mots alors ?</p>
<p>Ouais, ouais parce que les enfants, je dirais exploitables, ils ne vont peut-être pas comprendre non plus.</p>
<p>Tu vois, je dirais une balle qu'on peut attaquer ou la la notion de balle facile, moi je ne suis pas je ne suis pas fan parce que ça met une pression genre je ne peux pas je ne peux pas la rater et c'est toujours en plus j'utilise je pense inconsciemment d'abord le mot que tout le monde utilise et puis je le change comme ça sais que dans son tête elle a placé une balle facile et moi j'essaie de changer la perception de la balle aussi c'est exploitable donc tu peux la rater.</p>
<p>Ok sur du mot reculer, prendre le temps, et relancer la machine. Mais volant cela, regardons à l'esprit comme dans le panier, que la main doit être devant elle pas à côté, mais où là tu n'as pas de force.</p>
<p>Ça aussi c'est important pour moi, c'est des adultes et donc on joue rarement ce meilleur niveau, tu as dit voilà tu as encore un petit peu près, mais le résultat est quand même là et donc le truc minimum même si c'est pas la frappe à cent pour cent idéal peut-être qu'à quatre</p>

heures c'est un petit peu trop près mais ça me fasse faut pas être parfait pour que ça fonctionne.

Ok.

Essaie de ne pas finir sur une faute quoi qu'il arrive l'entraînement ou alors une faute mais une bonne tu vois pas un truc où finalement tu refais le moins bon truc que tu faisais avant d'arriver.

Tu vois Sylla elle envoie une patate et ça prend la bande du filet, dommage j'étais à six mètres, on peut s'arrêter là-dessus parce que là-bas elle est bien partie et ça se rapproche très fort de ce que je veux.

Et là comme c'est une volée et qu'on travaille pas la volée, je m'en fous qu'elle l'ait raté.

Ratée c'est pas ça qui va sachant qu'elle-même en rigole au final.

Entretien 2 – Bertrand - Verbatims

Donc tu commences ton heure de cours à chaque fois par un petit échauffement dans les carrés, à quoi est-ce que tu penses enfin quand tu démarres cette leçon de cette manière-là Est-ce que c'est chaque fois quelque chose que tu sais C'est une habitude de commencer dans les, enfin dans les carrés ?

Ah oui, ça dépend des élèves.

Avec les adultes en tout cas ?

Avec les adultes oui. Oui avec les gens d'un certain niveau je pense que des fois je préfère faire un échauffement directement au panier ou quoi parce que bon on a les carrés de service on ça ça peut être intéressant avec des des bons joueurs aussi sur sur certains points mais pas tout le temps tu as l'impression des fois que les profs ils font ça cinq minutes dans les carrés ou dix minutes pour perdre du temps en fait.

Donc il faut que ça ait un intérêt en fait, pas se dire j'ai une heure de cours et je crois que les profs idiots font un peu des carrés comme ça.

Et toi avec ces dames là alors, c'est quoi l'intérêt alors justement ?

Elles sont plus âgées quoi donc les petits carrés c'est peut-être mieux directement d'être sur un petit terrain que directement sur le grand terrain parce qu'elles ont quand même un certain âge quoi donc et voilà elle joue pas trop vite et je trouve que ici avec cette dame-là dans les carrés ça ça correspond.

Et donc voilà, des fois avec des bons joueurs, je les mets directement dans le fond et par rapport à la leçon que j'ai fait avant, je recommence, je lance la balle et on repart sur ce qu'on a fini, mais et ça fait un échauffement aussi, mais doucement, mais sur le grand terrain.

Mais ici pour des dames d'un certain âge comme ça, je pense que c'est bien qu'elles s'échauffent et elles ont la technique pour le faire parce que souvent les adultes quand ils n'ont pas la technique ils mettent pas une balle dans les carrés de service et ça ressemble à rien ça les énerve même de jouer avec carré de service quoi en fait il y en a plein qui détestent jouer avec carré de service dans les adultes qui n'ont pas la technique quoi.

Mais ici elles ont la technique elles sont vieilles donc je les mets là pendant deux trois minutes ça ça leur fait quand même un échauffement parce que c'est pas des gens de qui vont aller déjà s'échauffer prendre des élastiques ou aller courir un petit peu avant de commencer leur leçon, donc il faut qu'elles s'échauffent quand même quoi.

Donc tu as quand même l'aspect musculaire alors enfin tu veux dire tu as le réveil musculaire que tu fais ici avec cette dame-là ?

Par exemple elle est très fainéante donc c'est pas elle qui va commencer à laisser chauffer déjà il y en a qui vont courir avant de leur leçon mais elle on va lui demander de faire des tours de terrain et on va lui demander de prendre de l'élastique et de faire du saut à la corde ou quoi.

Ok.

Elle, voilà, c'est pas en même temps, c'est un peu ridicule quoi, tu vois.

Donc les carrés, pour moi, se justifient dans ce dans ce contexte-ci en fait voilà maintenant après avec les adultes des fois comme je te dis qui ont pas un niveau technique tu vois tu as un mec de quarante ans qui est c30.2 par exemple ou qui n'a qui n'a pas beaucoup de technique ça l'énerve parce qu'ils ne mettent pas beaucoup de balles dans le terrain quoi mais alors à ce moment-là tu peux envisager d'autres échauffements par exemple mais avec ici ça se justifie en fait voilà quoi l'âge le niveau technique et la vitesse de la balle, elle est vraiment, ils arrivent à à faire des échanges dans les carrés.

C'est ça qui est intéressant, parce que ça s'échauffe si justement il n'y a pas d'échange mais il n'y aura pas ils ne vont pas s'échauffer voilà le choix par rapport à ce groupe-ci quoi le le but quand on a quand on parle de prise c'est comme la base la prise le but c'est quand même de sentir après c'est pas de toujours devoir regarder où tu mets ta main quoi mais elle par exemple elle arrive pas. C'est pour ça qu'elle a tracé des trucs sur sa ligne et l'autre dame ben c'est comme je l'ai expliqué c'est difficile parce que vraiment une, quand les gens ont une ancienne technique, c'est difficile d'aller où je veux aller si par Voilà, tu dis les deux mercenaires.

Ici alors tu tu entames au final ton premier exercice, donc tu as le son du jour qui va travailler lift et le slice, tu l'entames par une démonstration par toi-même.

Qu'est-ce que toi en fait tu as en tête quand tu quand tu vas venir d'abord te mettre près des adultes à qui tu donnes cours ?

Leur montrer et après ça je rappelle quand même de de ce que je travaille depuis quinze jours donc comme je t'ai expliqué je veux pas faire des leçons chaque semaine différentes pour essayer de fixer les choses donc en étant près d'elle je fais la démonstration parce que ça ça leur fait un rappel parce que et je remonte les objectifs à travailler quoi en fait donc donc voilà j'ai assez j'ai assez parce que c'est pas c'est pas une nouvelle leçon quoi c'est déjà un truc que que j'aimerais bien arriver ou comme je t'expliquais à bien voir la différence entre revers lifté et revers slicé quoi voilà avoir un mouvement qui est horizontal et tout droit comme ça quoi. J'aimerais bien vraiment avoir un revers lifté donc je je rappelle ce qu'on travaille depuis une semaine ou deux et je je le remonte quoi

Tu t'attends à ce que je te dise quoi d'autre ?
Non non c'est bon voilà c'est ça j'ai j'ai le but c'est juste que tu tu continues en m'expliquant vraiment que ici par exemple ce qui est intéressant c'est que tu parles de rappel, fixer la chose.
Voilà fixer les gens ils passent trop trop souvent d'une leçon à l'autre à faire des choses trop différentes et finalement moi avec toute mon expérience je vois que ce n'est que ce n'est pas souvent fixé et moi tant que ce n'est pas fixé j'aime pas de faire autre chose qu'on fait de longue et voilà dans le tennis comme je t'ai expliqué déjà ils font trop cinq minutes de coup droit cinq minutes de revers cinq minutes de voler cinq minutes de smash et puis à la fin cinq minutes de service et puis finalement voilà tu pourrais même demander des fois aux élèves après ce qu'ils ont retenu de la leçon rien en fait donc et la semaine d'après tu dis qu'est-ce qu'on a fait la semaine passée ils savent pas quand on a fait des coups de rond on a fait des revers
Mais quand on explique des choses comme ça, on peut quand même essayer de ressortir quelque chose quoi. Que les élèves ressortent, en ressortent quelque chose et que avec entre restant plusieurs semaines sur les mêmes choses, qu'on fixe les choses quoi voilà.
Ça, c'est ma façon de travailler qui est sûrement voilà, par expérience que je sais ça moi je veux arriver à des résultats donc il y a que comme ça qu'on peut arriver à des résultats en faisant un petit peu de tout chaque fois quoi donc voilà
Parfait merci.
Ici j'aimerais bien revenir sur deux petites choses avec toi que je trouvais vraiment intéressantes, la première c'est d'abord tu viens tout près au final la femme, tu viens même à lui prendre sa main, à lui tenir sa main pour vraiment qu'elle comprenne ça, c'est donc c'est ça l'idée que tu as derrière, c'est une meilleure compréhension quand tu viens près d'elle à ce point-là ?
Ouais, en plus tu as remarqué qu'il y avait quand même beaucoup de bruit donc maintenant j'essaie le plus de me rapprocher pour parler aussi normalement sinon si je vais là au bout je vais m'époumonner donc de un je pense qu'elles elles vont mieux voir le but c'est qu'elles sentent mais on n'y arrive pas trop c'est pour ça qu'elle a ses marques et puis le but c'est que de un, je ne m'époumonne pas, de deux, qu'elle voit mieux et et voilà quoi.
Moi, je donne huit heures de coups, donc si je crie du fond du terrain pendant, donc, quand même l'aspect aussi pratique de la salle quoi mais bon donc c'est mieux d'être un peu plus près de parler calmement de s'assurer que les gens ont compris que de parler ouais ouais avec la

résonance et tu n'es pas sûr que tes élèves aient compris la moitié de ce que tu as dit, ils disent oui, mais en fait, ça, ça arrive souvent aussi.

Les gens disent oui oui ça va j'ai compris mais en fait ils n'ont rien compris donc j'essaie quand même de m'assurer que ce que je vais faire soit clair quoi donc voilà et j'explique aussi que que mécaniquement si tu vas un peu plus loin là pour la pour mettre la prise pour le reverra lifté mécaniquement ta raquette elle peut descendre quoi en fait tandis que quand avec la prise pour le là ta raquette en fait, la tête de raquette, elle ne sait pas descendre, donc tu ne sais pas crier du lift, si tu n'as pas la prise que je te dis quoi, donc ça, c'est, c'est mécanique, en fait.

Donc, tu ne peux pas avoir de relâchement, si tu n'as pas la bonne prise, tu ne peux pas avoir de relâchement quoi, donc, alors, c'est impossible, alors si tu n'as pas, si tu n'as pas la bonne prise, tu n'as pas, tu n'as pas le relâchement, tu ne sais pas gratter la balle, tu ne sais pas, tu ne sais pas crier quoi.

Ça, c'est important quand même, parce que, c'est souvent ce que les professionnels oublient, c'est que les bases, c'est quand même les prises quoi.

Si tu n'as pas les bonnes prises, tu ne sais pas faire plein de trucs quoi, donc, Tu imagines que juste déjà donner les bonnes prises au départ aux élèves, c'est ce qu'il y a de plus important parce qu'après, ils ne sauraient pas faire ce qu'il faut s'ils n'ont pas les bonnes prises.

Et quand je vois qu'il y a quand même beaucoup de profs qui disent qu'ils sont des profs de tennis et qui ne savent même pas quelles sont les bonnes prises, déjà dès le départ c'est foutu en fait. C'est con parce que c'est vraiment la base quoi. Il y a plein de gens qui ne connaissent même pas les bases quoi mais bon alors après moi je m'en fous un peu des autres mais ça me ça me ça m'attriste un peu de voir que les gens donnent des produits de tennis partout dans le monde sûrement ou déjà à Liège et qu'ils savent qu'ils ne connaissent même pas les bases quoi et ça c'est des pros de tennis donc voilà à part ça c'est bien d'être prêt c'est bien d'expliquer regarde comme elle est attentive et c'est bien de ne pas avoir crié comme un possédé pendant une heure et se s'assurer que l'information a l'air d'être comprise.

Ça va.

Il y avait juste un autre petit truc aussi que je trouvais vraiment chouette dans ce que tu as fait, enfin vraiment intéressant et j'aimerais bien que tu m'en parles un petit peu, c'est, tu vas démarrer l'explication en parlant de l'objectif.

Est-ce que ça c'est un choix que tu émetts pour chaque heure de leçon où tu te dis je veux moi parler des objectifs à chaque fois ?

Je veux qu'il y ait des objectifs à chaque fois.

Et tu veux toi les verbaliser alors pour pour tes élèves ?

Je veux que oui, je veux que qu'il y ait des objectifs à chaque entraînement et je veux que comme je t'ai dit, l'élève ressorte du terrain en sachant quelque chose. En sachant quelque chose, ce qu'il a travaillé quoi. Pas que, pas qu'il se dise : « Qu'est-ce qu'on a fait aujourd'hui ? » que ben on ne sait plus très bien quoi en fait. Les gens ils payent donc c'est pour avoir un cours de tennis quoi donc je veux que les objectifs soient clairs et comme je te dis on peut pas travailler 5 ou 6 trucs différents sur une leçon donc moi j'essaie d'en avoir deux par exemple par heure et de et en plus de ne pas en avoir trop. D'en avoir deux maximum et en plus de les répéter plusieurs semaines quoi. Parce que, parce qu'il y a que comme ça que je pourrais arriver à un résultat quoi en fait, pour moi.

Parce que c'est mon opinion, j'ai cinquante ans. Donc je, même c'est pour, il n'y a pas que les adultes quoi, c'est des enfants aussi combien de fois ce qui combien de fois ce que tu leur demandes, qu'est ce qu'ils ont fait au téléphone Si leurs parents leur demandent qu'est-ce que vous êtes à fait au cours de tennis, ils pourraient pouvoir dans la voiture dire ah ben aujourd'hui on a travaillé le revers, la prise enfin je ne sais pas et qu'ils puissent dire quelque chose parce que souvent j'ai j'ai remarqué que les gens ils sortaient du terrain et puis les parents : « Ca a été ? » « Oui ça a été » « Vous avez fait quoi ? » « On a fait des coups droits, on a fait des revers ». Mais en fait, il n'y a rien de précis.

En fait, moi, je veux que tout le monde ressorte du terrain en disant, on a travaillé ça en revers, ça en coup droit par exemple.

Mais pas on a fait ouais on a fait des coups droits, on a fait des revers, on a fait des services mais tu n'entends que ça quoi. Tu n'entends que ça et je veux que qu'on avance moi. Les gens ils payent un certain prix et c'est une leçon de tennis en fait c'est pas c'est pas une garderie ou c'est pas voilà. C'est pas, c'est pas un passe-temps quoi, c'est une leçon ok. Après on va leur demander de mettre un peu d'effort à la balle puisqu'on va leur demander d'avoir un énorme lift pas direct un énorme. On va leur demander d'avoir un tout petit... Quelque chose aux adultes quoi. Juste qu'on voit la différence quoi. On ne va pas leur demander de lifter comme Nadal ou tu vois ou de lifter comme je ne sais pas qui ou de d'avoir le revers de Dimitrov ou de Federer mais voilà un minimum quoi. On peut pas leur demander des choses impossibles non plus quoi mais au moins qu'il y ait une différence voilà, c'est ça le but.

Après c'est ça qu'on verra dans quand on la met en situation c'est que quand elle rate la balle par exemple qu'elle fait son revers et qu'elle veut faire soi-disant mouvement de lift mais qu'elle

n'a pas la bonne prise que la balle va aller dehors on on on on on verra qu'il y a des rappels là-dessus à mon avis.

Là, la différence par exemple où quand elle a voulu frapper elle a voulu elle a voulu faire un revers frappé on va dire ou parce que lifter c'est plutôt c'est frappé quoi c'est un revers quoi c'est essayer de faire avancer la balle mais c'est là pas la bonne prise que la balle va dehors on va on va voir après que que que ça foire des fois.

Et justement comment est-ce que tu sauras alors que ça que ce que toi tu as fait que tes choix justement du début de cours comment est-ce que tu sais à la fin que as atteint le résultat que tu avais en tête ?

Je ne l'atteins jamais, je n'atteins jamais à cent pour cent c'est pour ça que je le refais je le refais et que même moi à mon niveau quand je joue la la contre-perf en monsieur et que ça va vite des fois je veux faire mon coup et j'ai pas eu le temps de mettre ma prise et je la fous dehors. L'objectif c'est de savoir des erreurs quoi en fait que l'élève sache pourquoi il a raté après il leur fera encore certaines mais le le but c'est de faire le moins possible les les erreurs quoi et moi aussi ça m'arrive encore de ne pas aller jusqu'au bout de vouloir comme faire et je la fous dehors je dis putain j'ai pas mis ma prise donc le but c'est que aussi non seulement qu'il y a des objectifs à la leçon mais que l'élève quand il rate une balle il sache pourquoi et qui donne la vraie raison quoi parce que des fois tu as des gens qui disent ah oui j'aurais dû faire ça en fait c'est pas la bonne explication le but c'est que les élèves sachent quelles erreurs ils ont fait et dire la bonne raison quoi pas la mauvaise quoi j'entends beaucoup des des élèves qui disent les mauvaises raisons peut-être pas dans les miens mais dans dans des autres ils sont à côté de la plaque ils ont pas raté par la pour la raison qui croit et c'est pas la bonne et ça c'est grâce à l'entraîneur ça parce que s'il a bien expliqué et s'il a si si tout est bien clair les élèves vont vraiment de avoir la bonne analyse de leur erreur quoi et après forcément des erreurs ils vont encore en faire mais ils sauront pourquoi et puis ils essaieront la prochaine fois de ne pas faire la même erreur mais des fois quand le jeu va trop vite il n'y a rien à faire on refera quand même les mêmes erreurs puisque moi je l'ai fait toujours à cinquante ans aussi en suivre surtout en fonction du niveau de l'adversaire parce que plus la balle va vite plus tu as moins tu as le temps de faire des choses quoi donc donc l'objectif aussi c'est que les lèvres ressortent du fassent des bonnes analyses aussi sur ses erreurs quoi ça c'est important ça les bonnes analyses quoi Et si on demande juste de se faire le un peu lifté ou un peu slicer.

Des fois que tu vois que ça que ça commence à ressembler à quelque chose techniquement, après tu tu demandes vraiment plus de de précision quoi parce que les zones, c'est important

aussi au tennis après mais ici aussi on est juste dans réaliser le geste et qu'elle soit bonne quoi on est bien d'accord parce qu'un après c'est mieux de le mettre croisé, de le mettre long croisé ou de le mettre long parallèle, mais ici, on veut juste voir, juste voir la différence entre le lift et le.

Donc au final, tu vas fonctionner en fait à chaque fois que ce soit par saison alors, enfin par année de cours, tu vas fonctionner étape par étape alors ?

Ouais ouais. Et à chaque fois les pousser un petit peu plus loin. Toujours. Les bons joueurs, plus le niveau est bon, plus les choses sont acquises, plus après on peut aller plus loin quoi.

Les zones, c'est super important, si tu mets la balle à chaque fois au milieu, à la bonne hauteur, ben ce n'est pas bon non plus quoi, donc après il faut pousser, ouais comme je dis, il faut pousser, la précision, la précision, c'est super important, quoi, de de de les zones où tu joues les balles, c'est super important, quoi.

Et là, je je demande juste de réussir, quoi. Il y a des gens qui demandent juste de réussir, et tu peux déjà aller demander à réussir mais à des endroits bien précis avec les cônes forcément quoi.

C'est même on n'est pas du tout là on est juste de voir la différence entre le lift et le slice quoi donc il n'y a pas de zone là il n'y a pas de plots.

Mais bon, si tu ne sais pas faire un lift, tu ne pourras pas demander par exemple à quelqu'un, je vais cour-croiser parce que si, pour jouer cour-croiser, il faut le lifter par exemple.

Si tu ne sais pas lifter, tu ne peux pas demander à quelqu'un, je vais pouvoir, c'est un exemple.

Donc il faut la technique et puis après tu sais mettre la technique en en en la technique si t'as pas la technique tu sais pas demander moi ça me fait rire parce qu'il y a plein des gens qui n'ont des profs qui disent qui disent vas-y fais ton revers et joue cour croisé et s'il ne s'est pas lifté, il n'y arrivera pas par exemple.

Et s'il ne s'est pas fait, il n'arrivera pas joué court croisé.

Donc il faut savoir mettre la technique après au service du service de la tactique mais si tu n'as pas technique tu sais pas faire toutes les tactiques que tu veux c'est pour ça que c'est très important la technique, parce qu'après tu sais beaucoup mettre beaucoup plus de choses en place.

Donc il faut la technique pour pouvoir mettre plein la tactique en place en fait. La technique, c'est la la base.

Parce que tu n'as pas la technique, tu ne sais pas faire plein de trucs, mais après tu vas être limité dans ton dans tes choix et tu vas devoir jouer d'une certaine manière qui est, et quand tu joues d'une certaine manière, tu es quand même limité à un certain niveau aussi après.

Donc plus tu sais faire des choses, plus tu peux aller plus haut, mais il faut la technique pour pouvoir faire plus de choses.

Et ça, tu vas le mettre en place à l'ordre de secours avec ton choix, ça va être ton choix de travailler uniquement la technique ici ? Tu ne vas pas encore travailler la tactique ?

Sur le revers là, ouais.

Voilà, tu vas travailler pendant une heure de cours et comment est-ce que toi alors tu réussis justement à travailler la technique à travers un cours de tennis pendant une heure ? Tu me dis tu te centres sur la technique, mais comment est-ce que toi tu fais pour faire ça justement pour te centrer sur la technique ?

Comment je fais ?

Oui comment est-ce que tu fais ?

Ben tu l'as vu j'ai fait une demi-heure

Mais j'aimerais bien que tu m'explique alors justement comme ça.

Voilà ma leçon, je la coupe en deux parce que j'ai deux objectifs, je vais je vais essayer que mes deux objectifs prennent même prennent une demi-heure chacun..

Là, tu fais le panier, ils vont ramasser, puis tu remets la situation, tu sais que ça dure autant de temps et tu sais que tu as tu as, tu arrives à tu sais que tu as une heure devant toi et tu sais que tu arriveras à mettre tes deux objectifs moitié sur la leçon donc après on fait les paniers paniers pour leur mettre en situation je savais que ça allait me durer la moitié du temps et que je pouvais passer en deuxième objectif.

Donc moi, je ne sais pas ce que je pourrais répondre de plus à cette question, mais en tout cas l'heure, elle est coupée en deux, elle est prévue et c'est pour ça que si je n'ai qu'un objectif s'il est trop long par exemple de faire ça sur une heure c'est trop long et le deuxième et je dis aussi au niveau du cerveau, au niveau du cerveau, on arrive à retenir de deux choses ou trois choses maximum sur une leçon.

Et c'est pour ça que je dis quand on fait un peu de tout qu'on a que le prof dit oui fais tes jambes ah tiens ta raquette comme ça ouais on va faire des volets oui non pas comme ça s'il y a trop trop d'informations dans dans c'est pour ça qu'aussi à la fin l'élève ne retire rien en fait donc ça c'est bien connu dans la méthodologie tu donnes trop d'informations sur une heure le le la personne ressort du terrain et n'a rien retenu en fait donc il faut absolument limiter le nombre

d'informations ça c'est important et et je ne sais plus ce que je veux dire en tout cas limiter le nombre d'informations et j'ai oublié le truc que je voulais dire encore que c'était très important mais c'est pas grave ça va revenir ça va de toute façon quand je te dis ça va revenir ça va avancer dedans et tu on voyait bien que la petite madame avec les cheveux gris là et ici elle a un peu plus du mal la dame aussi un peu qui joue qui joue beaucoup enfin qui est mieux classée mais bon elle a un peu plus du mal à à acquérir ce cette prise parce que la tenue ça inquiète tellement longtemps d'une seule manière qu'ici elle doit avoir deux prises différentes pour surveiller et pour elle c'est très c'est beaucoup plus compliqué puis il y a d'autres problèmes en fait parce qu'en fait j'ai pas de raquette ici mais le problème que je ne peux pas changer, en fait, c'est qu'elle tient sa raquette vraiment trop trop loin quoi.

En fait, la moitié de la moitié de son la moitié de son grip est là donc je peux pas il y a des choses que tu vois quand c'est les adultes justement on doit se faire des fois ce qu'on peut parce que changer changer par exemple l'habitude que je viens de te dire là elle a la moitié du grip qui est de qui est qui est vide je peux pas les faire changer je peux pas il y a des choses qui est ça qui est important avec les adultes c'est qu'on essaye de d'améliorer un tout petit peu les choses mais ce serait jamais comme si on apprenait aux enfants dès le départ à la base quoi donc elle le gros défaut qu'elle a et c'est pour ça aussi qu'elle a elle a du mal à à faire monter la balle et à gratter la balle elle devient une raquette plus longue et en plus elle la tient au bout donc elle a tu vois le la raquette tenir aussi peu sa raquette à moitié alors que la raquette est déjà longue mais alors c'est très compliqué à manipuler sa raquette elle a très difficile à manipuler sa raquette de de par sa prise, mais ça, on n'a pas le choix.

Il y a des choses qu'on ne peut pas, qu'on ne peut pas changer..

On ne sait pas faire parfait quoi, à un moment, on ne sait pas faire parfait comme avec un jeune, avec un adulte, parce qu'il a, il a trop de d'habitudes et il a trop de de choses qu'il faut essayer comment je n'arrive pas à trouver l'expression, mais de d'un petit peu les améliorer un tout petit peu un tout petit peu mais on ne peut pas arriver à une perfection en général.

C'est comme ça ils ont des habitudes ils ont ça fait trop trop trop d'années qu'ils jouent donc on doit essayer de voilà un tout petit peu un tout petit peu les faire évoluer mais il y a des trucs qu'on sera on sera jamais arrivé au au un truc parfait comme comme à des jeunes que j'avais que j'ai eu pendant des années tu les vois jouer, ils tiennent, tout est parfait.

Là, on doit voilà, on doit un petit peu compenser qu'on va dire.

Et ça va guider ta leçon ça alors même avant que tu la démarres, tu sais que tu vas arriver, tu te dis qu'eux... ?

Je sais que tu as des choses que je ne peux pas leur demander, ça c'est clair que je n'y arriverai pas.

Donc si je n'y arriverai pas, je ne vais pas le faire.

Ok. Donc tu vas me mettre le choix alors justement de ne pas vouloir atteindre la perfection avec chacun des gestes de ton public adulte.

Je ne peux pas demander l'impossible à un élève.

Ok.

Parce que sinon ça va être ça va être pire, ça va être pire que ce qu'elle s'amuse bien je vois comme ça elle a quand même un certain niveau elle gagne des matchs et si je lui demande de changer radicalement elle n'arrivera pas donc ça va être pire il faut il faut accepter ça il faut accepter quand on est entraîneur il faut que l'adulte s'amuse Et pour s'il s'amuse, si tu lui fais un changement, que tu passes du noir ou gris, du blanc, noir ou blanc, des fois, il faut, il faut aller au gris, parce que tu n'arriveras jamais à aller d'un l'extrême à l'autre on va dire et ça il faut le il faut en être conscient le but c'est qu'il y ait des petites améliorations qui est des petits plaisirs en plus mais si tu lui demandes des choses impossibles, mais ça, c'est comme avec tous les élèves, impossible, ça veut dire échec, échec, échec et ça n'ira jamais quoi.

Et là, l'adulte, il ne va pas s'amuser, elle ne verra, elle ne s'amusera même pas si tu lui oblige de faire des choses qu'elle ne réussira pas quoi.

Ouais, ça, c'est, c'est comme ça. C'est, tu essayes d'amener des petits plus, un petit peu, améliorer un petit peu, tu ne peux pas, tu ne peux pas, tu ne peux pas être parfait.

Tu as vu son coup son petit son petit doigt qui est carrément presque dehors quoi et ça ça va pas mais elle saura pas ça saura pas tu peux pas je peux pas je peux pas On ne peut pas y arriver.

Donc déjà qu'elle tourne déjà plus, c'est bien qu'elle va arriver un petit peu à faire ça, c'est déjà bien, mais après elle a déjà une raquette qui est plus longue, elle a un peu trop loin là et donc ça veut dire qu'elle a un grand un grand levier là et ça va être, c'est quand même compliqué de de le faire, mais au moins elle ne rate pas. De la même façon pour son lift que pour son slice mais je peux pas arriver à la remonter là ça je sais je la connais depuis... je la connais depuis longtemps en plus c'est une fille qui a qui a qui a jamais pris de cours quand elle était jeune qui a commencé tard quarante ans. Elle en a septante. Qui a toujours joué un peu au feeling comme ça et il y a des trucs que tu peux pas faire je peux pas arriver à faire mais j'en suis conscient donc je veux pas je veux pas l'emmerder avec ça plus quoi il est déjà une petite sensation c'est

déjà bien quoi voilà déjà bien faut se contenter de ça ok merci Il n'y aurait jamais le revers de Federer ou Wawrincka tu vois

Faut se contenter de petites sensations, voilà. C'est c'est c'est c'est déjà bien.

Mais le problème, c'est qu'elles sont vite en retard parce qu'elles sont lentes quoi... elle devrait déjà arriver presque tout le temps à le faire sur la première, elle est lente elle devrait presque faire plus souvent un slice que un lift mais moi le but quand je je travaille un petit peu ça c'est qu'en mettant à la situation là comme on sait que c'est une balle croisée elle devrait déjà arriver et ne pas être en retard sur la première mais tu vois ça dépend de l'âge aussi

Donc tu as pris en compte alors l'âge ici justement pour ta leçon, tu prends en compte vraiment l'âge de tes élèves alors.

Une fois que tu es en difficulté et que tu sais faire un peu un, peut-être que tu peux commencer à essayer de faire des choses différentes plus dures quoi prendre la balle quand elle monte en par exemple ici le c'est juste pour te sauver quoi parce que tu sais bien que si tu fais un revers à une main là tu dois prendre la balle ici mais si tu es trop loin de la balle tu savais beaucoup plus la prendre plus loin donc c'est quand tu es en retard d'apprendre j'apprends le d'abord parce que pour quand on est en retard quoi et après quand on sait faire un stade quand on est en retard on peut peut-être arriver à faire des sur autre chose mais si tu ne sais pas le faire là il faut même pas commencer à faire leur autre chose quoi.

Est-ce qu'il y a quelque chose qui te frappe dans ta manière de donner cours est-ce qu'il y a quelque chose, je parle plutôt alors là, niveau langagier ?

Langagier Oui. Parce que C'est moi quoi.

Mais justement il y a quelque chose qui est que je trouve, d'un regard vraiment extérieur, j'aimerais bien que tu tu m'en parles un petit peu, à chaque frappe de balle presque, tu vas faire un commentaire, qu'il soit positif ou négatif.

C'est la rigueur quoi je lâche pas je lâche à chaque point je suis... l'exigence quoi je suis l'exigence. chaque balle quoi J'ai un entraîneur qui qui va qui va tout le temps, tout le temps, tout le temps, c'est l'exigence quoi.

Si c'est bien, il faut le souligner, si c'est pas bien il faut le souligner et et si et et il y a plein de choses qui disent ouais c'est bien parce que la l'élève réussit la balle et moi je peux dire que je peux dire que c'est pas bien alors que l'élève a réussi la balle par exemple du moins donc donc par rapport à mes objectifs si elle fait un revers comme ça ben je veux dire non c'est pas c'est pas ça que je veux alors que la balle est bonne par exemple tu vois souvent les professionnels disent bien bien bien alors que parce que l'adversaire parce que je leur élève la main dans le

terrain mais en fait le c'est c'est pas c'est pas c'est pas ce mouvement-là que je vous que que que je voulais voir quoi donc moi je vais pas dire bien si si l'adversaire si l'élève réussit la balle je vais pas dire bien bien bien bien bien bien bien bien non donc moi je suis derrière je suis derrière et et voilà je suis exigeant donc après moi il y a que comme ça que j'estime qu'on peut progresser quoi, en en étant tout le temps derrière les élèves et en étant tout le temps exigeant avec eux et que quand c'est bien, forcément il faut le dire mais je suis plus souvent négatif que positif ça c'est sûr. Mais ça me dérange pas parce que je sais que c'est comme ça que je vais... Je vais pas leur dire que c'est bien alors que c'est pas bien tu comprends je suis pas là pour les les, je suis pas leur nounou pourtant tu vois elles aiment bien de venir c'est leur plaisir de venir jouer au tennis donc c'est qu'elles aiment bien aussi à mon avis qu'on les corrige tout le temps et qu'on soit tout le temps derrière eux quoi donc voilà mais c'est pour ça et je n'ai pas de problème avec beaucoup d'élèves donc il y a personne qui m'a jamais dit David tu parles trop ou tu tu nous observes nous sommes en bête donc voilà donc je suis exigeant et je ne vais pas et je serai plus suis plus souvent négatif que parce que forcément je suis je je veux que ce soit bien fait et que positif et c'est pas grave apparemment ça ne dérange personne quoi dans mon cas c'est la manière de le dire quoi donc l'intonation c'est pas méchant je suis négatif mais pas en criant sur mes élèves et pas en étant destructeur quoi, je ne suis pas dictateur quoi, je ne suis pas voilà, je pense que c'est la façon de le dire et que c'est c'est pour leur bien et que et ça, c'est important.

Quand on a un un élève sent que c'est pour son bien, il ne va jamais, il ne va jamais aller contre toi.

Et quand on parle de profs qui dégoûtent leurs élèves, il y en a et c'est cela qu'on ne veut pas avoir puisque quand tu as une école de tennis le but c'est que les élèves reviennent et s'amuse bien et quand tu demandes des choses que l'élève ne sait pas réaliser de ta faute et que tu t'énermes dessus, c'est fini.

Tu perds, tu perds la confiance de ton élève et tu perds ton élève, il ne viendra plus quoi. Et c'est, ça, ça arrive souvent aussi que j'ai déjà vu beaucoup de qui faisaient ça. Et ça, c'est c'est criminel en fait.

C'est tu tu tu ça ça ça ça ça truc les comportements je déteste ça parce que tu peux pas exiger des choses que tu n'as pas que que le que le l'élève ne peut pas réussir de ta faute et après tu t'énermes sur ton élève ouh là là et là c'est vraiment c'est c'est les gens qui font ce métier là comme ça c'est catastrophique quoi. Mais bon c'est rien à faire il y en a partout et c'est comme dans tout il y a des bons carreleurs des moins bons carreleurs il y a des dans tous les métiers il

y a des bons médecins des moins bons médecins pourtant ils ont fait sept ans d'études ou dix heures d'études il y a tout parce qu'il faut être passionné je pense parce qu'il faut déjà que toi-même comprendre ce que tu fais avant de pouvoir l'expliquer aux autres si tu si tout ce que tu racontes n'est pas logique à un moment donné ça va pas aller quoi donc et à ce moment-là quand tout quand tu quand tout ce que tu expliques est logique je crois que tu peux être exigeant à ce moment-là je crois que tu peux l'être Ok.

Avec la façon de le dire, non c'est moi, tu vois être proche des gens, ça, c'est, tu vas pas prendre les élèves pour des des moins que rien non plus quoi, non quand même, voilà comment je vois les choses moi.

On peut se focaliser tous les deux sur les choix pédagogiques que tu mets en place.

C'est vraiment de me dire comment est-ce que toi tu mets tes choix pédagogiques vraiment pour ta leçon, qu'est-ce que je, quels sont les choix que tu mets en place, qu'est-ce que tu as une suite d'idées comme vraiment tes choix.

Je reviens juste sur ce que tu viens de dire juste avant, comment est-ce que tu sais que ton exercice va va être terminé Tu vois, tu viens te dire donc on va encore faire dix balles, voilà.

Est-ce que, quelle pensée est-ce que toi tu as derrière justement en ce moment-là ?

J'ai atteint une manière respectée et que je sais que de toute façon je dois encore y revenir de toute façon donc c'est pas fini avec ce truc-là donc je vais pas j'aurais bien commencé faire un deuxième objectif pour ne pas faire que ça pendant toute l'heure donc j'ai mon timing à respecter je suis dans mon je suis dans mon truc ou dans mon évolution logique ça veut dire que on en parle une semaine deux semaines on va encore en parler une semaine ou deux et que il faut que le temps que ça rentre dans le cerveau et que je sais que je vais encore continuer à travailler ça encore après et que je ne vais pas rester une heure là-dessus quoi Ça ne sert à rien de rester non plus trop longtemps sur quelque chose quoi parce que des fois quand tu restes en quelque chose, des fois c'est même pire après donc donc c'est bien d'avoir passé un certain temps sur quelque chose à une petite vingt vingt vingt cinq minutes ça suffit pour un objectif pour moi si tu fais pendant une heure la même chose je suis certain que des fois ça peut aller moins bien après et que toute façon je on va faire un deuxième truc comme je t'ai dit il faut pas faire qu'un truc pendant une heure pour moi c'est trop long quoi trop long ça peut être négatif que ce soit trop long quoi parce que ça veut dire que dans une on va en avoir marre aussi donc je pense que le temps que j'y ai consacré il est suffisant et c'est pour ça que je c'est ce que je te dis ce que les deux j'essaie de faire deux objectifs par leçon et pour moi deux objectifs c'est c'est vraiment ce qu'il faut faire quoi c'est raisonnable pour essayer d'avancer un petit peu sur un et avancer un

petit peu sur deux sur l'autre sachant que je ne vais pas le faire que pendant une leçon quoi voilà et voilà sinon si tu fais trop longtemps la même chose ça peut être négatif aussi parce que ce que moi je j'en j'en pense quoi. Je disais c'est que c'est que voilà l'élève il a il a il a su ce qu'il avait ce qui n'avait pas été qu'il a dit qu'il a entre les deux donc elle n'a pas n'a fait ni l'un ni l'autre quoi donc c'est l'objectif et là elle a dit elle a donné la bonne réponse pour moi elle était juste sur son analyse quoi je sais bien je suis content quand ils quand ils disent la bonne raison pour laquelle ils ont raté

Et là ici, je remarque que tu fais, tu viens faire un rappel, tu viens montrer, tu viens pointer à défaut justement de l'élève avant l'exercice.

Ouais, c'est c'est dans mon dans mon processus ouais.

Est-ce que tu peux juste me me l'expliquer maintenant si tu veux bien ?

L'objectif c'est de jouer en appui fermé ou de jouer en appui ouvert quand c'est un peu plus difficile mais par exemple je reviens sur un élément quand même quand elle joue en appui fermé elle a elle a souvent un défaut donc je je je rappelle le donc ça c'est un truc technique en plus qui vient se greffer sur un de mes objectifs quoi donc voilà ça rappelle parce que ça a dit il faut qu'elle fait souvent donc l'objectif il est la pluie fermée la pluie ouvert mais je rappelle quand même que souvent quand elle est sur l'appui fermé elle elle transfère trop vite elle pivote trop vite donc je je je me permets quand même de lui rappeler de ne pas de ne pas faire cette faute là qu'elle fait régulièrement tu vois

Avec les adultes c'est plus compliqué ça prend plus de temps parce qu'ils ont des mauvaises habitudes que que pour refixer les choses, c'est compliqué parce que les habitudes elles sont là depuis ancrées depuis plusieurs plus de temps quoi donc c'est normal.

Donc tu sais quand tu prépares ta leçon, quand tu réfléchis à ta leçon, tu sais que tu vas passer doucement ouais avec des règles, je prends plus de temps et justement aussi je ne vais pas leur mettre trente-six-mille trucs en tête sur leur leçon le résultat va être pire les adultes par exemple si tu prends un adulte qui qui a qui a qui veut prendre des cours de tennis qu'il arrive là vite il quarante ans et c30.2 depuis quinze ans qui joue au tennis il tient sa raquette comme un manche si tu commences à vouloir tout changer tout le tout de suite il jouera encore moins bien alors qu'il n'est que c'est trente-deux et qu'il a que ça fait quinze ans que je veux donner ce sera encore pire donc le mec il va il ne voudra même plus comprendre des cours et va il va parce qu'il va être pire plus bien plus mauvais qu'avant quoi alors qu'il n'est que c'est trente-deux.

D'accord.

Si tu commences à faire un chamboulement à la première leçon non tu vas essayer de voir directement qu'est-ce que tu peux lui apporter le la chose la plus efficace la plus la plus possible un élément serait déjà bien si le mec ça fait quinze ans qu'il est c30.2 s'il arrivait déjà à améliorer un truc son coup droit son service ou son vin par exemple ce serait déjà bien parce que ça veut dire que sur quinze ans s'il a toujours eu un classement c'est qu'il n'a pas évolué donc si tu veux tout chambouler il ce sera pire mais toi comme il n'a pas évolué depuis quinze ans essaie d'améliorer un truc déjà si tu peux quoi ce serait déjà bien d'améliorer un truc quoi.

Et parce que, parce que le cerveau humain s'il sort d'un cours de tennis et que tu as dix-mille informations sera pire après où il a rien retenu de un et de un, il a rien retenu, de deux rien qui aurait été fixé, de deux rien retenu et et forcément si tu ne retiens rien tu sais pas avancer parce que le but c'est qu'ils se disent l'élève ah tiens maintenant je leur fais plus attention à ça et je dois faire, tu vois, de mettre les choses en place pour aller si, s'il y a trop, il y a trop de trucs, mais après, il y a trop d'informations, il y a tout qui se mélange en fait.

Donc, c'est c'est important de d'aller sur un un objectif ou deux sur une heure quoi voilà. Après si tu as une heure et demie, tu tu mettras peut-être un troisième tu comprends, mais coordination.

Ici comment est-ce que tu sais que tu peux passer à la prochaine étape alors ?

Donc, je me dis, je vais les mettre de la situation avec le panier et je vais essayer par d'autres manières d'y arriver en fait.

Ce que je me dis là, je vais perdre trop de temps là, ça ça n'a pas l'air de, je ne vais pas insister parce que ma démonstration elle est claire et je vois que que ça n'avance pas.

Donc je vais essayer en engageant la balle, d'y arriver d'une manière différente parce que là je vois bien que ça patine et que et je perds mon temps en fait donc je me dis que je vais essayer un autre truc quoi.

Ok. Et puis on verra finalement on va je vais arriver à plus ou moins à quelque chose à à plus tard.

Donc des fois tu as une méthode qui ne fonctionne pas et puis j'utilise moi j'utilise des fois le visuel et des fois j'utilise le la donc deux fois je parle et je parle de technique et c'est difficile à expliquer parce que j'utilise deux méthodes moi en fait j'essaie de la technique pure comme s'il était marqué dans des livres et puis après j'essaie d'utiliser des images par exemple.

Donc là après par exemple je veux dire chaque fois que tu tapes la balle et c'est tu dois aller vers le filet par exemple. Donc, donc soit tu essayes une méthode qui est vraiment purement technique, et ça ne fonctionne pas toujours, et soit tu essayes, moi j'aime bien le visuel aussi, et des fois le visuel ça veut dire que tu as une image tu dois aller vers le filet et si tu vas vers le

filet tes pieds vont sûrement se mettre correctement donc il y a il y a j'ai différentes manières de travailler pour ça quoi technique pure ou visuelle le visuel des fois de façon de dire d'arriver au résultat de manière différente quoi j'y arrive des fois.

Ok. Et ça, ça dépend des gens, des fois qui arrivent avec la technique et des fois qui arrivent avec le visuel et et voilà.

Donc ici je me suis dit oh là je perds mon temps là tu vois allez je vais te il faut pas il faut qu'il y ait du il faut garder une quantité de travail il faut garder la dynamique voilà son il faut pas parler pendant dix minutes à chaque fois, comme on parlait avec tout un certain même moniteur ici, qui parlait.

Il faut aussi une quantité de travail, les gens viennent aussi pour transpirer, pour bouger.

Donc tu vois un truc au niveau coordination haut du corps et bas du corps c'est un truc très compliqué c'est comme quoi on apprend à conduire quoi tu vois tu dois concentrer là et tu dois en même temps tu dois bouger le haut et tu dois bouger le bas donc ça demande plein de trucs avec la vision en plus quoi donc là c'est que la deuxième fois que je le fais ce truc-là de pas là il est il est pas si facile bon pour moi ça paraît tellement naturel mais que tu vois bien que c'est compliqué ce truc là de de arriver à coordonner le haut et le bas quoi.

Et en termes de langage qu'est-ce que tu as fait alors là dans dans ce temps-là je je sais que tu es en train de m'amener vers quelque chose, je reviens juste qu'on puisse en discuter toi et moi.

Au final, tu utilises des termes, des démonstrations en même temps.

C'est quelque chose que tu sais que tu vas faire à l'avance ou alors c'est quelque chose que... ?

Non. J'ai essayé un truc, technique pure après j'ai parlé de suivre la balle, de la direction, de croiser, là j'ai montré croisé, parallèle mais ça marchait pas. J'ai, j'ai, j'ai parlé d'aller carrément vers le filet quoi mais voilà je je... C'est une, c'est chaque fois des étapes que je normalement je procède toujours par ces étapes-là quoi donc je fais une, ça marche pas. Deuxième truc, j'essaie... Trois j'essaye plusieurs trucs et pour arriver à quelque chose je vais y arriver je sais que je vais arriver je ne sais pas quand ni comment, mais je vais y arriver, je suis déterminé.

Ok.

Ça, c'est très important pour un enseignant de se dire, ça va, je n'y arriverai pas, tomber quoi tu vois il faut pas laisser tomber quoi il faut il y a plein de gens il y a plein de profs qui font ça

déjà il dit ouais faire ça puis et puis je trouve ça il n'y a pas de résultats et puis savoir on va passer à autre chose ou je sais pas quoi c'est bon c'est trop difficile trop difficile d'arriver.

Moi, je, moi, je suis, comment dire, obstiné quoi.

Je dois y arriver ou sinon j'ai mon objectif il va peut-être prendre deux semaines ou trois semaines mais je sais que je veux y aller et je veux y aller je vais y aller je vais pas lâcher c'est important ça quand quand tu es enseignant

Donc et c'est des trucs compliqués apparemment parce que pour des fois pour l'enseignant ça paraît tellement simple aussi quarante-cinq ans que je suis pas là en en je réfléchis à rien donc il faut des c'est pas on le défend il faut c'est pas facile parce qu'il faut se mettre à la place de l'élève aussi et ça, ça, c'est compliqué un truc-là en fait.

Et des choses qui te paraissent très faciles pour toi, forcément sont très compliquées, mais moi je lâche pas je sais que je vais arriver

Vous allez oui j'y arrive je suis content de moi des fois je me dis ça m'arrive souvent après je rentre chez moi j'ai dit putain cette leçon-là n'était pas top quoi tu vois et ici j'ai fait une bonne journée j'ai fait sept huit heures de cours et ça ça ça c'est des choses aussi qui sont importantes, c'est quand tu es enseignant, tu dois toujours te remettre en question quoi donc ça veut dire que moi je rentre chez moi je dis ça m'arrive je dis cette leçon-là était super cette leçon-là était super je je je revois un peu ma journée quoi et cette leçon-là foiré en fait j'ai j'ai j'étais crevé aussi peut-être que j'étais un peu trop je suis un peu trop je sais pas assez enfin j'avais plus le courage peut-être de penser que c'est c'est c'est un métier difficile en fait les gens ils ne s'imaginent pas quoi en fait quand tu veux faire des progrès arriver à des objectifs c'est un métier difficile parce qu'il ne fait pas toujours chaud que tu parles beaucoup il y a du bruit tes journées elles sont assez épuisantes et et des fois ça m'arrive ça m'arrive rarement mais ça m'arrive que j'ai des leçons où je suis vraiment crevé surtout quand j'ai et je et des fois je j'ai j'ai plus courage là quoi et voilà je suis je suis un humain quoi je suis pas non plus machine donc des fois je m'en veux un peu mais après j'essaierai justement avec cet élève-là ou quoi que j'ai un peu moins bien fait de de d'ordonner plus.

Donc tu imagines ça, c'est de la conscience professionnelle et ça, c'est aussi, ça fait partie du métier et il n'y en a pas beaucoup comme ça non plus. On y va parenthèse merci le choix là.

De ce côté-là, on n'a pas le choix et on essaie d'avancer Au-delà de l'objectif principal, tu sais peut-être de de de de de remettre un petit truc comme de temps en temps mais c'est parce que c'est compliqué quand tu penses au bas ben tu oublies souvent le haut quoi tu vois là tu te concentres sur ton objectif de jambe après tu oublies le haut c'est pour moi c'est vraiment dit

très c'est ça qui est très difficile à retenir c'est que c'est vraiment un truc très dissocié quoi entre le haut et le bas quoi donc après tu te concentres ça si je le remarque tout dans toutes mes leçons tu travailles le haut techniquement, prise de mouvement, il y a le bas qui ne suit pas et puis quand tu travailles le bas, il y a le haut qui ne suit pas.

C'est très difficile de mettre ces deux ensemble quoi. Ça, c'est vraiment une particularité particularité du tennis quoi. Tu reviens un peu sur le truc d'avant quoi.

Même ça, deux objectifs tu tu tu tu tu peux faire un rappel sur le deuxième après ça suffit quoi mais tu vois elles sont un peu trop lente donc on travail à blanc aussi ça peut ça peut être pas mauvais aussi des éléments aussi du de la de l'entraînement quoi sur le mouvement à vide à vide aussi ça peut aussi marcher il faut essayer plein de trucs en fait.

Et tu as quoi alors comme idée quand tu fais le travail à blanc justement avec les élèves adultes ?

Je lui demande de faire travail à blanc parce que je je je veux m'assurer qu'elle a compris parce que ça avait l'air d'aller mieux donc je lui demande de le refaire dans le vide dans le vide que quand on le faisait dans le vide ça marchait pas donc là maintenant que ça a marché un peu normalement avec la balle je redemande de répéter dans le vide parce que peut-être que là tu vois comme j'étais pas arrivé dans le vide tout à l'heure je je suis plus ou moins arrivé par une autre manière et après je redemande de le faire dans le vide et comme ça c'est c'est toutes les manières qui te font pour automatiser ce mouvement-là répéter ce mouvement-là quoi étant donné que dans le vide c'était pas terrible et que la balle on a réussi un petit résultat et là je lui demande de le refaire dans le vide comme ça le but c'est d'automatiser quoi et que ça devienne après autant de autant de répétitions ça devient naturel un jour quoi ça c'est un objectif aussi de se rendre compte que quand on le fait bien ben la balle n'a pas la même qualité quoi elle est plus longue elle est plus puissante et c'est plus efficace normalement.

Essayer de trouver des des des trucs qui qui peuvent un petit peu améliorer leur jeu quoi ouais elles vont pas monter de ces quinze, c trente à ces quinze deux, elles ont septante ans quoi, ici dans ce cas-ci quoi donc, tu vois juste un exemple, mais elle à un moment donné il y a dix ans ou cinq ça fait dix ans que je suis ici donc il y a cinq 6 ans elle avait quand même fait un petit bon classement maintenant elle est tellement fainéante que c'est difficile

L'objectif c'est qu'on voit bien la différence quand on fait un lift, c'est pas du tout la même chose, c'est pas la même prise, c'est pas technique puisqu'on passe par en dessous et qu'on doit remonter.

Et la prise pour le style, ce qu'on fait souvent dans un autre plan plein quoi, dans un premier temps.

Ça, que tu fais au final toi là avec tes élèves justement en fait leçon C'est vrai que les élèves ont compris et si elles n'ont pas bien compris que qu'on qu'on en discute quand même un petit peu là pour que les choses soient vraiment bien claires quoi donc parce que j'espère qu'elles vont expliquer d'elles-mêmes les objectifs mais après si c'est pas encore très clair on rappelle quoi tout le temps c'est fou le temps quoi.

Et tu es content à partir de de quel moment où justement à partir de comment est-ce que tu n'es pas content ?

Je suis content mais forcément je serais content si tous les là elle a parlé on a parlé du revers là là elle dit qu'il fallait bien montrer la différence entre le livre et le slide donc là ça va l'air d'être un peu clair et puis ici au niveau des appuis là elle me parle de ça qu'elle avait mal là j'ai dit c'est la deuxième fois qu'on le fait maintenant je ne sais pas si elle peut avoir mal parce qu'elle fait soi-disant pas le bon truc ça je ne suis pas je ne me suis pas assez compétent je pense pour le et là j'ai bien vu qu'au final ben j'arrivais pas à ce que je voulais spécialement et c'est moi qui ai un peu imposé là le fait que quand on avançait de la balle ben la qualité de la balle était meilleure quoi et puis je ne sais pas s'il a dit oui effectivement ma balle va plus fort ou je ne sais pas quoi essaye quand même de la l'expliquer d'abord de si elles ont compris et puis de si je vois que tout n'est pas toujours clair je mets une couche quoi donc je lâche pas quoi de toute façon si je le fais c'est qu'il y a une raison et que il faut que cette raison-là elle soit ben soit elle soit comprise quoi et que que et qu'à un moment donné ben qu'à un moment donné qu'elle se rende compte que ce qu'on a fait ça sert à quelque chose quoi c'est tout simplement quoi c'est pas je travaille pas des choses dans le vide quoi donc je ne pas des choses dans le vide quoi donc je vais pas faire des choses qui ne servent à rien donc voilà après tu vois elles sont voilà c'est c'est un cours adulte quoi c'est pas j'essaye d'y arriver je vais arriver une deuxième fois avant qu'on reparle de ça une fois et puis je vais pas les lâcher quoi de toute façon donc donc c'est pour ça que ça prend du temps en fait c'est pas possible de faire ça en un cours quoi on peut pas faire des choses en les objectifs on peut pas les faire en en une heure quoi on peut pas c'est impossible tu le vois bien quoi c'est clair comme ça qu'on travaille des objectifs tu vois

bien que on voit bien que c'est pas tout tout ne peut pas être parfait tout de suite quoi donc il faut continuer c'est c'est un boulot quoi.

Moi je te rappelle juste alors pour voilà on a on a terminé ici, tout ça évidemment on aura aucune trace vis-à-vis de toi tu peux consulter moi ce que j'aurais écrit de toute façon moi je vais retranscrire ce qui s'est passé ici tout tout ce qu'on a dit, tu peux avoir un regard quand tu le désires, tu peux te désister si c'est nécessaire et si tu veux lire le mémoire ou quoi ou comme il n'y a aucun problème là-dessus, voilà.

Mais mémoire, c'est alors ce n'est pas, il n'y a pas de vidéo Non, c'est un petit, c'est un petit livre quoi. Tu m'en fais un, je je le lirai.

Ok

Ma méthode moi je la fais et c'est ça qui est important aussi de continuer à se remettre en question en tant que moniteur et toujours voilà je pense qu'il faut se remettre en question parce que même si on a 50 ans beaucoup d'expérience il faut toujours essayer d'être meilleur quoi et je je le fais.

J'essaie toujours de me remettre en question ce que d'autres ne font pas spécialement et qui font, on voudrait qu'ils fonctionnent toujours de la même manière depuis des années et ils prennent ça comme, mais je pense que c'est important parce que c'est peut-être pour ça aussi que tu as que tu as des heureux qui t'aiment bien, des trucs ainsi quoi donc voilà c'est ma façon de voir les choses après chacun il y en a qui qui n'ont pas bougé et qui ont fait ils ont fait pendant trente pas les choses quoi ça c'est c'est dans tous les métiers quoi c'est chacun fait ce qu'il veut chacun fait ce qu'il veut moi j'ai ma conscience comme ça en fait j'aime bien comme je te dis quand je rentre chez moi encore je me dis putain merde là j'aurais dû faire mieux cette je me suis pas pris je me suis pas pris de la même de la bonne manière pour arriver à ce que je voulais c'est ça que dans le tennis c'est pas facile c'est de fixer les objectifs donc pas trop et de trouver les bonnes manières pour y arriver quoi tu vois c'est pas facile ce n'est pas facile parce que ça passe vite parce que voilà et ce n'est pas facile d'être concret quoi en fait.

Et il faut pas demander des choses qui sont trop trop hautes, pas trop basses, arriver à trouver les les bons objectifs et et des défauts différents et c'est chaque fois mais c'est ça qui est bien dans le métier aussi c'est que tu pourrais c'est un casse-tête en fait parce que chaque fois c'est compliqué quoi en fait même si déjà on croit que donner des cours d'idées c'est très facile c'est très compliqué en fait pour moi J'estime que c'est compliqué parce que j'ai chaque fois des sujets différents, de différents âges avec des différents passés, avec des différents défauts, et puis là on est souvent sujet avec des adultes donc là ce que je viens de te dire c'est c'est lié aux adultes

le passé des défauts le vécu ouais voilà et puis les enfants ben c'est autre chose et puis les gens compétition c'est autre chose et tu imagines le casse-tête du métier en fait pour moi tu veux vraiment bien le faire c'est que des situations complètement indifférentes tout le temps quoi donc si tu veux bien le faire tu dois vraiment penser à ce que tu vas faire quoi si tu veux que tes élèves soient avoir des résultats et pour moi c'est un casse-tête en fait tous les jours je rentre chez moi je dis ouais et cette personne là qu'est-ce que je vais faire aussi avec maintenant avec j'y pense vraiment au-delà du au-delà du mot du travail au-delà au-delà du terrain quoi parce que j'aime j'aime vraiment bien mon métier mais c'est la cassette des fois c'est un métier c'est chouette tu vas pas faire la même chose avec tous tes élèves et tous les tous les de tout âge de tout niveau il y en a qui le font mais en fait non c'est complexe comme métier mais c'est pas bien payé par contre c'est ça le problème parce que tout le monde dit que c'est facile mais en fait au niveau rémunération par rapport à juste si je compare que ça fait trente ans que je donne cours que à vingt ans on va dire et j'ai donné cinq ans mais ça n'a pas fort évolué quoi tu vois le tarif horaire je suis pas passé de vingt à cinquante euros quoi alors que la vie est trois fois plus cher donc du coup c'est quand même pas un métier qui te rapporte beaucoup d'argent et qui est et qui est quand même très fatigant quoi.

Quoi.

Entretien 3 – Corentin - Verbatims

Bon quand tu commences ton cours, tu le commences dans le carré directement avec tous les élèves adultes que tu as ?

Dans tous, avec tous les élèves adultes et enfants aussi. Je trouve ça plus ludique pour démarrer au niveau jeu de jambes, devoir jouer dans un petit carré au lieu de tout le terrain.

Ok.

Ça leur permet de se concentrer à jouer d'abord calmement pour pouvoir après aller dans le fond et pouvoir frapper un peu plus fort alors après.

Ok. Et tu as un temps défini à chaque fois que tu mets en place pour l'activité dans les carrés ou tu attends... ? On va dire tu attends quoi comme résultat quand tu le fais ?

Non, je n'ai pas de temps imparti, mais je ne regarde pas parce que je, en général déjà dans toutes les activités que je fais, je ne regarde jamais le temps.

Je fais ce que j'ai à faire et si ça dépasse, ben tant pis. Ou alors, je dépasse un peu quand c'est le dernier cours...

Mais sinon je ne regarde jamais à ce niveau-là et je le fais parce que j'attends à ce que des... Souvent je mets en place, à la fin, un petit jeu, petit jeu dans les carrés avec des points où les enfants se donnent à fond pour essayer d'être le dernier survivant on va dire et souvent et ça se passe bien ils sont contents de démarrer dans la bonne humeur et surtout avec un petit peu de challenge.

Et avec les adultes tu fais ça aussi ?

Ça dépend vraiment... Les cours où la demande est vraiment plus tactique, je ne fais pas spécialement une sorte de jeu. Les joueurs qui débutent un peu plus là je peux moins faire ce genre de choses.

Je démarre quand même dans les carrés

Et là tu participes en fait avec tes élèves adultes ?

Ouais je participe avec mes élèves adultes, je joue dans le carré comme je te dis, mais je vais juste essayer de faire le plus d'échanges avec eux mais par exemple s'ils sont deux, je les mets tous les deux en face de moi et je vais essayer d'envoyer un à chaque fois.

Parce que comme je disais, ils ont moins de technique, ils ne sont plus débutants en général et ça fera plus de petits échanges que les plus jeunes par exemple.

Mais ce qui n'est pas le cas ici au final ?

Oui, c'est le cas parce que le niveau est beaucoup plus haut donc c'est vrai que je fais aussi en fonction pas forcément de l'âge, mais aussi du niveau des personnes aussi.

Et ça influence beaucoup ta préparation de leçons quand tu donnes cours à quelqu'un qui est plus fort ?

Ouais ça oui parce que tu vas travailler des choses plus plus tactiques, tu vas jouer un peu plus des points que faire du panier panier pour travailler la prise on va dire puisque la prise est déjà, logiquement à ce niveau-là, assimilée. Faut plus voir le schéma de match et systèmes à mettre en place pour après le produire en match.

Comme ici dans cette vidéo là, il va falloir travailler sur les schémas de jeu et la constance de frappe de la personne. Ce jour-là, si je me rappelle, on a travaillé sur le fait qu'elle était tout le temps de face.

Ouais. Parce que c'est un gros problème de justement cette joueuse là gros gros gros problème

Et ça te du coup tu prends conscience du problème avant de donner cours et tu sais que tu vas le travailler aujourd'hui ?

Exactement.

Je regarde souvent je suis aussi les les joueurs que j'entraîne, que ce soit adulte comme comme enfant, j'essaye d'aller les voir en tournoi quand j'ai le temps parce que je suis aussi beaucoup en tournoi ou en interclub et maintenant les matchs reprennent donc on peut travailler aussi ça.

Donc même dans ton échauffement, tu vas quand même avoir une, tu as pu remarquer que tu as augmenté toi-même la difficulté en fait de de l'échauffement ?

Ouais j'ai j'ai commencé à jouer d'abord calmement pour pour jouer pour que la personne en face puisse démarrer son échauffement tout doucement et au fur et à mesure ouais j'ai commencé un peu à accélérer sans vraiment augmenter la puissance mais juste à toucher la balle plus tôt et à essayer de d'activer un peu les jambes de la personne qui est en face de moi aussi.

Et comment tu sais que quand tu donnes cours, comment tu sais que tu peux augmenter justement la difficulté pendant que tu fais un exercice ?

Alors quand je commence à voir qu'avec la même balle on commence à faire de plus en plus d'échanges sans rater là je commence à comprendre que la personne en face de moi est aussi rodée que moi, qu'on est dans une bonne dynamique et qu'on va pouvoir tout doucement reculer donc dès qu'on commence à faire deux trois balles où on va pas rater pendant je sais pas moi allez parce que vingt vingt-cinq échanges à reculer tout doucement quoi.

<p>Maintenant avec d'autres voilà le niveau est différent en fonction de chacun donc c'est-à-dire qu'avec les jeunes ça sera peut-être pas vingt-cinq échanges, mais sera dix.</p>
<p>Tu dois vraiment prendre en compte alors le niveau de chaque élève ?</p>
<p>Chaque élève oui.</p>
<p>Parce que chaque élève est différent, on n'apprend pas de la même façon, puis il y en a qui sont passés, je ne n'apprends pas que à des débutants, donc c'est-à-dire que des élèves ont déjà eu cours auparavant avec d'autres personnes qu'ils ont mis en place d'autres choses aussi avec ce professeur-là et donc il faut arriver après et arriver à se coordonner aussi là-dessus ou à travailler ce qui n'a pas été bien acquis.</p>
<p>Et donc dans ce que tu dis, tu reprends quand même aussi ce qui a déjà été fait par le passé ?</p>
<p>Je regarde toujours la première fois que j'ai un nouveau cours voilà comme ici, c'était une nouvelle saison où je ne connaissais aucun de mes élèves, le premier cours j'ai vraiment fait du repérage entre guillemets j'ai moins travaillé de choses.</p>
<p>Ok.</p>
<p>Le fait d'analyser chaque chose quand même un peu de, je vais regarder un peu le coup droit, un peu le revers, un peu la volée, un peu le service pour voir un peu le niveau de chacun, pour tous les types de balles et après pour pouvoir mettre en place... Moi j'aime bien être programmé à l'avance aussi je n'arrive pas au cours et me dire voilà qu'est-ce que je fais aujourd'hui vingt minutes avant. Je prépare quand même à l'avance ce que je vais faire chaque semaine pendant le cycle de vingt semaines ça peut arriver qu'une fois si je change un truc en cours de route quand je vois qu'un truc fonctionne bien ce jour-là je peux changer et adapter mon entraînement quoi.</p>
<p>Mais ici en l'occurrence, on a reculé parce que la personne en face, c'était un peu plus rodé.</p>
<p>C'est vrai que j'ai reculé plus vite.</p>
<p>Tu as raccourci le temps d'échauffement tu veux dire ?</p>
<p>Ouais, j'ai reculé un peu plus vite puisque voilà le niveau encore une fois fait que un peu plus vite je crois que que la norme. Donc on a pu reculer assez rapidement ici. En général ça dure plus ou moins je dirais les cinq premières minutes du cours dans le carré.</p>
<p>Est-ce que là tu as remarqué un petit peu quelque chose que tu lui dis ?</p>
<p>J'ai pu constater pendant ces matchs que elle jouait beaucoup de face. Donc là on va travailler à plus se tourner à travailler juste le jeu de jambes, juste tourner son corps pas forcément frapper plus fort mais juste tourner et je pense qu'avant au début je lui demande : « on joue</p>

juste calmement » et « à essayer de jouer long juste un peu de longueur et sans sans vouloir mettre mettre une grosse frappe » donc je vais lui faire travailler plus la régularité dans le fond quoi.

Et tu penses que ça a quoi comme effet justement de démarrer par quelque chose de plus de plus simple comme toi tu l'as fait justement simplement en remettant la balle dans le terrain ?

Non parce qu'il faut commencer toujours calmement, c'est le début de l'entraînement, que ce soit un match ou pas, on n'arrivera pas à mettre nos plus beaux coups dès le premier jeu, dès le premier point du match, donc que ce soit à tout niveau, je crois qu'on commence tous par des choses simples, on fait des choses qui arrivent calmement et puis plus on arrive à refaire les choses qu'on demande, plus on va augmenter l'intensité, la régularité ou les aspects du jeu comme par exemple devoir finir un poids avant cinq frappes vu qu'on va être régulier on va pouvoir faire plus de choses rapidement, tenter plus de choses complexes encore une fois selon le niveau.

Et tu dirais que ça a quand même aussi un rôle de mise en confiance alors ?

Si tu commences à reproduire à l'entraînement trois quatre cinq six fois le point tu vas avoir plus confiance de le faire en match après ok on dit que si tu ne le fais pas à l'entraînement pour moi tu ne peux pas produire ce que tu ne fais pas en match.

Et du coup même à l'entraînement tu démarres par une phase de mise en confiance alors ?

Un petit peu oui, il faut commencer à donner même même si on ce jour là, ça va un peu moins bien pour un joueur parce que même pour tout le monde, ça arrive d'avoir des jours où même quand on a vraiment envie de jouer comme il faut, ça ne va pas.

Après, j'essaie toujours d'encourager, de dire à la personne qu'il faut oublier celle qu'on vient de faire, qu'elle est passée. Je trouve toujours plein de petits trucs, histoires pour les enfants ou les ou les adultes.

Dans ce cas-ci c'est un peu plus compliqué parce qu'il faut travailler et le le jeu de jambes de mon élève et le mental en plus puisque le mental mais parfois aussi défaillant au tennis une grande partie de du match même si je peux dire c'est c'est cinquante pour cent il n'y a pas que les genre dans le match il y a le mental et là ici en l'occurrence c'est un peu compliqué avec cet élève-là.

Et du coup c'est quelque chose que tu dois prendre beaucoup en compte pendant ta leçon tu dois jouer sur ce mental.

Et comment, comment est-ce que tu vas jouer pour travailler le mental ? Parce que quand on ne connaît pas le tennis, on pourrait se dire comment est-ce qu'on peut travailler mental en étant professeur de tennis ? Comment est-ce que toi tu le travailles pendant une leçon ?

Ici, comme j'essaye d'apprendre à connaître aussi mes élèves, donc c'est-à-dire au fur et à mesure des cours qu'on va voir on va être quand même amené à se voir vingt semaines d'affilée, j'essaye de d'établir pas une amitié mais je veux dire certaines complicités entre un élève et un professeur afin de pouvoir... Quand elle va par exemple être dans un moment moins bien, moins bien jouer, ben jouer sur des choses comme ici par exemple, l'élève ici, je sais très bien que mentalement si on la pique un petit peu, ça va aller moins bien.

J'essaye de jouer sur ce fait-là, à lui dire voilà quand ça va moins bien, elle essaye d'envoyer des des des mines dans tous les sens alors que ça ne résout pas les problèmes, je lui dis écoute contre un adversaire comme moi qui remet tout par exemple, j'essaie de bien toujours remettre une balle, moi je n'attaque jamais avec des élèves soit adultes ou les petits.

Je dis toujours essayer de trouver des solutions pour gagner le poids différemment, pas toujours frapper frapper frapper donc j'essaye de même quand voilà leur gros coup droit de, de, de, de, de me dire voilà, ça, ça ne marche pas, il faut que je trouve une alternative, et voilà ce jour-là, ils ne vont peut-être pas être bien en genre pour frapper leur bon coup droit mais ils vont trouver une autre solution et au final ils vont trouver une autre solution de bien jouer malgré que leur poids fort n'est pas hors conditions ce jour-là.

Là ce qui ce qui peut paraître troublant quand on regarde et qu'on n'a pas un regard comme le tien, c'est de remarquer que tu, en fait ton exercice concrètement, c'est plutôt tu vas l'accompagner et tu vas lui donner des conseils au fur et à mesure, tu ne vas pas définir avec un exercice très précis dès le début quand tu vas jouer avec elle ?

C'est ça, je veux juste d'abord qu'on rentre en condition de sentir la balle, de savoir contrôler un peu par soi-même, juste essayer de faire des balles avec moi, avec moi en soi, puisqu'ici c'est un cours que nous deux, donc juste sentir la balle au début et on va établir sur ce que je vois, ce que je, quel type de de schéma de jeu je peux mettre en place aujourd'hui par exemple parce que là dans en l'occurrence je prépare un peu moins à l'avance puisque c'est plus comme on dit sur des schémas de jeu donc plus dans le sens où j'analyse qu'elle va produire un peu moins ces derniers temps et essayer de le travailler un peu plus sous format poids ici on va le faire beaucoup plus après.

Maintenant d'abord je vais essayer beaucoup faire des points mais ça travailler juste l'aspect où elle doit tourner absolument son corps et être complètement tourné pour pour frapper la balle quoi puisque comme on le disait juste avant elle a beaucoup de soucis ces derniers matchs. elle joue tout que ce soit coup droit revers de face et elle est en retard donc il faut absolument travailler là-dessus donc là je regarde que ça et je la fais tourner au maximum.

Et là en terme qu'est-ce que tu peux remarquer que tu fais justement pendant les derniers points qui sont en train de jouer si tu regardais uniquement... ?

J'essaye de continuer à garder cette posture parce que à force de lui répéter, elle va le faire encore et encore et encore et encore instinctivement le cerveau va assimiler l'information et va le faire de plus en plus naturellement et c'est ce qu'on recherche au final c'est qu'elle le fasse sans même y réfléchir quoi.

Et même quand c'est négatif ?

Même quand c'est négatif et faussé mais comme je disais le mental parfois chez certains joueurs ou joueuses est compliqué donc la personne peut se braquer c'est pour ça que je disais tantôt il faut un petit peu apprendre à connaître la personne un peu plus pas comme un ami mais un peu plus proche je veux dire pour pouvoir savoir comment la caresser entre guillemets dans le sens du poil et pouvoir la calmer dans le genre de différentes circonstances où la personne s'est énervée en plein match ou en plein cours. Donc c'est pour ça que je dirai toujours des petits mots comme « bien joué », « encore ».

Donc ça peut arriver de faire que du positif même quand ça ne va pas alors ?

Exactement Si je vois que la personne est un peu moins bien ce jour-là, je ne vais pas commencer à essayer de travailler et l'enfoncer dans un truc qu'elle ne sait déjà pas faire, je vais plus chercher à travailler les aspects du côté où elle sait déjà faire pour pouvoir que son mental puisse être un peu bonifié si je puis dire et être un peu plus positif que avant qu'elle ne soit venue au début de l'entraînement.

Elle était déjà pas bien et qu'elle ressort pas bien de l'entraînement, on n'a rien gagné tous les deux .Et elle n'a rien appris. Donc renforcement positif toujours.

On va encore s'arrêter, je ne vais pas aller à casser du sucre sur la personne en face en disant c'est complètement nul ou quoi comme je vais toujours lui dire écoute c'est pas grave faut changer à un moment donné je vais pas juste lui dire c'est pas grave je vais dire bah écoute

pour que elle passe dix centimètres devant il faut changer ça Je vais lui changer le petit truc qu'il faut pour améliorer sa qualité de balle pour qu'elle soit dans le derrière au lieu juste dix centimètres derrière.

Si la personne assimile le truc encore une fois, on va continuer sur le mode positif et je vais l'encourager pour lui faire assimiler que ce qu'elle fait est complètement bon et qu'il faut continuer là-dessus et si elle est réceptive souvent tu vas comprendre que pendant les trente minutes après tu vas passer avec elle la personne va comprendre le truc et va le faire instinctivement.

Mais tu fonctionnes beaucoup par points ?

Encore une fois, c'est selon le type de niveau, il y a certains niveaux quand tu joues avec des débutants, c'est plus tu vas fonctionner plus avec les aspects des prises je veux dire où tu es vraiment concentré comme avec les jeunes sur les bases on va dire que sur les joueurs plus compétitifs, je veux dire qu'ils font des tournois direct, plus qui s'en suit, tu vas plus être taxé quand même sur des bases de jeu, leur confiance, leur mental, tu vas vraiment te baser beaucoup plus sur l'aspect autre que la prise, sur le tennis pur.

Tu vas baser aussi sur le mental, ça fait partie du jeu, tu vas te baser sur la forme de ton joueur, tu vas sur beaucoup plus de choses grâce à de la compétition.

Qu'est-ce que tu cherches comme effets sur la joueuse en continuant le même exercice pendant longtemps ?

Tu vas continuer à jouer des points, des points, des points, des points, on boucle avec elle ?

Je reste beaucoup dans cet exercice-là, dans ce type, avec ce type de d'élèves parce que comme je disais justement c'est sa spirale négative et depuis quelques mois, elle fait que jouer comme dans ce... avec ce type de fautes donc c'est compliqué de d'enlever une faute que tu fais depuis x temps on va dire.

C'est plus difficile à effacer, ce n'est pas comme sur un tableau...

À force d'avoir répété quelque chose de mauvais pendant trop longtemps, il va falloir travailler ça beaucoup plus longtemps que une seule heure ça va pas aussi vite que que c'est venu donc c'est pour ça que je reste beaucoup sur ce type d'exercice là avec cette personne parce que je veux absolument qu'elle prenne conscience, qu'elle doit le faire pendant trente minutes avec moi pour qu'elle puisse déjà le faire voilà la semaine après jouer en interclubs cet élève là pour qu'elle puisse le faire dans son match le samedi après avoir joué contre moi et pas juste cinq dix minutes dans un match parce qu'après ça c'est pas suffisant de revenir tout sur la longueur d'où le fait qu'on fait longtemps.

Du coup tu penses quand même en fait en tout cas je présume pour ce niveau aussi, mais est-ce que c'est le cas pour tous les adultes à qui tu donnes cours ? Est-ce que tu vas quand même penser à chaque fois à bien traduire en termes de match par la suite ?

En fonction de du niveau encore une fois les catégories de jeunes je sais que c'est plus quand j'ai un groupe entre dix et onze ans c'est ils sont là ils sont motivés mais on va commencer surtout à le loisir. Il n'y a pas des enfants de dix onze ans qui s'entraînent huit neuf heures par semaine, c'est des enfants qui sont gagnants par semaine qui cherchent juste à à venir voir leurs copains qui sont des groupes de quatre souvent et qui viennent juste se défendre mais apprendre quand même le tennis en mi-temps.

Donc on cherche surtout à faire quand c'est comme ça des groupes un peu plus loisirs on essaye de faire un petit peu plus de de théorie on va dire les crises et tout ce qui s'ensuit et une demi-heure un peu plus ludique plus.

Même chez les adultes ?

Non, ça c'est pour les gosses, mais chez les adultes je vais faire beaucoup de, j'ai moins d'adultes qui débutent, les adultes qui débutent je vais essayer quand même de faire un peu assimiler les choses en en sous forme de panier.

Ensuite je vais essayer de le faire avec eux, moi en face d'eux et puis essayer qu'ils le reproduisent aussi eux l'un en face de l'autre.

Parce que c'est souvent facile de le faire avec moi, parce que j'envoie une balle qui est souvent la bonne ou qui est bien placée pour jouer au début, mais l'un d'en face de l'autre ils vont se mettre des balles un peu plus aléatoires si je puis dire et ça va compliquer les choses pour eux le fait de calculer les distances entre eux et la balle, assimiler le fait d'avancer un peu plus vite ou souvent sur certains types de balles.

Donc c'est pour ça que je travaille sur ces trois types là quand j'ai un groupe même adulte je veux dire débutant je vais faire du panier, des balles avec eux et puis eux entre eux parce que c'est toujours sur ces trois petites étapes là que je fonctionne parce que je pense que c'est le mieux à faire.

Donc tu vas quand même penser même aux adultes au plaisir au final ?

Chaque sport est fait pour s'amuser, pas pour être dégoûté une heure après. Pour se détendre, passer un bon moment, pas pour...

Il ne faut pas que juste le prof, il mette du sien et l'élève, il ne mette pas du sien, quelque soit le niveau.

Si on fait beaucoup d'efforts, on met des choses en place et que l'élève n'est pas du tout réceptive parce que je ne sais pas x y raison genre le papa aime bien le tennis et il voudrait bien que son fils fasse du tennis mais lui il veut faire du basket

Mais si si si je prends vraiment ce que tu veux dire c'est super intéressant, si on se base sur les adultes, tu vois si quelqu'un n'est pas réceptif face à toi, qu'est-ce que tu vas faire alors avec un adulte ?

Je n'ai pas encore été dans le cas, j'avoue que j'ai toujours été bien enfin j'ai eu toujours un bon contact avec les gens parce que je suis fort avenant pour aider au niveau tennis je suis bien servi à ce niveau-là. Mais c'est vrai que j'ai déjà eu des gens un peu plus timides ou un peu plus réservés qui ne parlaient pas quand ils ne comprenaient peut-être pas quelque chose.

Donc j'ai commencé à peu plus à essayer de vivre la conversation avec ce type de personnes.

Plus encore une fois, essayer d'apprendre à les connaître un peu plus personnellement, même pas en tant qu'amis, et à essayer de l'aider à travailler justement sur tous les aspects.

Au final quelqu'un qui est timide va un peu plus se libérer et lui dire, t'es timide dans la vie essaye de relâcher au tennis de faire les choses bien en criant même si tu veux la balle pour expulser ce que tu veux dire. On va travailler encore une fois sur tout l'aspect éducatif fait comme le temps chaque type de personne est différent donc au cas par cas

On voit que tu repars vers l'exercice du fond où tu vas participer avec elle, mais là tu as quand même une phase d'entre deux où tu t'es quand même mis dans une position nettement différente sur le terrain et tu as commencé à plus parler. Qu'est-ce que tu cherches là ?

La communication avec la personne pour essayer de lui faire vraiment comprendre. Elle a peut-être de moins réussi sur la fin de l'exercice que je lui demandais parce qu'elle peut-être un peu plus fatiguée. Donc j'essaie plus d'avancer, toujours un peu plus court et la faire jouer et communiquer en même temps avec elle.

Donc essayer de l'accompagner à chaque frappe avec elle et être là au moment où elle frappe dans la balle et lui faire comprendre chaque chose.

Et tu fais quand même en plus du renforcement positif, tu fais quand même t'accompagne et tu fais un retour aussi sur ce que.

Sur ce que j'ai vu juste avant. J'essaie de vraiment vivre l'instant l'instant t, donc chaque fois je regarde ce que je vois et puis j'essaie de développer chaque fois ce que je vois en même

temps et de continuer à travailler là-dessus en même temps, et pas me baser que sur ce que j'ai vu il y a trois semaines aussi.

Et Et là même pendant un moment de pause, même pendant une pause boisson avec la personne que tu entraînes tu vas quand même avoir une discussion qui va venir dessus qu'est-ce que ça t'apporte toi ça ici ?

je vais essayer encore une fois de la conseiller, de lui donner des petits trucs en plus pour pouvoir améliorer son jeu je crois que là on est en train de parler du service si je ne dis pas de bêtises après on parlera du service donc les conseillers sur les différents aspects de son jeu donc moi ça ne m'apporte pas grand-chose, mais j'ai envie quand même de d'apporter à mes élèves leurs petits plus puisque c'est pour eux qu'on fait tout ça quoi c'est encore une fois un travail qu'on fait eux et moi parce que c'est un accompagnement moi je les aide à atteindre leurs objectifs, remplacer ou ces compétitions, on a tous des ambitions et des objectifs où j'essaie d'accompagner la personne jusqu'à ses attentes et si c'est.

Mais du coup au moins ce moment de discussion, il n'est pas anodin du tout parce que tu vas quand même recueillir pas mal d'informations sur la personne et sur comment elle est à ce moment-là puisque là on va voir si elle plus fatigué, on va pouvoir tout voir ce qu'il peut faire après aussi.

Donc tu dois adapter en permanence au final même pendant ta leçon, tu dois être capable d'adapter. Tu peux être capable d'adapter ta leçon en fonction de de il y en a qui ne le font pas, qui qui restent dans leur programme et il y en a qui préfèrent être plus dans le, peut-être réceptifs des émotions et tout ce qui s'en suit et qui analysent la personne et qui après font leur cours en fonction de la personne qu'ils ont en face d'eux aujourd'hui c'est une personne un peu plus heureuse, un peu plus malheureuse, un peu plus triste, un peu plus voilà qui ont appris que leur chat est mort, ils ont envie d'un peu de, un peu d'être heureux, donc on va être un peu plus dans le côté marrant rigolo et et tu en penses quoi toi justement alors de de ces deux positions que tu viens de de donner Les deux sont bonnes parce que tu dois, il y en a qui aiment bien quand c'est droit et carré comme beaucoup de nous sommes ne dérivent pas du programme on va dire et c'est la bonne méthode.

Tu parles des élèves ou des professeurs ?

Des deux côtés.

Des deux côtés mais je ne suis pas contre voilà comme moi j'emploie par moment le choix de faire en fonction de la personne que j'ai en face de moi de comment est la personne en face de moi ce jour-là, je trouve que c'est une bonne méthode.

Là tu vas changer totalement, tu vas partir sur, voilà, le service de, de ton apprenante, et tu vas la laisser beaucoup en autonomie au final pendant ce moment-là.

Elle a vingt-deux ans donc ça fait dix-huit ans qu'elle joue au tennis donc je crois que la prise là elle l'a assimilé avec le classement qu'elle ne changera pas de prise, elle sait varier avec son service, c'est plus encore une fois un aspect de hauteur où elle prend sa balle comme elle n'est pas très grande, elle la lancera très haut, c'est plus un aspect de hauteur ici que je travaille donc de manière à le voir bien comme il faut, je suis loin et puis encore une fois elle est toute seule donc je dois me remettre en face pour leur lui renvoyer la balle puisqu'après on va faire des points donc si elle s'échauffe juste à faire quelques services de chaque côté tout en travaillant le à toucher sa balle un peu plus haut.

Donc après avoir laissé l'élève servir, tu lui annonces une situation de match entre vous ?

Comme je disais tantôt, il faut absolument mettre en pratique ce que l'on a vu pendant la leçon.

Donc je fais un match entre guillemets avec elle parce qu'elle est toute seule dans l'optique de, qu'elle reproduise déjà ce qu'on a fait au début de l'entraînement sous forme de, de panier pour qu'elle puisse reproduire ça sous forme de points face à moi et en plus après ben je veux... les adversaires qui seront maintenant moins fortes que moi ou peut-être à un même niveau, elle pourra reproduire ce qu'elle faisait face à moi et avoir plus facile.

Entretien 4 – Dominique - Verbatims

Voilà donc en fait c'est ici donc c'est un élève que j'ai eu qui joue déjà à un niveau assez correct les gars est c.15 je pense ou l'année passée. Et donc ça en fait c'est un un autre type d'élève c'est un gars en fait avait un match de tournoi ici qui avait qui avait joué précédemment et en fait il avait eu certaines lacunes comme il vient de l'expliquer ici sur un peu longtemps très lifté donc avant ce type de cours en fait avant de commencer comme j'ai fait ici les échauffements carrés de service je lui demande s'il veut travailler de façon spécifique parce que c'est une personne que j'ai à la carte qui vient toutes les deux trois semaines et qui vient souvent prendre un cours avant de commencer avant un match ou alors après un match parce que ça n'a pas été.

Donc ce n'est pas toi qui va venir imposer le sujet du cours le jour même, c'est vraiment c'est une demande de sa part.

Exactement exactement et alors une demande de quelque chose qu'il veut faire soit avant un match, mettre en place avant ou alors de mettre en place après un match, car si elle n'a pas été ou qu'il faut améliorer.

Donc toi tu vas préparer alors directement on va dire en direct une leçon basée sur la lacune qu'il a évoquée ?

Maintenant cette personne-là il y a toujours quand même une logique je dirais ici voilà comme comme tu le dis s'il vient m'évoquer une lacune je vais pas la travailler je veux dire juste une fois et la fois passée la la fois d'après par exemple s'il a s'il me dit qu'il a une lacune en service je ne vais pas laisser tomber ce que j'ai fait ici avec ses balles montantes qui doit laisser descendre et travailler que les services tu vois j'essaie quand même de de lui donner deux deux trois cours dans ce dans cette direction là quoi et alors ici voilà cinq minutes d'échauffement donc je lui demande ce qu'il veut faire cinq minutes d'échauffement carré de service et là on commence c'est parti.

Alors ici tout simple à l'échauffement quatre cinq minutes dans les carrés de service ce qui est super important ici dans l'échauffement c'est vraiment bien prendre sa prise liftée en coup droit et revers et de faire tourner sa balle ici dans les carrés, c'est vraiment super important et c'est ça t'exerce bien ici quand on va commencer à jouer du fond à à prendre tes bonnes prises à faire tourner ta balle et passer en dessous.

Et comment est-ce que tu sais toi que l'échauffement il se passe bien ? Tu vois c'est quoi les repères que tu as pendant pendant les cinq minutes Comment est-ce que toi tu arrives à te dire là l'échauffement c'est bon on peut arrêter là-dessus ?

Alors justement ici moi j'essaye dans la mesure du possible que l'élève ne joue pas ne joue pas en prise marteau. Ok. Tu vois maintenant tu sais bien tu joues aussi au tennis, je pousse la balle dans les carrés de service en prise marteau c'est entre guillemets hop je pense faciliter tes prises, tu bloques, tu déposes ta balle, je lui demande vraiment de passer en dessous de faire son geste, sa gestuelle de bien relever d'accélérer en remontant la tête de raquette et quand il commence à le faire en coup droit en revers et que sa balle tourne bien après tu vois que c'est fait il est déjà bien bien, ben tu recules.

Donc tu arrives pas avec un timing précis pour ton échauffement

Non c'est vraiment mon but c'est vraiment de le faire tourner la balle et passer en dessous dans les carrés vraiment vraiment faut qu'il l'enveloppe bien et qu'il ait il ait bien cette sensation-là en main.

Je voulais que tu m'expliques un petit peu ce que tu penses en fait là de la discussion que tu viens d'avoir avec l'élève. Qu'est-ce que toi tu en penses toi là-dessus ? Parce qu'on pourrait se dire en fait que c'est pas c'est pas commun. Tu vois quelqu'un qui va discuter avec son élève qui va... ?

Justement ça me permet un peu de tu vois de parler parce qu'il me demandait ici parce qu'il m'a dit on travaillait un truc spécifique parce que ça n'avait pas été en match ça me permet aussi de voir dans ces matchs précédents s'il s'il avait commis la même erreur et je passe par en fait une question en lui demandant oui voilà est-ce que tu as un interclub ça a été ça c'est ce qui m'intéresse quand même mais et c'est pour voir en fait s'il a fait les mêmes erreurs je sonde un peu en fait si s'il a fait le même genre de, le même genre d'erreur ou pas et là en l'occurrence non parce qu'il me parlait d'un match où ça avait été un peu mieux un mot moins bien donc voilà mais c'est aussi pour prendre des nouvelles parce que tu établi un contact aussi avec tu montres que tu t'intéresses aussi à ses résultats.

Et le contact est super important aussi pendant tes leçons ?

Oui de manière générale. Oui. Oui parce que en fait ça en fait c'est une preuve de d'intérêt, l'élève voit que tu montres de l'intérêt pour ce qu'il fait dans ces matchs en compétition, donc lui te fait confiance, c'est une relation de confiance qui s'installe et toi avec cette relation là tu peux mieux mieux faire passer certains messages quand tu travailles un exercice et que juste venir tu vois prendre ton panier venir en mode robot donner ton cours entre guillemets ne pas t'intéresser aux résultats à la prestation de ton élève en dehors du cours quoi.

Alors ici donc je continue je continue un peu mon échauffement mais ici du fond donc on a on va reculer on est plus dans les carrés de service je ne travaille pas encore le thème que qu'on voulait travailler ici juste à l'échauffement encore du fond, c'est vraiment la la la descente de la tête de raquette et l'impact bien devant, l'impact bien devant et traverser sa jambe surtout en coup droit, vraiment concentré là-dessus vraiment prendre sa balle devant devant devant.

Et toi tu fais quoi alors pendant ce pendant cet échauffement tu essaies tu essaies de faire quoi toi en fait vraiment si on se place sur toi ? Donc tu tu me dis que tu veux qu'il essaie de descendre ?

Donc moi ici ce que je fais pareil pour qu'il soit vraiment bien bien échauffé à ce niveau-là je joue je joue au niveau central, je mets ma balle au milieu, je ne lui mets pas des balles trop longues, je lui mets vraiment des balles en en deuxième zone, c'est vraiment la zone entre les deux carrés de service et la et la ligne de fond.

Donc la balle vient bien à hauteur de hanche et alors je regarde s'il traverse vraiment bien sa balle et s'il la prend bien devant et qu'il passe bien sa jambe.

Et tu sais qu'il a terminé l'échauffement quand alors ?

Pareil aussi ici alors il y a deux aspects il y a aussi un aspect timing parce que dans un cours tu as je veux dire que tu as x minutes pour chaque exercice que tu fais.

Il y a ça que tu prends en compte et il y a le fait aussi que voilà de voir s'il commence à arriver à faire, à prendre sa balle devant comme on a fait dans les carrés de service. Quand ici je vois que bien sa jambe, que son impact est bien devant lui, qu'il termine bien son mouvement ben là là c'est bon on peut passer ici au terme, mais il y a vraiment deux aspects. Il y a quand même un aspect aussi timing parce que le cours du recruteur.

Alors oui juste vas-y tu te rappelles ici après ça je pense que je passe je passe à la mise en situation directement. Ce qu'il y a c'est moi je te l'avais dit je l'ai fait je l'ai vu qu'on s'est chauffé le gars était déjà chaud et tout ça, j'ai essayé directement j'ai essayé directement de faire la mise en situation pour voir un peu s'il allait merder ou pas, je n'ai pas fait je n'ai pas fait le panier avant.

J'ai fait la mise en situation avant pour voir un peu comment il allait s'en sortir, pour voir si il allait bien gérer son impact ou pas et en fonction de ça bah après j'ai arrêté l'exercice et on a commencé, j'ai fait un exercice au panier après je pense.

Et tu dirais que c'est essentiel de faire des mises en situation, tu dirais que ça apporte quoi de faire des mises en situation quand tu donnes cours à des adultes ?

Ici dans les adultes de ce type-ci donc qui sait déjà bien jouer, ce qui est important c'est que ça te permet de vérifier de voir si ce que tu as travaillé au niveau technique et parfois ce que tu as travaillé même au panier, l'élève arrive à le faire en fait dans en plein point en plein échange parce qu'en fait dans un point tu as des par rapport au panier tu as des effets différents, tu sais la balle ne vient pas à la même hauteur, la balle n'arrive pas de la même vitesse, les trajectoires ne seront pas les mêmes donc lui doit s'adapter en fonction de la balle que tu lui envoies tandis qu'au panier quand tu travailles la technique, la balle en général tu la mets tout le temps au même endroit même si ici au panier je vais lui dire voilà on va les travailler on va travailler les balles hautes et que tu dois reculer les laisser descendre il le sait maintenant il faut le faire parce que voilà c'est il doit travailler son coup mais c'est bien de mettre ça en situation aussi comme ça la balle vient de différents types et les novices.

Et même avec les novices, tu fais ça également avec les novices, tu vas faire des mises en situation avec chacun de tes élèves ?

Alors avec les novices je vais essayer donc ici avec les novices, je vais faire l'inverse de ce que j'ai fait aujourd'hui donc je fais avoir du panier du panier du panier parce qu'ils ont énormément de techniques à apprendre avant de commencer à pouvoir jouer.

Là quand tu vois que ben voilà au niveau technique quand tu fais certains exercices au panier quand tu vois que ça commence à rentrer dedans, qu'il y a du progrès qui commence à être régulier, là je fais des petites mises en situation, mais voilà c'est c'est plus jouer avec moi, c'est de la régularité et là si ça va aussi on fait des points ici en fin d'heure tu vois.

Ok donc tu vas vraiment travailler chaque leçon par étape alors.

Oui c'est hyper important d'évoluer par étape.

Et en fonction du niveau du niveau de l'élève quoi et aussi le niveau de la demande de l'élève tu vois ça tu le vois de toute façon tu le vois tout de suite on va commencer je vais jouer l'échange avec toi donc mise en situation directement je joue l'échange avec toi je ne te mets rien, je ne te mets pas des gros coups. Je je vais jouer volontairement un mètre cinquante derrière ma ligne. Et je vais pousser la balle pour regarder qu'il soit bien mis afin d'avoir le bon impact devant soi.

Est-ce que là tu veux bien un peu m'expliquer ce que tu fais à l'instant avec lui justement quand tu quand tu t'observes qu'est-ce que tu fais là ?

Alors ici donc juste avant ça je lui je lui explique l'exercice donc le, mon élève ici comprend ce qu'il faut faire. il a le thème donc on on applique la mise en situation par contre ici oui il m'a posé une question ici par rapport à son impact.

Il m'a posé ici une question par rapport à son impact mais tu sais revenir en arrière stp ? Voilà donc en fait ici l'explication que je lui ai donnée donc lui sa question était justement celle-là, il me disait qu'il ne prenait effectivement pas sa balle assez devant, donc c'est pour ça que sa balle flottait et qu'elle montait.

Et là, là on fait un ajustement, petit ajustement technique avant de commencer donc là je lui dis en fait de descendre plus vite sa tête de raquette et avancer si on arrivera beaucoup plus tôt passer sa raquette devant le corps beaucoup plus tôt.

Il y a autre chose que tu fais aussi je voulais voir si toi tu arrivais un peu à le repérer, si je te remets ici justement, il y a quelque chose que tu fais qui n'est pas commun on pourrait dire dans une formation, quand tu donnes cours, tu lui fais une sorte de démonstration. Tu montres réellement la gestuelle qu'il doit adopter donc à chaque fois pendant en tout cas pendant la vidéo on pourra le remarquer il y a plusieurs fois où en fait c'est toi-même qui te met en jeu c'est toi-même qui montre le geste correct c'est quelque chose tu fais beaucoup toi avec les adultes ça ?

C'est quelque chose de super important la la démo la démo ici savoir savoir montrer ce que tu expliques savoir démontrer comme ça l'élève repère et il sait voir exactement par exemple tu vois quand tu tu lui demandes de placer sa main sur la raquette de te préparer d'avoir un certain impact devant si tu ne fais que lui dire l'élève va peut être le comprendre mais c'est bien aussi qu'il y ait un visuel, qu'ils te voient faire ce geste ça va pouvoir l'aider à mettre en place ce que tu lui demandes quoi et en général je le fais j'essaie de le faire assez souvent quoi.

Et ça, c'est une des choses les plus importantes que j'ai pu remarquer en regardant c'est qu'est-ce que tu fais là toi pendant chacune de tes frappes de balle et chacune de ces frappes de balle, qu'est-ce que tu fais toi au final ?

Alors ici entre guillemets, en cours je parle beaucoup. Chaque chaque frappe que mon élève effectue mais ça je le fais même avec même avec les petits même avec du temps entre guillemets je la commente, je la commente chaque fois.

Et en fait le mon élève en fait a tout le temps des infos des infos des infos des infos et comme ça ça me permet de mettre mon élève en mode éponge. Donc en fait j'essaye tout le temps de l'inonder chaque fois qu'il frappe pas mal d'informations différentes,

d'informations sur ce thème-là pour qu'en fait ce geste soit acquis et qu'il n'aille pas à réfléchir.. Tu vois et à saccader son mouvement parce qu'en fait il s'est dit étape un étape deux étape trois il faut que le geste devienne machinal et pour que le geste devienne machinal en fait chaque impact chaque impact maintenant s'il n'y a pas de correction je je lui dis que c'est bien joué mais s'il y a une petite correction à faire mais je je lui dis pendant le point, ce qu'il doit justement qu'il doit faire, pour vraiment pour que en fait instinctivement pendant pendant qu'il joue, il a il a tout le temps la correction s'il le faut et que comme ça le geste devienne acquis j'espère mais au moins machinal quoi.

Et c'est quelque chose que tu réfléchis toi ça ou ou c'est vraiment tu vas le faire naturellement pendant toutes tous tes cours avec tes élèves ? Le fait de corriger chaque fois leur impact et chaque fois de donner l'information orale après chaque frappe ?

Maintenant maintenant je dirais je ne réfléchis plus parce que moi ça fait quinze ans ça fait quinze ans que je fais ça mais ce que je fais par contre c'est vraiment l'observation sur le niveau visuel, ça je fixe vraiment mon mon élève et et chaque balle qui qui frappe je regarde sa raquette, je regarde sa préparation, son orientation des épaules et tout ça mais ça c'est vraiment une habitude que j'ai pris je je suis fixé sur mon élève à chaque balle. Mais alors réfléchir à ce que je vais dire non non moi non parce que voilà par habitude je sais entre guillemets ce que je dois dire et je vois je vois tout de suite enfin je vois tout de suite ce que je dois lui dire tu vois.

Ok et est-ce que quand tu le fais tu veux que ce soit à chaque fois positif ?

Oui alors ici dans ma façon de donner cours oui je suis, je l'encourage toujours positivement. Le conseil qui est donné est toujours positif aussi maintenant voilà quoi par exemple l'élève met sa balle dehors je pense qu'après il va mettre une balle dehors enfin il va mettre une balle dedans avec un peu de chance mais qu'il ne joue pas bien donc je lui dis quand même voilà au niveau positif je lui dis quand même c'est bien ta balle est bonne c'est bien à jouer mais tu ne sauras pas mettre deux ou trois ou quatre balles comme ça d'affilée dedans tu vois donc là il y a la correction après mais c'est toujours dans un but positif et ici il l'a mise dedans mais son geste c'était pas bon donc là toi tu fais un retour dessus Voilà j'ai fait un petit retour dessus et je lui dis que c'était ça va être le bonne mais que voilà il aurait dû faire ce mouvement là ce mouvement là par rapport à ce qu'il vient de faire quoi ok voilà ici dans dans la séquence que tu as vu ici mais c'est vraiment ce que je t'avais dit à la fois passé il y a quelques minutes d'ici en fait ici il joue il joue un échange avec moi donc je lui donne l'information au début, l'élève ne le pratique pas bien, il prend sa balle un peu plus tard ou

quoi, mais là j'arrête j'arrête l'échange, je lui montre, tu parlais de la gestuelle et de fait de montrer tout le temps, je lui montre exactement le geste qu'il vient de faire comme lui il a fait et pourquoi est-ce qu'il a raté la balle et après on le corrige tout de suite.

Je lui remonte le bon geste et le geste qu'il est censé faire on recorrige tout de suite. Mais dans la démo je montre aussi ce qu'il a fait pour que lui puisse voir un peu entre guillemets son son son erreur quand je fais un peu comme comme l'effet miroir je lui montre ok il sait ce qui n'a pas été et après on corrige

Qu'est-ce qu'il t'apporte au final et qu'est-ce qu'il apporte à à cette leçon, l'exercice au panier ici ?

Alors l'exercice au panier c'est vraiment ça t'apporte vraiment un ajustement technique.

Vu que toi tu envoies toujours la balle dans la même zone, la même direction, regarde ici dans l'exercice au panier je lui envoie deux types de balles différentes dans le coup droit et deux types de balles différentes dans le revers comme ça il a des hauteurs différentes de balles lui son but c'est de bien les jouer toutes les deux donc il a les infos pour bien les jouer mais ce qu'il y a, c'est que vu que lui il sait exactement où je veux engager ces deux types de balles là, il va il va avoir le temps de bien préparer, de bien se tourner, d'avoir le bon impact, de bien passer devant et de faire exactement le bon geste et ça ça au panier ça te permet vraiment de travailler la technique ici spécifique sur un coup. Que tu sais moins le faire en mise en situation parce que vas-y l'élève est censé le faire aussi mais parce que la balle vient de façon différente avec des trajectoires

Voilà alors ici pareil dans l'exercice au panier à un moment donné j'ai arrêté l'exercice parce que là il y a eu un ajustement à faire donc là j'ai passé le filet je suis venu près de lui je lui ai montré, j'ai placé sa main de nouveau une petite démonstration où je lui montre je place sa main, il me montre le geste et là l'élève a bien compris et l'élève me redonne une indication parce que il joue bien aussi au tennis il me dit ah oui c'est vrai voilà il me disait j'ai frappé ma balle à deux heures et voilà et en plus dans l'encouragement positif je dis exactement c'est vraiment bien ça comme ça il a bien capté le truc et après ben on place ta main et c'est reparti.

Et ça t'apporte quoi alors que lui vient te montrer qu'il a compris ?

Ça en fait ça me ça me reconforte dans le dans le dans le fait que l'info est bien passée et que avec l'info que lui a rajouté en plus il sait de quoi je veux parler et que lui a compris à capter le truc maintenant lui me fait passer me fait passer la info en disant qu'il a bien compris par un autre moyen mnémotechnique, si lui c'est son moyen mnémotechnique

<p>quand il disait prendre la balle à deux heures, si lui ça peut les deux, bonne info qui va dans le sens de l'exercice qu'on apprend, tu me dis oui et je le réconforte dans son truc je dis oui ça bien avec ça.</p>
<p>Il s'approprie alors au final ce que tu lui as expliqué.</p>
<p>Oui en quelque sorte oui mais avec ses propres ses propres mots.</p>
<p>Ici, tu as fini ton panier, tu as fait une explication juste avant de remettre en situation ?</p>
<p>Ouais c'est ça, donc là oui là on met en situation.</p>
<p>Voilà donc en fait dans dans cette mise en situation aussi dans cet exercice petite variante que j'avais apportée donc voilà pareil le but c'est de travailler sa balle sa balle haute qui le gêne mais ici je passais par un échange donc rythmé parce que voilà c'est aussi ceux qui ont en match et là ça me permettait de voir en fait bah comment elle allait se comporter à la quatrième ou la cinquième balle que j'allais lui envoyer qui allait être une balle haute un peu en cloche liftée mais en ayant eu deux trois balles rythmées ici avant et là si voilà si ça ne me va pas ou quoi pareil j'arrête le poids justement technique pour essayer de corriger cette balle là quoi.</p>
<p>Et tu parles beaucoup de la technique dans ta leçon, est-ce que tu travailles aussi la tactique avec ?</p>
<p>Ouais ouais quand même quand même pas mal.</p>
<p>Tu décides comment en fait que tu vas travailler la tactique ou la technique justement dans tel leçon ?</p>
<p>Alors justement ici ici donc ce n'est pas ce n'était pas un cours donc de tu sais par exemple mon cycle hiver là c'est moi là c'est moi par exemple quand j'ai un élève d'un certain niveau que je connais par coeur qui vient pendant vingt-et-une semaines à un moment donné je peux me dire voilà lui au niveau technique il maîtrise pas mal de choses et il a la technique nécessaire qui peut faire qui peut exploiter et mettre en place une tactique pour pouvoir jouer parce qu'en fait pour mettre une tactique en place il faut un minimum de technique.</p>
<p>C'est vraiment la la base tout en tennis commence par la technique une fois que tu as certains gestes mouvements qui sont acquis, ça va te permettre de commencer à faire de la tactique. Et j'en fais avec, j'en fais aussi avec certains élèves quand ils quand ils savent voilà, mais avoir une maîtrise technique qui est déjà bien acquise quoi.</p>
<p>Donc là tu te bases lui vraiment sur la demande qui est technique de l'élève ?</p>
<p>Oui, lui la sa demande du jour n'était pas tactique du tout.</p>

<p>Donc moi ici voilà je m'adapte vu que c'est un gars qui sait déjà bien jouer, je je j'ai basé mon cours sur sa demande technique. Donc pour travailler sa demande, je vais faire beaucoup de mises en situation vu que c'est un gars qui veut gagner des matchs quoi.</p>
<p>Voilà donc ici après cette dernière mise en situation, travail du service parce que le gars bah comme tous les élèves de toute façon il faut quand même travailler les services mais lui vu que c'est un gars qui fait des tournois et qu'il a des matchs à jouer.</p>
<p>Donc c'était c'était mon avant dernier exercice je le laisse servir comme ça ça lui permet de s'échauffer et pendant qu'il s'échauffe qu'il fait quatre cinq services d'un côté et quatre cinq services de l'autre ben moi je peux voir son mouvement et après pareil j'arrête et on fait les réglages techniques</p>
<p>Est-ce que tu peux un peu m'en parler de quand tu vas commencer à lui expliquer ce qu'il va devoir faire ?</p>
<p>On passe en mise en situation aussi pour répondre à la demande d'objectif de l'élève. Donc je fais une mise en situation de match où je vais explicitement lui dire que je vais rajouter la crasse « <i>rires...</i> » qu'il n'aime pas. et c'est vraiment mettre en pratique ce qu'on a vu pour qu'il puisse se sortir de cette situation.</p>
<p>Alors tout si on se base sur ta consigne qu'est que tu pourrais en dire toi ?</p>
<p>Alors sur ma consigne ici donc voilà c'est là c'est la mise en situation finale donc là on joue le point comme s'il était en tournoi on passe par un service le point commence. Donc là on est dans un dans un rallye. La consigne que je lui donne, il y a une consigne tactique quand même, le but à la fin de ma consigne, c'est quand même qu'il puisse revenir dans le terrain et prendre l'échange en main.</p>
<p>Parce qu'en fait c'est ce qui arrive souvent en match, le mon élève m'expliquait que ben voilà ici quand il y a des gens qui qui remballent et qui mettent des gros lifts, il a du mal à s'adapter à ce type de jeu là.</p>
<p>Donc ici c'est ce qu'on va faire, je joue l'échange, je pars en rythme, à un moment donné variation de rythme, je casse le jeu, je fais des gros lifts et là la consigne tactique qu'il a, c'est vraiment d'essayer donc de ne pas rater cette balle là, de pouvoir la jouer correctement pour me repousser et s'installer dans le point.</p>
<p>Mais là voilà c'est le seul moment où il y a une donne tactique ici dans l'exercice.</p>
<p>Et comment est-ce que tu sais que tu peux l'amener cette notion tactique alors ? Tu vois, quels sont les indicateurs en tout cas pendant ta leçon qui vont dire « bon ici je peux maintenant avec lui faire un petit peu de tactique aussi » ?</p>

Parce que voilà justement avec des mises en situation précédentes que j'ai faites et vu que je sais de quoi il est capable, le niveau qu'il a aussi parce que je le connais bien je connais bien le niveau de jeu qu'il a je je sais qu'il enfin c'est le but il doit être capable de faire ça donc là avec l'exercice qu'on avait fait précédemment normalement il devait être capable de mettre en pratique ici ce que je lui ai demandé quoi. Et de toute façon voilà c'était c'était le but c'est pour ça qu'on l'exercice final on on essayait de faire ok donc de faire ça quoi.

Voilà donc ici comme je te disais dans dans dans le jeu ici qu'on fait à la fin petite donne tactique pareil ici dans le point mon élève fait un point qui joue quand même pas mal qui fait le point mais au niveau tactique il avait mieux à faire c'était un peu mieux à faire moins risqué ici ben voilà j'arrête l'échange je lui explique mais tout en restant positif en le disant que son point il a été le chercher que son poids était bien était quand même bien joué quoi mais qu'il y avait moyen sur plus facile tactique donc là voilà je lui explique.

Maxime, est-ce que quand tu, maintenant qu'on a terminé le montage de la leçon, est-ce que tu penses qu'il y a encore d'autres éléments que tu peux aborder ou que qui te viennent à l'esprit sur les stratégies justement que tu arrives à mettre en place ? Les stratégies pédagogiques que tu mets en place pendant tes leçons avec les adultes en tout cas ?

Tu dis alors que c'est vachement essentiel de te centrer sur un élément ou deux éléments maximum par heure de cours plutôt que de t'éparpiller... ?

C'est super ouais, ta remarque est bonne c'est super important parce que qu'en fait si tu donnes trop d'éléments, trop d'exercices, trop d'exercices différents, en fait tu pars tu pars dans tous les sens dans ton dans ton heure de cours et bon en fait tu tu ne sais pas travailler tous tes thèmes correctement en fait je veux pas dire qu'ils sont bâclés...tu les fais un petit peu à la va vite tu les expliques un peu tu fais quelques minutes tu passes à autre chose et en fait tu as rien travaillé sur une heure de cours je dis voilà tu as deux thèmes, tu as deux thèmes ce qui est déjà pas mal.

Un thème principal mais tu fais deux trois exercices en fonction de ce thème principal.