

# GUIDE D'ORGANISATION D'UNE LEÇON



Version 7.5

**RESSOURCES DU STAGE INSTRUCTEUR**

# Éléments d'organisation d'un groupe

Afin de créer un environnement de jeu et de pratique actif, sécuritaire et présentant des défis, le groupe doit être bien organisé. Les éléments essentiels pour l'organisation d'un groupe sont :

- ▶ Déroulement de la leçon
- ▶ Organisation du terrain
- ▶ Organisation et gestion d'un exercice

# Déroulement d'une leçon

## Étape d'une leçon

**1. Accueil**



**2. Échauffement**



**3. Jeu et session de pratique**



**4. Bilan**

## Jeu et entraînement

**Jeu organisé**



**Session de pratique**  
(Diriger un exercice qui développe un des 5 fondamentaux techniques)

**Entraînement des coups de fond**

**Entraînement des services et retours**

**Entraînement à la volée**

# Déroulement d'une leçon

## 1. Accueil

Un instructeur sociable et professionnel qui accueille ses joueurs permet de bien établir l'ambiance de la leçon. La période d'accueil, même après plusieurs leçons, devrait contenir :

- Les noms des joueurs (apprendre les noms dès la première leçon et s'en souvenir pour les prochains cours)
- S'informer sur ses joueurs dès la première leçon. Au moment des prochaines leçons, prendre des nouvelles sur leurs activités diverses ou autre.

## 2. Échauffement

Le début de la leçon n'est généralement pas une partie très intense physiquement. L'échauffement, à ce niveau de jeu, se résume à augmenter la température du corps, à instaurer des habitudes d'entraînements et à développer une bonne coordination.

<http://www.youtube.com/instructorcert#p/u/4/ghtJU7mD8RU>

# Déroulement d'une leçon

## 3. Jeu et session de pratique

### ▶ A) Diriger une séance de jeu

- Un rôle clé de l'instructeur est d'être un « leader » durant les situations de jeu. Faire jouer les élèves rapidement est primordial. À partir du moment où ils sont en jeu, la pratique peut se dérouler de façon à développer des habiletés.
- Une fois que les élèves ont du plaisir (et sont mis au défi) en jouant, ils devraient être beaucoup plus aptes à s'engager dans des sessions de pratique dans lesquels ils développeront des habiletés.

### ▶ B) Diriger une session de pratique

- Mettre en place une session de pratique qui développe un élément à la fois.

N'hésitez pas à passer du jeu à la pratique de façon répétitive.

Chaque leçon devrait contenir une période de développement des coups de fond, de services et retours ainsi que du travail sur la volée. Toutefois, apprendre à échanger est la priorité.



# Déroulement d'une leçon

## 4. Bilan

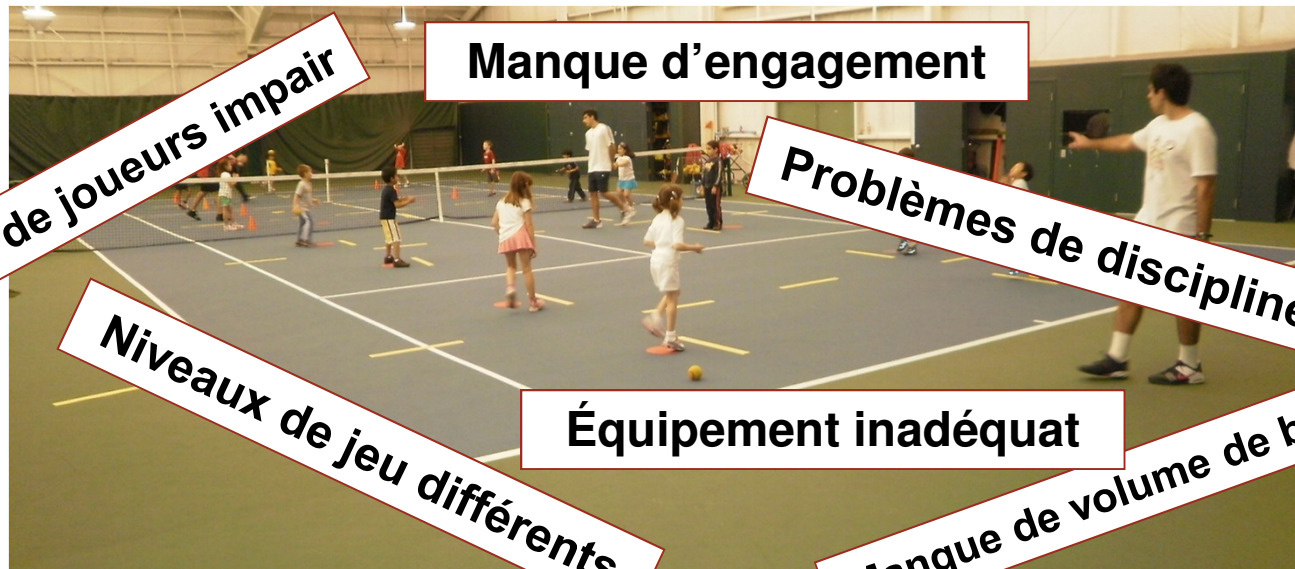
Un bon bilan est la clé du succès de l'enseignement. Il est important de s'assurer que tous les joueurs se souviennent d'au moins un élément pertinent avant de sortir du terrain après chacune des leçons.



# Organisation du terrain

## Résolution de problème :

Que ce soit en cours d'exécution des situations de jeu ou des sessions de pratique, il arrive que le plaisir ou le développement des habiletés soit mis à l'épreuve. En utilisant de bons outils d'organisation du terrain, l'instructeur s'assure de proposer des exercices actifs, sécuritaires et présentant des défis dans un environnement favorable au développement.



Nombre de joueurs impair

Manque d'engagement

Problèmes de discipline

Niveaux de jeu différents

Équipement inadéquat

Manque de volume de balles

# Organisation du terrain

Pour diriger les situations de jeu ou des sessions de pratique

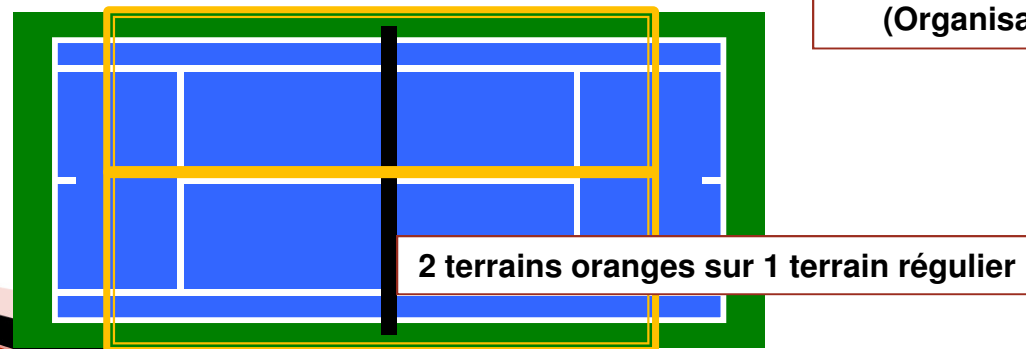
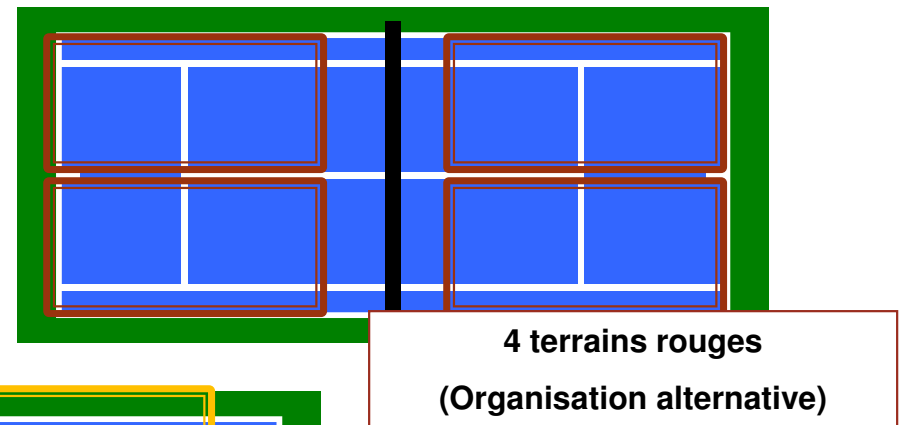
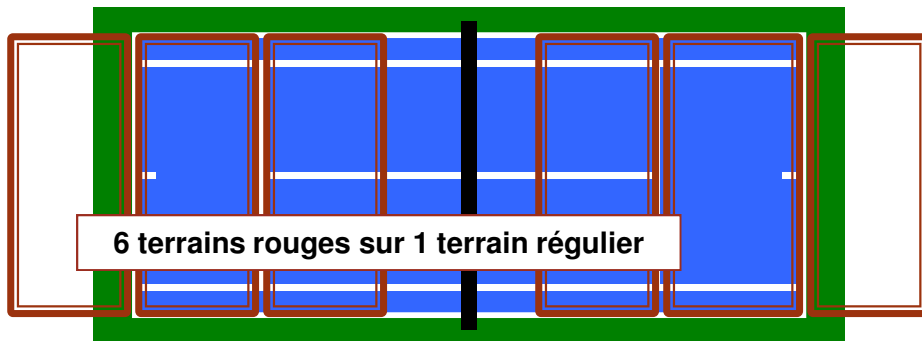
- ▶ **A) TERRAIN**
  - Rouge/Orange/Vert
- ▶ **B) LA POSITION DE L'INSTRUCTEUR**
  - Instructeur participant/instructeur non participant
- ▶ **C) POSITION DES ATHLÈTES**
  - En ligne/en triangle
- ▶ **D) ROTATION**
  - Petit cercle/grand cercle/avec ancre/en vague/en station
- ▶ **E) ENVOI DE BALLE**
  - En coopération/envois avec la main



# Organisation du terrain

## A) Terrain :

En utilisant le système du tennis progressif, les terrains peuvent être disposés pour accommoder tous les âges et niveaux. Voici un exemple de l'organisation du terrain pour les terrains rouges et oranges :



# Organisation du terrain

## B) LA POSITION DE L'INSTRUCTEUR

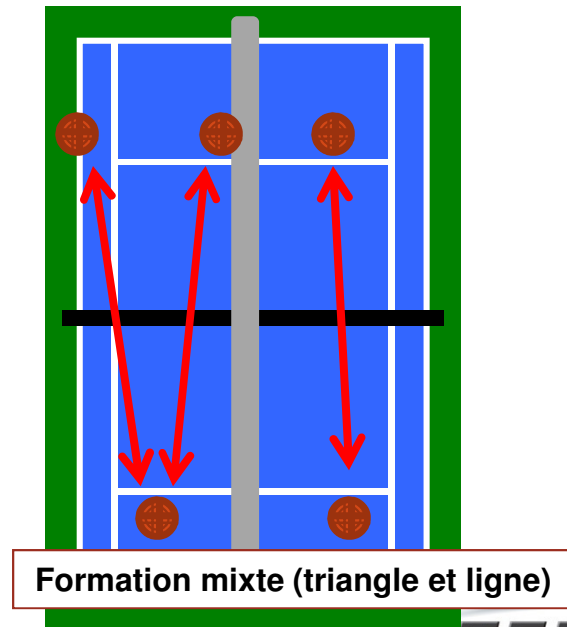
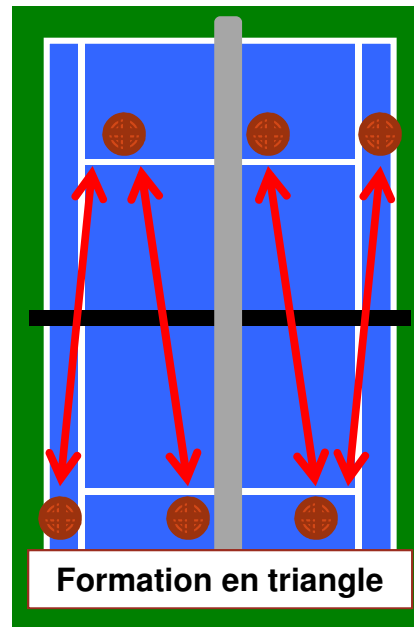
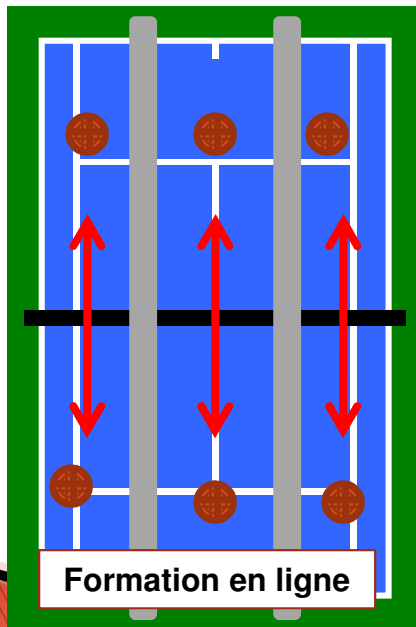
Le rôle de l'instructeur est de maintenir tous les éléments d'une leçon organisés, sécuritaires et de donner des commentaires constructifs. Il y a deux positions principales qu'un instructeur peut adopter sur le terrain :

- ▶ **L'instructeur participant** : l'instructeur peut décider d'envoyer les balles à l'aide d'un panier ou bien de devenir un participant dans une session de pratique afin de jouer un rôle de modèle et/ou compléter le groupe afin d'avoir un nombre de joueurs pair.
- ▶ **L'instructeur non participant** : l'instructeur n'agit pas en tant que participant ou n'envoie pas les balles à l'aide d'un panier. Cette option est un bon choix quand l'instructeur désire circuler d'un joueur à l'autre pour leur fournir des commentaires plus personnalisés durant une session de pratique.

# Organisation du terrain

## C) POSITION DES JOUEURS

Une organisation efficace des joueurs maximise le nombre de répétitions que chacun d'eux peut effectuer. L'instructeur peut accommoder plusieurs joueurs ou un nombre impair de joueurs sur le même terrain avec une organisation adéquate. Utiliser des marqueurs afin de créer des zones sécuritaires entre les joueurs.



# Organisation du terrain

## D) ROTATION

Peu importe l'organisation du terrain choisie, il est très important que tous les joueurs soient en mesure d'effectuer le même temps de frappe (ou le même temps avec l'instructeur s'il est participant) en plus de jouer avec chacun des élèves du groupe. Cela peut être une tâche ardue avec un nombre impair de joueurs. Un des moyens pour y parvenir serait d'implanter un système de rotations. Une fois que l'instructeur démontre le système de rotations, il n'aura qu'à dire « rotation » et tous les joueurs seront en mesure de l'effectuer adéquatement.

Afin de s'assurer que les rotations sont égales d'une à l'autre, il est possible de baser le système de rotations sur des éléments facilement quantifiables. Il faut éviter d'effectuer des rotations à des moments aléatoires. Les rotations devraient être basées sur :

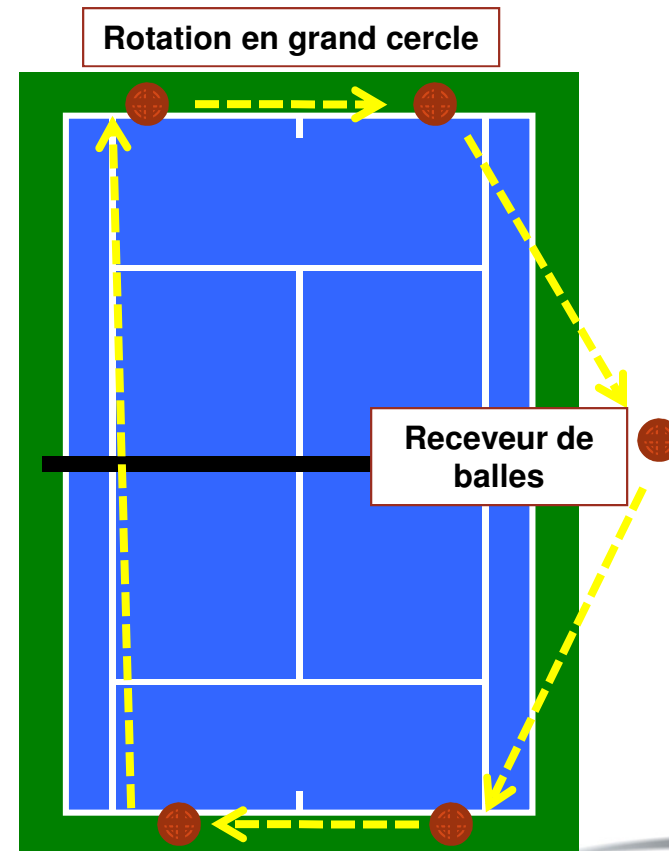
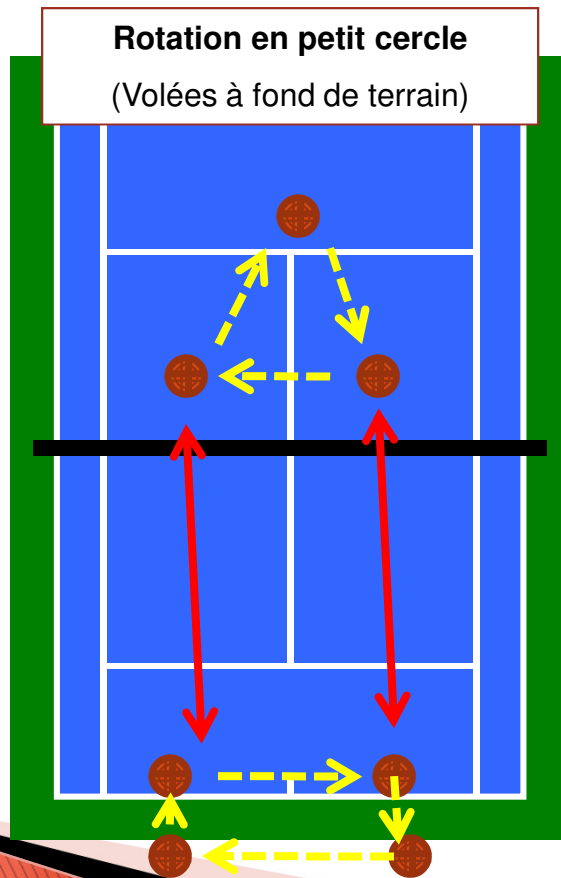
- ▶ **Temps** (Ex. : rotation à chaque 2 minutes)
- ▶ **Pointage** (Ex. : rotation chaque fois qu'une équipe atteint 3 points)

Les diapositives suivantes illustrent bien les différents systèmes de rotations.

# Organisation du terrain

## D) ROTATION

Types de rotation : petit cercle et grand cercle





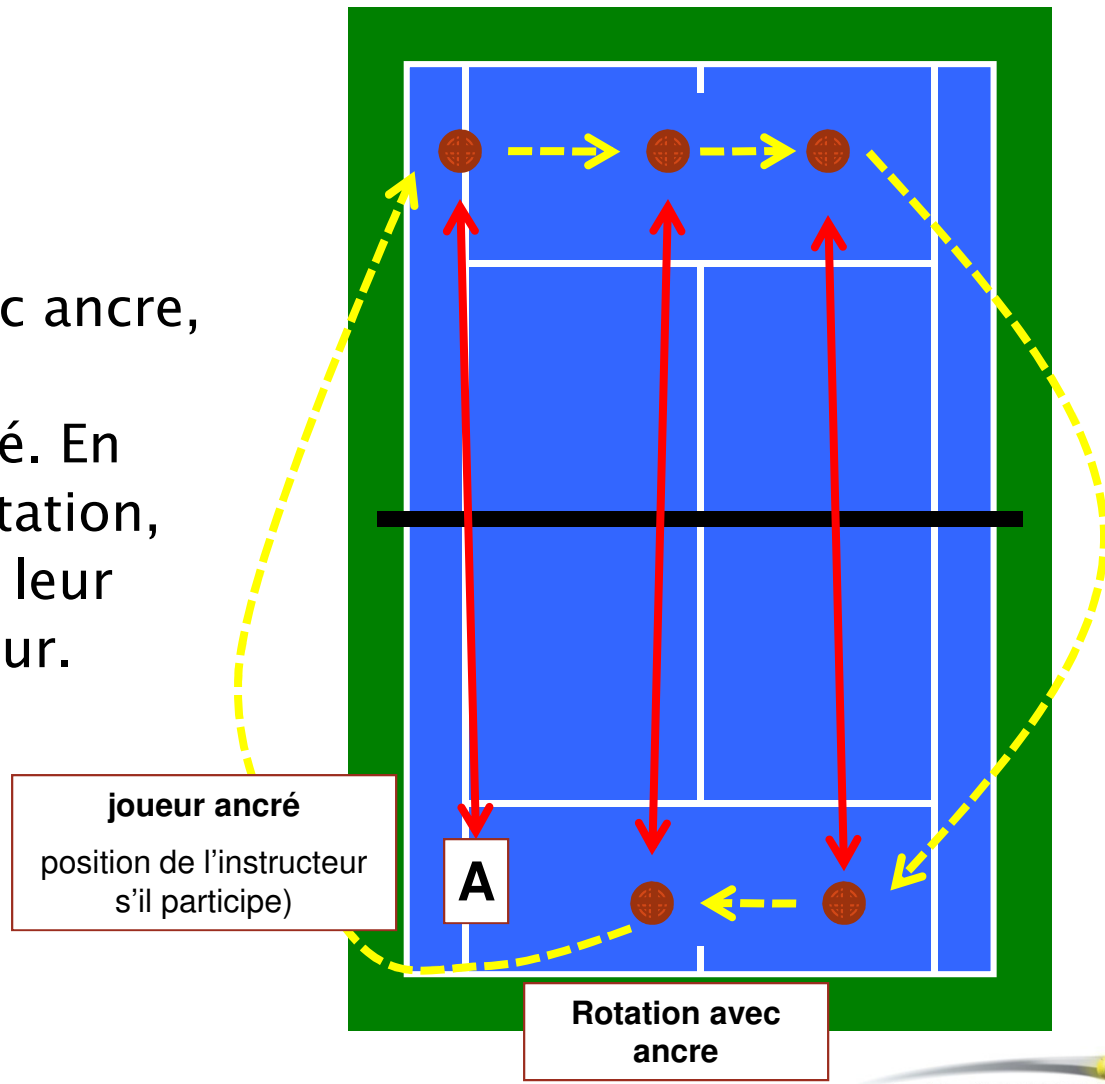
# Organisation du terrain

## D) ROTATIONS

Types de rotations :

Rotation avec ancre

Dans une rotation avec ancre, les joueurs permutent autour du joueur ancré. En utilisant ce type de rotation, tous les élèves auront leur tour avec chaque joueur.



# Organisation du terrain

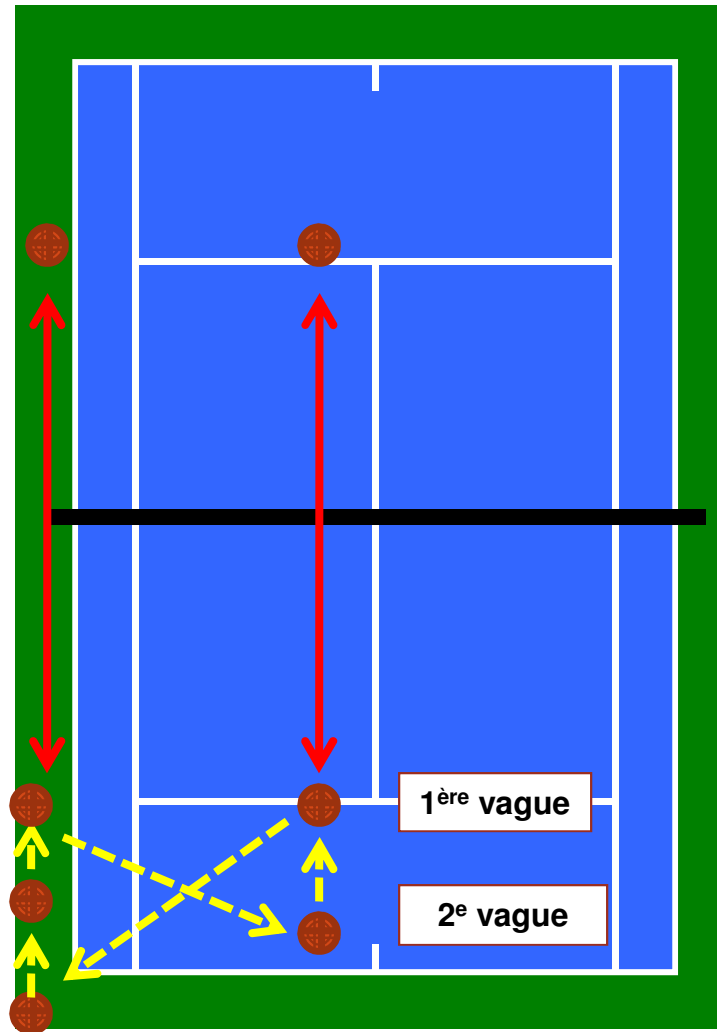
## D) ROTATIONS

Types de rotations :

*En vague*

Dans ce type de rotation, les joueurs changent de place avec le joueur derrière eux.

Le système par vague fonctionne aussi avec un nombre impair de joueurs.



# Organisation du terrain

## D) ROTATIONS

Types de rotations :

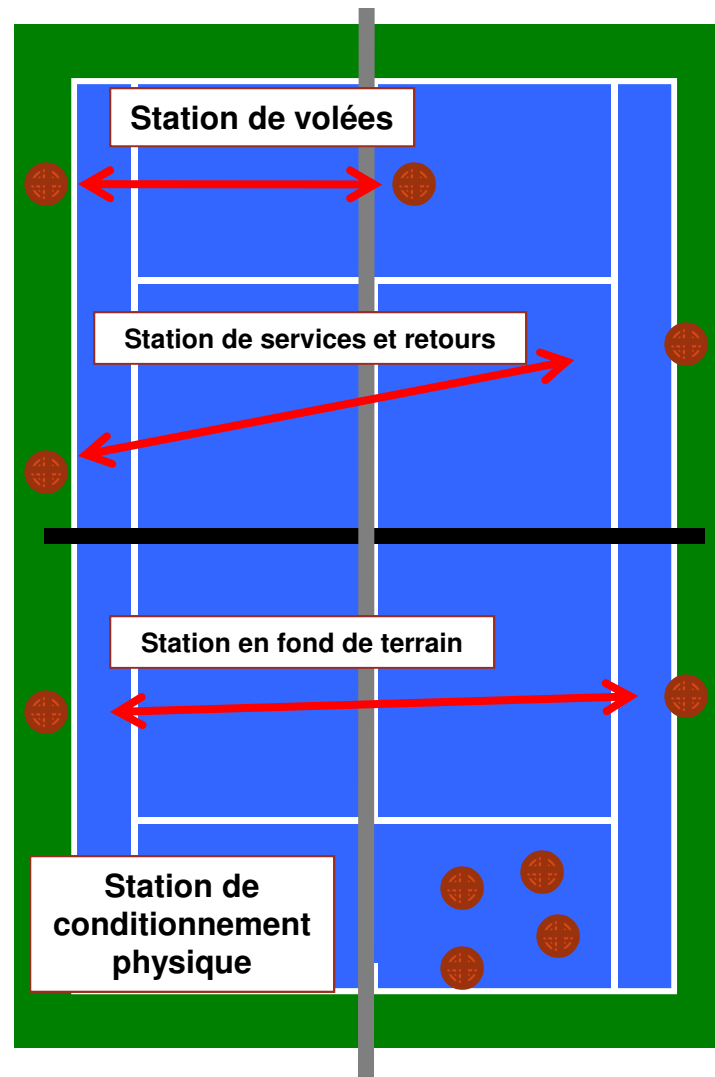
### *En station*

Avec les stations les joueurs peuvent travailler sur différentes habiletés dans un même exercice.

Procéder par stations est une excellente façon de gérer plusieurs joueurs sur le même terrain.

Vous voyez un exemple sur les terrains rouges.

Tous les joueurs effectuent la rotation à des intervalles réguliers.



# Organisation du terrain

## E) ENVOIS DE BALLEES

Les envois de balles déterminent la manière dont la balle est envoyée aux joueurs (pour effectuer une répétition technique). Les deux principaux types d'envoi de balles utilisés dans le stage sont :

- « **Balle en jeu en coopération** » (les joueurs frappent ensemble).
- « **Balle en main** » — envoi de balles avec la main (l'instructeur ou un autre joueur envoie la balle avec la main à son partenaire).

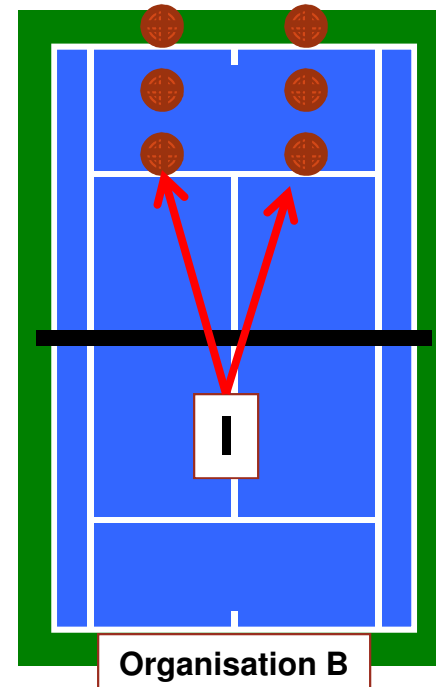
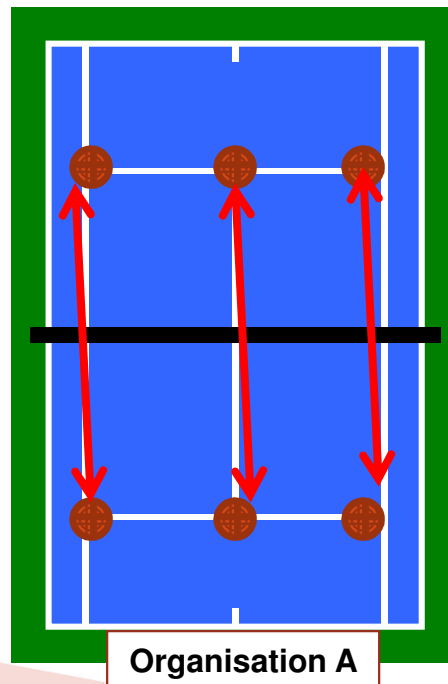
*Utiliser les envois de balles « balle en jeu en coopération » est la méthode la plus recommandée pour les joueurs débutants, car cette méthode permet à ces derniers de s'entraîner ensemble et ainsi développer leurs habiletés de coopérer en situation d'échange. Les joueurs peuvent apprendre à envoyer les balles avec la main afin d'augmenter le nombre de répétitions d'une habileté en particulier. Les instructeurs devraient éviter d'envoyer des balles, car cela peut le distraire lorsque vient le temps de diriger le groupe.*

# Organisation du terrain

## E) ENVOIS DE BALLE

Dans l'organisation A, chaque joueur frappe 14–16 balles en 1 minute (chaque paire frappant 4 coups toutes les 8 secondes). Les joueurs dans l'organisation B frapperont seulement 7–9 balles en 1 minute (l'instructeur envoie 2 balles toutes les 3 secondes et effectue des rotations).

En effectuant l'exercice pendant 10 minutes, à raison d'une fois par semaine, et ce, pour 4 semaines, le groupe A frappera 280 balles de plus que le groupe B.





# Organisation du terrain

## Aider les joueurs à comprendre les exercices :

- ▶ Il est fortement recommandé pour l'instructeur de commencer les explications une fois que tous les joueurs sont en position. Commencer toutes les activités de façon structurée. Commencez par une découverte progressive en expliquant sommairement l'exercice et simplement la faire progresser jusqu'à son plein développement. De cette façon, tous les joueurs sauront ce qu'il faut faire et ce que sont les attentes de l'instructeur. Il faut éviter de simplement expliquer (sans démonstration) les exercices, car c'est le moyen le moins efficace.

# Organisation d'une session de pratique

Afin de diriger une session de pratique, il est primordial de constamment superviser l'environnement et de maintenir un bon contrôle du groupe. Les trois questions à se poser sont :

- ▶ A) Est-ce sécuritaire?
- ▶ B) Est-ce que l'exercice est comme je le voyais?
- ▶ C) Est-ce que c'est plaisant?

Si l'instructeur répond « non » à une de ces questions, il doit absolument intervenir rapidement et ajuster l'exercice.

# Organisation et gestion d'un exercice

## Est-ce sécuritaire?

Ceci est la première question que l'instructeur doit se poser, et ce, en tout temps. Les éléments qui doivent être contrôlés par l'instructeur :

- **Balles** (s'assurer qu'il n'y a pas de balles au sol près des joueurs)
- **Équipement** (s'assurer qu'il n'y a pas de panier, de cônes, d'échelles ou autres dans le chemin des joueurs)
- **L'espace des athlètes** (s'assurer que les joueurs ont assez de place pour effectuer leur préparation de raquette et autres mouvements amples)
- **Terrain** (les joueurs ne devraient pas jouer sur des terrains avec de l'eau ou des feuilles qui traînent)

# Organisation d'une session de pratique

Est-ce que l'exercice est comme je le voyais?

Pour une efficacité maximale, l'instructeur doit s'assurer que la séance d'entraînement est répétée adéquatement. Un manque de répétition est souvent la cause d'un manque d'acquisition d'habiletés.

- ▶ **Est-ce que l'exercice se déroule correctement?** (il faut s'assurer que les joueurs effectuent les tâches demandées)
- ▶ **Est-ce que la technique est effectuée correctement?** (les athlètes ont besoin de commentaires constructifs s'ils n'effectuent pas la technique correctement)

# Organisation d'une session de pratique

Est-ce que c'est plaisant?

Si un exercice n'est pas plaisant, cela peut causer plusieurs problématiques (perte d'engagement, problèmes de discipline, etc.)  
Rendre un exercice plaisant ne se fait pas au hasard, mais à l'aide d'une méthode bien spécifique qui rend les exercices engageants et présentant des défis.





# Organisation d'une session de pratique

## FACTEURS DE PLAISIR :

- ▶ Ajouter de la compétition
  - Par équipe/en opposition/envers soi-même
- ▶ Avoir un instructeur enthousiaste
  - Communication
  - Langage corporel
- ▶ Ajouter du mouvement
  - Relié à l'exercice
  - Non relié à l'exercice
- ▶ « Défi » optimal

(les joueurs doivent avoir du succès durant chacun des exercices au moins 50-70 % du temps. Dans le cas où l'exercice est trop simple ou trop complexe, l'engagement et le plaisir diminuent)

- ▶ Intensité (aucune attente en ligne)

