

Position – Attitude – Équilibre par Louis Cayer

L'entraînement présenté par **3M**



LOUIS CAYER, ENTRAÎNEUR NATIONAL EN CHEF

Le tennis est un sport qui exige de bonnes qualités athlétiques en raison du jeu de jambe nécessaire pour couvrir le terrain et de la coordination requise pour utiliser différentes techniques de frappe, selon les situations de jeu.

Cet article a pour objectif de souligner trois éléments importants pour améliorer votre jeu : être en *position* athlétique pour bien réagir, avoir une *attitude* combative pour tout vouloir remettre en jeu et rechercher un bon *équilibre* pour bien frapper.

2. Attitude combative

Mais les qualités athlétiques ne seront jamais maximisées sans une attitude de combattant qui est celle de



1. Position d'attente athlétique

Devant la vitesse des frappes adverses, les joueurs doivent adopter une position d'attente athlétique où ils pourront

bouger rapidement tant au coup droit qu'au revers, ce qui implique :

- Une position athlétique en équilibre, les jambes fléchies et une bonne posture pour être explosif en toute direction.

- La tête de la raquette maintenue en avant avec la main opposée pour être « relax » et pouvoir se préparer rapidement tant au coup droit qu'au revers.

Nous présentons la position d'attente athlétique de Federer au filet (photo 1) car c'est là que nous avons le moins de temps pour réagir et que conséquemment nous devons être très explosifs.



RAFAEL NADAL retourne un smash à l'aide d'un lob du revers. La technique s'apparente à un smash du revers mais dans une situation défensive où l'intention est d'obliger l'adversaire à effectuer un autre smash pour gagner le point.

CARLOS MOYA s'étire en position ouverte pour remettre un lob défensif, utilisant une prise qui est presque celle du coup droit.



tout vouloir remettre en jeu. À ce chapitre, les Espagnols sont des modèles. Grâce à leurs défensives extraordinaires, ils vous obligent à frapper un coup de plus et créent une situation où vous devez tenter des coups plus risqués pour finir le point, ce qui augmente forcément votre marge d'erreur.

Deux photos illustrent la détermination de Nadal (photo 2) et de Moya (photo 3) à tout remettre en jeu.

N.B. Ces joueurs possèdent des revers à deux mains mais ils effectuent leur revers défensif à une main seulement et dans des positions corporelles que l'on n'apprend pas vraiment dans les cours.



3. Recherche d'équilibre

Les joueurs recherchent un bon équilibre afin de pouvoir utiliser leur corps efficacement lors de la frappe.

Avoir des appuis larges est primordial. Pour ce faire, les joueurs déposent leur talon lors de leur prise d'appui, que ce soit en position neutre sur leur jambe droite (photo 4) ou en position ouverte sur leur jambe gauche (photo 5). Ceci leur permet d'élargir la base et de baisser leur centre de gravité, se donnant ainsi plus d'équilibre.

Sur balle basse :

Lleyton Hewitt (photo 6) démontre une excellente posture et un bel équilibre sur les balles basses. Remarquez que chaque jambe présente une flexion de près de 90° et que son genou arrière touche presque le sol.

Sur balle haute :

exécute très bien un revers sur balle haute, en amenant son épaule gauche en avant tout en ayant encore les hanches de côté, lors du saut.

En déséquilibre

Finalement, même en déséquilibre, Jennifer Capriati (photo 8) trouve une façon de frapper la balle avec autorité en amenant, au moment de la frappe, le haut de son corps vers l'avant de ses appuis.



Photo 8: JENNIFER CAPRIATI

CONCLUSION :

Souvent nous recherchons le beau geste technique que nous avons appris. Cependant, les professionnels ont une multitude d'actions qu'ils ont eux-mêmes développées par leur attitude et leur coordination. Donc, *position* athlétique, *attitude* combative, *équilibre* dans la posture... et quand c'est impossible, développez tout de même des actions techniques qui vous permettront de remettre la balle en jeu...

Bon tennis !

Cependant, sur les balles hautes, les joueurs profitent de la situation pour frapper en puissance. Ils sont plus dynamiques dans leur frappe et quittent le sol. Anastasia Miskina (photo 7)

