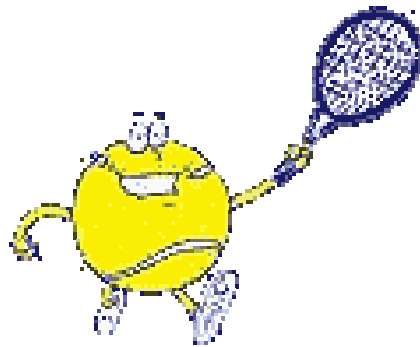


M^{elle} Nathalie ALIDOR - TC DIEUZE
M Julien GOUGUET - TC UNION SPORTIVE DU MANS

Dossier tennis



Sommaire

I. GÉNÉRALITÉS	3
A. Conseils de base	3
B. Soyez un joueur positif.....	3
C. S'entraîner seul.....	4
D. Entraînement efficace.....	4
E. Combattre le trac	6
II. La TECHNIQUE.....	9
A. Le jeu de jambes	9
B. La trajectoire de la raquette	10
C. Le coup droit	11
D. Le revers	13
1- A deux mains	13
2- Revers coupé.....	14
E. Le jeu au filet.....	14
F. Le smash.....	16
G. Le service	17
H. Les effets	19
III. PRÉPARATION MENTALE	19
A- Les bulles	19
B- Concentration	26
C- Motivation	27
D- Stress.....	32
E- Respiration	29
IV. MUSCLER SON MENTAL (tiré du livre « La préparation mentale » d'Antoni Girod)	30
A- Préparation mentale générale → les bases	30
1- Les 7 valeurs fondamentales	30
2- Les 7 croyances.....	31
3- Les 3 mécanismes mentaux de base.....	31
4- Les 10 automatismes mentaux de base	31
B- Préparation mentale spécifique → gestion mentale liée au temps	31
1- Gestion mentale de l'AVANT-MATCH.....	31
2- Gestion mentale du MATCH	33
3- Gestion mentale de l'APRES-MATCH	34
V. Le TENNIS-POURCENTAGE : en route vers la 3 ^{ème} série	35
VI. COMMENT FAIRE ... ?	36
A- Contre un joueur au bon coup droit	36
B- Contre un gaucher.....	41
C- Contre les joueurs petits	38
D- Contre un joueur grand	38
E- Contre les joueurs « mous »	39
F- Quand il y a du vent.....	40
G- Par temps froid	41
H- Contre un joueur meilleur	41

I. GÉNÉRALITÉS

A. Conseils de base

1- Avant de jouer

L'échauffement

Avant toute rencontre amicale ou de compétition: échauffez-vous. N'attendez pas forcément d'être sur le terrain, surtout lors d'un match de compétition. Sur le terrain, échauffez-vous et laissez passer toutes les balles hors de portée.

Nutrition

Ne mangez pas avant d'entrer sur le terrain: une bonne digestion nécessite environ 3 heures. Si vous entrez sur le terrain le ventre plein, vous allez être lourd et même peut-être être sujet à un coup de pompe.

2- Pendant la rencontre

Ravitaillement

Apportez une bouteille d'eau, voire deux (mieux vaut trop que trop peu). Surtout n'attendez pas d'avoir soif avant de boire, buvez par petites gorgées à chaque changement de côté. Si vous attendez d'avoir soif c'est trop tard: votre corps est déjà soumis à la déshydratation et vous aurez moins d'énergie. Alors buvez sans avoir soif: environ 1/2 à 1 litre d'eau par heure selon l'effort fourni.

Évitez les boissons autres que l'eau: rien n'est meilleur que l'eau. Évitez absolument l'alcool bien sûr mais aussi les boissons gazeuses et/ou sucrées et même les soi-disant boissons pour "athlètes". Évitez aussi les boissons glacées.

Évitez les collations, biscuits, chocolats et autres remontants. A moins d'être diabétique, ça n'est pas nécessaire. En compétition, profitez bien de vos changements de côté. Prenez vos 20 ou 30 secondes entre les points, surtout quand ils sont disputés.

B. Soyez un joueur positif

1- Évitez les mots négatifs

Évitez les phrases négatives telles que: "il ne faut pas que je rate mon second service", remplacez la plutôt par "Je veux réussir mon second service". Dans la 1ere phrase, il y a une double négation: "ne pas" et "rater". Parlez vous positivement : arrêtez de dire "Mon service est nul", "J ai coup droit de ch..." ou encore pire, "je suis nul". A chaque fois que vous vous dévalorisez, vous perdez confiance en vous. Cette confiance est nécessaire pour avoir la volonté de gagner.

2- Pêché d'orgueil

Prenez chaque adversaire comme il vient. Ne commencez pas à vous énerver ou vous dévaloriser parce que vous n'arrivez pas à battre ce joueur moins bien classé que vous ou qui joue "mal"(techniquement parlant). Ravalez votre orgueil et battez-vous: l'humilité est l'arme des vrais champions.

3-Prenez avantage des impondérables

Les conditions de jeu peuvent parfois être désagréables: pluie, vent, soleil, filet mal tendu, balles usées ou trop dures... .Pour le joueur négatif ce sont là un tas de raisons pour lui donner un prétexte à baisser les bras. Le joueur positif quant à lui est capable de tout tourner à son avantage. Ne partez pas avec l'idée que ces conditions vous sont défavorables. Au contraire, concentrez-vous davantage, soyez encore plus motivé.

4- La maîtrise de soi

Les mauvaises décisions d'arbitre (ou du joueur adverse ds une compétition locale) font partie du jeu. Acceptez-les comme telles. Défendez votre point de vue si c'est possible mais n'y perdez pas votre énergie. Et surtout, au point suivant: oubliez tout! Restez dans le présent. Voyez une mauvaise décision comme une épreuve de plus à surmonter. Et en tant que grand compétiteur vous recherchez les épreuves à surmonter!

5- La combativité

Aucun match n'est perdu d'avance. Quelque soit la force de votre adversaire ou la sévérité du score, battez vous jusqu'au dernier point. Rappelez-vous Chanda Rubin à Roland Garros face à Jana Novotna: menée 5-0 0-40 dans le 3e set, elle l'emporte 8-6! Et ce type de remontée est loin d'être rare.

Apprenez de vos défaites. Le joueur positif voit chaque défaite comme un moyen d'apprendre. Le joueur négatif régresse et voit dans ses défaites uniquement le mot échec.

6- Votre attitude

L'attitude que vous montrez à votre adversaire est capitale. Si vous lui montrez que vous allez mal, que vous vous énervez, il sera automatiquement plus en confiance. Vous devez absolument lui montrer que vous allez vous battre sur chaque point, que vous ne laisserez rien passer. Même si au fond de vous, vous êtes rempli d'idées négatives, ayez au moins le réflexe de ne pas laisser percevoir, ou sinon, non seulement vous perdez votre confiance avec vos idées négatives, mais en plus vous donnez confiance à votre adversaire!

C. S'entraîner seul

Bien souvent, il est difficile de trouver un partenaire d'entraînement. La plupart des joueurs de club désirent plutôt s'amuser sur un terrain et jouer des balles, voire un petit match amical. Il faut bien se résigner alors à s'entraîner seul. Heureusement, il existe plusieurs moyens d'améliorer son jeu en solitaire.

1- Le service

C'est un coup pour lequel vous n'avez besoin de personne pour le perfectionner: travaillez votre service autant que vous le pouvez, c'est un coup de plus en plus important dans le tennis moderne. Prenez un seau de balles et allez-y, frappez balle après balle. Cependant, attention : faites-le sérieusement, prenez le temps de penser votre service entre chaque frappe, visez un coin et/ou un effet particulier.

2- Le mur

Je ne chanterai jamais assez les vertus du mur. Le mur vous apprend régularité, toucher de balle, technique...Les balles se succèdent à un rythme très rapide. Le désavantage est que les balles ne vous déplacent pas beaucoup, elles ont tendance à être toutes à la même hauteur et vous n'avez pas d'indication sur la profondeur réelle de vos coups.

3- La machine à balle

Très coûteuse, mieux vaut en louer une si vous en avez l'occasion. C'est comme le mur mais sans les désavantages. La machine peut être réglée pour envoyer les balles aléatoirement ou toujours au même endroit. C'est probablement le plus sûr moyen pour progresser rapidement.

4- Les mouvements à vide

C'est une assez bonne méthode pour **visualiser** son swing, cependant, je ne peux vraiment le recommander que si vous pratiquez à l'extérieur et non à l'intérieur à moins d'avoir de la place car il y a risque de prendre l'habitude de raccourcir son accompagnement. L'idéal aussi est d'avoir un miroir pour bien visualiser les mouvements.

5- La lecture de sites webs ou d'un bon livre sur le tennis

Rien de mieux que de lire et essayer de trouver les trucs qui vont vous donner la possibilité de mieux jouer.

Mais si vous lisez ceci, c'est que vous êtes déjà en train de mettre en pratique ce conseil. 😊

6- La visualisation

Il s'agit d'un **travail mental consistant à visualiser ces frappes de balles** comme si vous étiez vraiment en train de jouer. Réalisée correctement, la visualisation peut aider à imprimer dans la mémoire la forme et les mouvements des coups de tennis. La tactique peut être expérimentée de cette façon. C'est une méthode intéressante et qui mérite un article (et même un livre) à elle seule.

D. Entraînement efficace

L'entraînement est bien sûr la clef de voûte de toute progression au tennis. Il existe cependant des façons plus intelligentes que d'autres pour que ce travail soit vraiment efficace.

1- Privilégiez toujours la qualité à la quantité

Mieux vaut s'entraîner une heure à pleine intensité que 4 heures de routine. Essayez d'appliquer ces quelques principes pour améliorer la qualité de votre entraînement:

Soyez appliqué et **concentré sur chaque balle** que vous jouez, cherchez la perfection; Arrêtez votre entraînement dès que vous sentez que votre concentration se dilue. Faites une pause ou revenez plus tard dans la journée.

Dans le même ordre d'idée, arrêtez-vous dès que votre condition physique se dégrade. Vous risquez de ne plus être aussi appliqué et être tenté de jouer en compensation. Traitez l'entraînement physique et l'entraînement technique comme 2 domaines bien distincts.

Préférez jouer 2 entraînements de 2 heures plutôt que un de 4 heures. Essayez d'être toujours frais physiquement pour travailler vos coups.

Le tennis est un sport excitant, ça n'a rien à voir avec un boulot de 8 à 5. Évitez la routine. Si le jeu commence à vous ennuyer, prenez un break et faites autre chose, changez vous les idées pour revenir ensuite motivé.

2- Essayez de retrouver autant que possible les conditions de match

Essayez toujours de faire des exercices qui ont un **rapport avec de vraies séquences de jeu**.

C'est-à-dire des séquences de jeu qui se retrouvent en match. Évitez les drills qui n'ont absolument aucun rapport avec un match de tennis. Les seuls drills que vous devriez vous permettre sont ceux qui représentent une séquence de jeu bien précis. Exemple de séquences de jeu classiques:

- la montée au filet sur balle courte et en général les coups d'approche

- travailler vos passing shots sur les coups s'approche de votre partenaire (cet exercice se combine parfaitement avec le précédent)

3- Travailler autant vos forces que vos faiblesses

Un point fort peut toujours s'améliorer et il faut absolument éviter qu'il ne se détériore.

“ Connaissez l'adversaire et connaissez-vous vous-même. Quand vous ne connaissez pas l'adversaire mais que vous vous connaissez vous-même, vos chances de victoire ou de défaite sont égales. Si vous êtes à la fois ignorant de l'adversaire et de vous-même, vous êtes sûr de vous trouver en péril à chaque bataille. “
SUN TZU - L'Art de la Guerre

4- Utilisez des balles neuves

Encore une erreur venant de la mentalité du drill: on prend un sac de balles de toutes provenances, avec des bords différents, des degrés d'usure différents. Comment voulez-vous vous ajuster à la balle et anticiper sa trajectoire? Accepteriez-vous de jouer avec des limites de terrain qui changeraient d'une minute à l'autre? ou un filet qui change de hauteur à chaque frappe de balle? Évidemment non. Alors faites un effort sur les balles. Je sais ça coûte cher. Mais de toute façon, je ne suis pas sûr que vous avez besoin de plus de 2 tubes de balles par entraînement.

5- Le mythe des drills intensifs

Croire qu'en jouant 60 balles à la minute vous allez progresser rapidement parce que vous frappez beaucoup de balle. A ce rythme-là, il est impossible de s'appliquer sur chaque balle. Mieux vaut prendre son temps. Regardez le temps que prennent les pros entre leur première et leur seconde balle de service. A l'entraînement, c'est pareil: prenez le temps de vous concentrer et de vous appliquer sur chacune de vos frappes. Divisez bien les types d'entraînement que vous voulez réaliser. Il existe grosso-modo 4 types d'entraînement:

1. La pratique de la technique de base : vous cherchez à parfaire vos coups.

2. La réalisation de séquences tactiques bien précises: vous développez votre sens tactique ainsi que votre habileté à réaliser tout type de tactique.

3. La pratique de séquences de jeu sous pression: vous jouez des coups dans des positions difficiles avec des objectifs difficiles.

4. La pratique de matchs ou d'exercices avec enjeu.

6- Exercez vos coups sous pression

Le vrai test pour votre technique une fois bien fixée, c'est de la tester sous pression. C'est-à-dire retrouver une situation de match ou l'enjeu et le stress exerce une pression mentale sur vous. On raconte que Vitas Gerulaitis (ancien champion, mort assez récemment dans des circonstances troubles) qui ne jouait que des revers coupés s'exerçait à l'entraînement sur ses revers liftés. Ceux-ci étaient magnifiques mais pourtant en match, il ne jouait plus que des revers coupés. C'est pourquoi il faut exercer vos coups sous le feu de la pression. Pour y parvenir, il n'y a pas 36 façons: il faut jouer des matchs avec enjeu qu'ils soient officiels ou non.

7- Variez vos partenaires

Je pense que c'est évident pour tout le monde: jouer avec le même partenaire ne prépare pas à la diversité des styles que l'on rencontre en tournoi. Dans les clubs, on rencontre parfois des joueurs qui sont excellents à l'entraînement, jouant à jeu égal ou meilleur que leur partenaire très bien classé. Mais en tournoi, ils n'ont que des résultats moyens parce que dès qu'un joueur au style inconnu se présente, ils sont perdus. Prenez l'occasion de jouer avec des joueurs plus faibles que vous pour parfaire certains points faibles

E. Combattre le trac

Le trac est l'ennemi du joueur de compétition.

Trac avant le match, pendant et après. Tout le monde essaye tant bien que mal d'appliquer sa petite recette. Mais aucune recette ne fonctionne pour tout le monde. Chaque personne est différente et chacun a sa façon propre de réagir dans les moments de tension.

On n'élimine pas le trac, on apprend plutôt à vivre avec en l'empêchant de nous bloquer.

1- L'agressivité

Le "Killer-instinct": l'instinct du tueur. Très à la mode pendant plusieurs années, surtout chez les Américains.

Ca consiste à être dans l'état d'esprit d'en vouloir à mort à votre adversaire. Bien sûr c'est au figuré sinon vous auriez de sérieux problèmes avec la justice. Vous devez détester, haïr votre adversaire, vouloir lui faire du mal. Ca semble un peu difficile à accepter sur le plan moral, mais en réalité c'est une façon de vous conditionner à agir plutôt que de subir les événements. Ca reste un des meilleurs moyens de se « dégripper ».

2- La confiance en soi

Que fait un chien quand il a peur? Il aboie. Ca me rappelle une anecdote que m'a raconté un jour un joueur.

Il jouait un match serré et au début du troisième set son adversaire réussit un passing-shot très risqué à 2 partout 30-0. Celui-ci évidemment pousse un rugissement et serre les poings. "A ce moment" m'a dit mon joueur, "j'ai compris que mon adversaire était très nerveux, en prenant conscience de ça, je me suis moi-même décontracté et j'ai remporté facilement les 4 jeux suivants!". Belle façon de retourner les choses. Beaucoup d'entre nous se seraient sans doute découragés face à la détermination affichée ostensiblement par un adversaire difficile à battre. Ce qui prouve une fois de plus que "**tout se passe dans la tête**". Certains joueurs trouvent le moindre prétexte pour baisser les bras: le vent, le soleil, les balles, la couleur de cheveux de son adversaire (!)... alors que d'autres trouvent toujours le moyen de renverser positiver n'importe quel événement.

L'effet de la confiance sur le jeu d'un joueur est tout simplement **stupéfiant**. Son absence peut transformer le n° 1 mondial en joueur ordinaire. **Sa présence peut amener un joueur à la dérive à réaliser des exploits à peine imaginables**. Cela relève de l'alchimie. La confiance apparaît comme un véritable catalyseur capable de transformer le plomb en or, de renverser soudainement le cours du jeu d'une manière absolument incroyable.

Qu'est-ce donc que la confiance ?

C'est tout simplement un état interne particulier permettant d'utiliser au maximum son potentiel, voire même de le dépasser.

La confiance se met en place à travers 3 mécanismes principaux :

① processus par accumulation

Il s'agit d'une réaction en chaîne qui a besoin pour se mettre en route de s'appuyer sur des expériences de réussite. C'est la **succession de ces réussites**, d'abord à l'entraînement, puis en match, qui **amène à prendre confiance en soi**. Le joueur sait qu'il peut compter sur ses coups, sur son physique. Il sait qu'il peut gagner des points, des matchs, des tournois. La confiance par accumulation se nourrit de réussites. Elle a besoin de preuves tangibles pour se développer.

En fin d'année, Andre Agassi, à la recherche de sa confiance perdue, est allé recharger ses batteries en gagnant des matchs dans de modestes tournois Challengers. Une finale au tournoi de Las Vegas début novembre et une victoire quelques jours plus tard à Burbank en Californie ont réamorcé chez lui la pompe du succès. Ses résultats en ce début de saison 1998 en disent long sur sa confiance actuelle : une place en 1/8e de finale à l'Open d'Australie, une victoire au tournoi de Scottsdale, une deuxième victoire au tournoi de San José contre SAMPRAS, un quart de finale à Indian Wells et une finale à Key Biscayne.

ACCUMULATION DE REUSSITES => CONFIANCE

② processus par déclic

Il peut intervenir après une expérience forte de réussite où l'intensité émotionnelle est telle qu'elle imprime immédiatement en profondeur dans le cerveau du joueur un super état interne de confiance. Dès lors, chaque match sera abordé avec un a priori hyper positif.

Patrick RAFTER a connu ce déclin en 1997 lors d'un match de Coupe Davis au mois de février contre PIOLINE où, mené deux sets à rien, il avait fini par s'imposer et donner à son pays un point décisif. Il pointait alors à la 63e place mondiale. Le bilan de sa saison 1997 ? Une demi-finale à Roland Garros, une victoire à l'US Open et le meilleur classement de sa carrière début 1998 : n°2 mondial. REUSSITE +++ => CONFIANCE

A l'inverse, le déclin peut avoir lieu après une expérience négative de forte intensité déclenchant une réaction d'orgueil, pour peu que le joueur ait en lui un potentiel de jeu suffisant.

Nicolas Escudé, 406e joueur mondial fin 1996, déclarait en 1997 avoir pris conscience de ses possibilités en voyant les exploits de garçons qu'il battait à 16 ans comme Kuerten, Rios ou Costa. Après l'Open d'Australie, son entraîneur, Tarik BENHABILES, raconte comment s'est produit le déclin de son élève :

“ Il avait tout en main pour réussir, il ne lui manquait juste qu'un déclin qui a eu lieu il y a quasiment un an lors d'un satellite à Montrouge. Ce jour-là, il venait de perdre contre Olivier Malcor (alors à -30). Il était effondré, au fond du trou et, au sortir du court, nous avons passé quatre heures et demie à nous entraîner à fond. Dans sa tête, il venait de rompre avec la défaite. “

Entre le Nicolas Escudé du tournoi satellite de Montrouge qui perdait à -30 en février 1997 et le Nicolas Escudé 1/2 finaliste de l'Open d'Australie, un an à peine a passé. Son jeu, techniquement parlant, n'a pas pu évoluer au point d'expliquer un tel revirement. La différence de performance se situe ailleurs, à l'intérieur-même du joueur. Le français a pris confiance en lui. La comparaison entre ses piètres résultats jusqu'en début d'année 1997 (dont le point d'orgueil fut cette défaite à Montrouge) et les résultats brillants de joueurs qu'il battait à 16 ans a eu l'effet d'un coup de fouet sur sa confiance. Il a décidé tout à coup de croire en lui.

REUSSITE INITIALE + DEFAITE --- => CONFIANCE

③ processus de la croyance positive fondamentale.

Il s'agit d'une **confiance en soi inconditionnelle et intrinsèque**. Elle n'a pas besoin de preuves externes pour s'installer. C'est une confiance aveugle quels que soient les résultats. Le joueur garde en permanence une foi en lui indestructible. Il croit dur comme fer en son potentiel. Cette croyance positive fondamentale est une auto-programmation à la réussite. Elle oriente jour après jour ses décisions, sa façon de s'entraîner, son comportement en match. Le joueur agit en permanence dans le sens de ce qu'il croit.

La championne qui incarne le plus cette croyance positive fondamentale est sans aucun doute Vénus WILLIAMS. Elle a la conviction profonde d'être la future n° 1 mondiale. Elle l'a dit et répété depuis sa première apparition sur le circuit WTA. Elle continue à le dire et à le répéter en toute circonstance à qui veut l'entendre et en tout premier lieu à elle-même. Elle croit fondamentalement en elle, en son talent et en son potentiel et ses résultats semblent lui donner de plus en plus raison. Finaliste de l'US Open en septembre dernier, elle commence à inquiéter sérieusement Martina HINGIS. Depuis le début de l'année 1998, elle compte à son actif 2 victoires sur l'actuelle n° 1 mondiale et vient de remporter le tournoi de Key Biscayne après celui d'Oklahoma City. Elle fait désormais partie du top ten mondial. Ses résultats tendent à s'aligner sur sa croyance de départ. Chez elle, contrairement aux exemples précédents, la confiance ne découle pas de la réussite. C'est même exactement l'inverse.

CROYANCE +++ => CONFIANCE => REUSSITE

Voici 5 façons très efficaces pour installer, développer et entretenir la confiance en soi :

1/ Pratiquer en toute circonstance l'auto-persuasion positive (et notamment dans les moments de doute).

Par exemple décider d'une croyance positive sur le service ou le retour de service. Puis se répéter à longueur de temps comme un leitmotiv : “ Mon service est mon point fort “ ou “ Mon retour est mon point fort. “ Cet a priori positif va influencer ma manière de m'entraîner ainsi que ma façon d'aborder ces coups en match.

2/ Bien se préparer physiquement, techniquement et tactiquement. Un joueur bien préparé accumule des trésors de confiance. Il sait qu'en match il pourra compter sur lui-même, se faire confiance.

3/ Ancrer les expériences de réussite.

Chaque coup réussi à l'entraînement doit être mémorisé. C'est peut-être le premier maillon de la chaîne de la confiance. Chaque point gagné en compétition, chaque victoire, et notamment dans des conditions difficiles, doivent être également enregistrés mentalement. Pour cela, **quatre possibilités** :

1- ponctuer chaque réussite significative d'un mot prononcé à **voix haute** ou intérieurement (par exemple “ Allez.”)

2- marquer chaque réussite significative par un **geste** (par exemple **serrer le poing** ou sauter en l'air à la manière du “ scissor kick “ de Korda)

3- prendre mentalement une “ **photo souvenir** “ de l'expérience de réussite.

4- prendre l'habitude après chaque match de **marquer** sur un carnet spécial (le carnet de confiance) toutes les réussites significatives du match pour mieux les fixer dans sa mémoire.

Dans les moments de doute, inévitables pour un joueur de compétition, ces mots, ces gestes, ces images mentales ainsi que la simple relecture du carnet de confiance permettent de réactiver très rapidement l'état interne de confiance.

4/ Reconnaître les signaux indicateurs du doute et réagir. Les **voyants rouges du doute** sont :

- un dialogue interne ou des paroles négatives (du type : “ je suis nul “.)

- une attitude corporelle négative : tête basse, yeux vers le bas, épaules tombantes, raquette

pendante, respiration courte, démarche traînante.
- des images mentales persistantes de coups ratés, de matchs perdus.

Dès que l'un de ces voyants rouges s'allume, il importe de prendre conscience de l'état interne de doute, de faire la part des choses et d'évacuer le négatif tout en se reconnectant sur le positif. Pour cela, il suffit d'activer les ancrages de confiance du 2/.

De la même manière, après une défaite ou après une victoire peu glorieuse, souvent porteuses de doute, prendre l'habitude de noter très objectivement le plus tôt possible sur une feuille volante ce qui n'a pas marché. Puis en tirer les enseignements positifs afin d'éviter de commettre à nouveau les mêmes erreurs. Marquer sur le carnet de confiance les nouveaux comportements positifs à mettre en place pour le futur. Puis jeter à la corbeille la feuille volante. C'est une excellente façon de positiver les erreurs tout en évacuant le doute. Terminer en relisant la liste des réussites précédentes inscrites sur le carnet pour se reconnecter à fond sur le positif.

5/ Faire comme si. Si j'étais en confiance, comment je me sentirais ? Comment je me tiendrais ? Comment je marcherais ? Il s'agit là de reproduire la physiologie exacte de la confiance en adoptant la posture corporelle (port de tête, regard assuré et droit devant, épaules dégagées, buste droit) les gestes (démarche décidée et mouvements sûrs), le rythme et l'amplitude respiratoire, enfin le tonus musculaire caractéristiques de la confiance. Il faut, tel un comédien, entrer littéralement dans la peau du personnage que l'on veut être : un joueur de tennis en pleine confiance. Il est toujours surprenant de constater la rapidité et l'efficacité en match de la technique du " faire comme si ".

3- Restez dans le présent et pensez à ce que vous faites

Le futur

Bien souvent le stress naît et s'installe parce que nous pensons à autre chose que la tâche à accomplir. Beaucoup de joueurs en jouant le 3e set pensent déjà au goût de la victoire ou de la défaite. Certains se voient lever la coupe ou encore se voient perdre. Ils se projettent dans le futur. Non seulement le stress augmente à cause de l'émotion provoquée par ces images mais en plus ils ne sont pas attentifs à ce qui se passe. En se projetant dans le futur, ils **oublient d'agir ou sont paralysés par l'action à accomplir avant d'atteindre leur but.**

Le passé

Rester dans le passé est aussi le péché des "loosers". Il s'agit par ex d'un point perdu sur une balle facile ou encore un faute d'arbitrage. Ils n'arrivent plus à se décrocher mentalement d'une chose passée, ils restent "collés" à cette émotion du passé.

Le présent

Pour vous aider à rester concentré sur le présent, c'est-à-dire sur le point à jouer ou en train de se jouer, j'ai trouvé que le meilleur moyen c'est de se donner de quoi à penser sur ce que vous êtes en train de faire. Si vous n'avez pas de plan précis dans votre match, il est facile de voir son esprit vagabonder à toutes sortes de pensées négatives ou totalement sans rapport avec le tennis. Avec un **plan de match**, vous construisez votre match, vous occupez votre esprit avec des actions claires et précises à réaliser. Un plan de match peut et même doit varier au fil du match: c'est une perpétuelle réflexion tactique sur la façon de mieux jouer votre adversaire. Une autre façon, plus "Borgienne" est de **fixer la balle** et de faire le vide total dans son esprit. Fixer la balle, ne plus la quitter des yeux un seul instant, jouer comme un robot, sans émotion, sans âme. Certains se sentent mieux avec cette approche plus "zen".

4- Jouez des matchs

L'expérience des matchs est importante. Plus vous en jouez et moins vous vous trouvez face à des événements ou des situations imprévues. Car ce sont là des choses qui peuvent élever le niveau de stress. Le type d'évènement à également son importance: par ex une finale aura un enjeu et un niveau de stress supérieur à un match de 1er tour.

II. La TECHNIQUE

A. Le jeu de jambes

L'impact du jeu de jambe sur la qualité de votre jeu Le JJ est un des aspects les plus importants et les plus méconnus du tennis. La plupart des joueurs de niveau moyen se concentrent énormément sur le mouvement de leurs bras mais ils ne se rendent pas compte que le mouvement le plus parfait n'est d'aucune utilité si vous n'êtes pas capable de vous placer correctement pour l'exécuter. La plupart des erreurs (50-70%) commises par les joueurs de club le sont à cause d'un JJ incorrect.

Malheureusement l'enseignement du tennis néglige souvent le travail du jeu de jambe.

Dans « la stratégie du vainqueur », cependant, John McEnroe explique à quel point le JJ conditionne son efficacité sur le court. Souvenons-nous de Stefan Edberg et de son merveilleux JJ qui a réussi à masquer la complète médiocrité de son coup droit. Henri Leconte, au contraire, avait des coups quasiment parfaits des deux côtés mais commettait énormément de fautes à cause d'un jeu de jambes très moyen. Enfin, regardez les grands n°1 mondiaux : Borg, Connors, Lendl, McEnroe, Wilander, Sampras, Agassi ; tous ont été ou sont réputés pour la qualité de leur déplacement.

1- Caractéristiques d'un bon JJ

D'abord, éliminons l'idée reçue selon laquelle un bon JJ est avant tout la capacité à courir vite. Le tennis ne se joue que sur quelques mètres, pas 100 mètres. En plus, on court très rarement au tennis. Regardez les pros, malgré la vitesse de jeu qu'ils s'imposent, ils courent rarement.

Ce qui fait le bon JJ, c'est l'anticipation (réagir rapidement), la précision du placement, la qualité du replacement et surtout l'habileté à garder constamment l'équilibre.

Dans les échanges à rythme élevé, c'est primordial. La plupart des joueurs de club se déséquilibrent quand ils doivent aller rapidement vers la balle.

Une autre caractéristique liée à un bon jeu de jambe est l'habileté à transférer correctement le poids du corps dans la balle. Après tout ça, seulement vient la vitesse de déplacement, celle avec laquelle vous allez ramener des balles « impossibles ».


2- Comment améliorer son JJ ?

1. Soyez le plus souvent possible sur la pointe des pieds. En restant sur les talons, vous perdez du temps précieux pour commencer à déplacer votre corps. Faites cet exercice : pliez les genoux quand vous êtes sur la pointe des pieds et faites la même chose mais en restant les talons au sol : vous sentez la différence ?

Ce simple conseil pour ceux qui n'ont pas l'habitude de le pratiquer peut faire progresser le JJ bien mieux que n'importe quel exercice physique intensif.

2. Évitez les grandes enjambées lorsque vous vous rapprochez de la balle. Faites des petits pas d'ajustement. Diminuez l'amplitude de vos pas à mesure que vous approchez de la balle.

3. L'importance des genoux pliés. Même sur les balles à hauteur ou balles hautes. A la volée, c'est primordial. Observez Edberg, Cash ou Rafter : ils donnent l'impression d'être assis dans un fauteuil invisible. Ça permet non seulement d'avoir le ressort nécessaire pour frapper les balles mais ça a tendance aussi à abaisser votre centre de gravité ce qui vous donne plus de facilité pour contrôler votre équilibre.

4. Conservez votre équilibre juste avant, pendant et après la frappe. Utilisez votre main gauche pour vous équilibrer ; beaucoup de joueurs de club jouent littéralement comme des manchots 

5. Exercez-vous à vous déplacer en pas chassés. Rappelez-vous la façon qu'avait Steffi Graf de se déplacer autour de son revers pour frapper de grands coups droits.

Faites du drill avec votre coach ou un partenaire ou encore une machine à balles : partez du centre de terrain et frappez en revers et en coup droit en vous déplaçant en pas chassés. Vous vous replacez de la même façon au centre et ainsi de suite.

Entraînez-vous aussi sur les smashes : collé au filet, recul de profil en pas chassés.

6. Le saut d'allègement. Faites un léger saut juste avant que l'adversaire ne frappe la balle, vous allez pouvoir rebondir comme un ressort vers la balle (le plus important de JJ au tennis est de partir le plus tôt possible). Il est important de ne pas sauter trop avant ou trop après le frappe de l'adversaire. Une fois trouvé le bon timing pour faire ce saut, vous serez surpris de votre vitesse de démarrage et de surcroît de mobilité apportée.

7. L'entraînement physique. Si vous voulez encore aller plus loin pour parfaire votre JJ, essayez le saut à la corde et/ou le vélo. Très efficace pour développer la vitesse pure.

B. La trajectoire de la raquette

Un coup de tennis peut se diviser dans le temps en 3 étapes :

1. Préparation : la raquette est tirée en arrière en position « armée ».
2. Déclenchement et frappe : la raquette part vers l'avant pour frapper la balle.
3. Accompagnement : c'est la résultante de la frappe.

1- Préparation

La préparation est souvent là où l'on voit le plus « la touche personnelle » d'un joueur. Si le contact et l'accompagnement sont relativement identiques d'un joueur à l'autre, c'est parce qu'il n'y a pas tellement 36 façons de frapper une balle pour l'envoyer de l'autre côté du terrain. (Note Flamby_1er : et le manche alors ?? 😊)

Au niveau les plus faibles, les joueurs oublient souvent de préparer et attendent que la balle arrive sur eux pour faire un geste étriqué. Au plus haut niveau, les préparations sont plus amples mais très régulièrement les joueurs font des gestes inutiles dans leur préparation.

Conseil N°1 : **simplifiez** au maximum votre préparation. Éliminez tout ce qui est inutile pour préparer la raquette à effectuer sa rencontre avec la balle. Malheureusement, beaucoup de joueurs pros sont de mauvais exemples à ce niveau. Plus la préparation est compliquée et plus vous avez de chances de dérégler votre coup, de décentrer, d'avoir un mauvais timing, etc.

Un exemple de joueur avec des préparations simples en coup droit et en revers : André Agassi. C'est un modèle dans ce domaine, pas étonnant que son timing soit si parfait et qu'il soit capable de prendre les balles très tôt. Conseil N°2 : préparez le plus **tôt** possible. Certains professeurs de tennis préconisent le mouvement fluide, c'est-à-dire que la raquette est toujours en mouvement depuis la préparation jusqu'à la frappe. Certains prétendent que ça donne plus de vitesse à la balle. Peut-être mais regardez Jim Courier (note Flamby_1er : ça date pas d'hier ces articles !) : des préparations très courtes et pourtant beaucoup de puissance. A vous de juger en testant différentes amplitudes de préparation.

Préparez tôt signifie que vous tirez le plus rapidement possible la raquette en arrière et que vous la laissez en attente immobile dans cette position. Vous déclenchez alors la frappe au moment voulu. Plus vous préparez tôt et plus vous allez pouvoir vous concentrer sur d'autres choses plus importantes comme votre placement par rapport à la balle. C'est la clef pour prendre la balle tôt.

2- Retour de la raquette et contact

Le rythme idéal de frappe, mis à part à la volée, doit être lent-vite. Vous avez armé votre coup en essayant d'avoir les muscles les plus relâchés possibles. Évitez de nouer les muscles : le tennis est un sport qui demande des muscles dynamiques, il n'existe pas vraiment d'Arnold Schwarzenegger chez les pros. (Note Flamby_1er : et Mark Philipoussis alors ? N'est ce pas Markphi... 😊 😊 😊 😊)

A partir de la position d'armé, vous envoyez votre raquette à la rencontre de la balle dans un mouvement d'accélération progressive. Cette accélération -plutôt qu'un mouvement relativement linéaire- va vous permettre de garder la balle un peu plus longtemps dans le cordage de la raquette et donc d'avoir un contrôle accru. Vous pouvez serrer la main un peu plus juste avant l'impact pour être sûr que la raquette ne bouge pas durant l'impact pour l'arrêter juste après l'impact. Des études scientifiques ont démontré que serrée ou pas, la raquette ne donne pas plus de vitesse à la balle après l'impact.

Dans son livre « la stratégie du vainqueur », Carlos Goffi parle de la « règle » des trois balles, c'est-à-dire que l'espace de contact de la balle avec les cordes de la raquette devrait faire la longueur d'un tube de 3 balles. Plus la balle reste longtemps en contact avec les cordes et plus vous avez de contrôle sur celle-ci. La clef pour avoir ce contact prolongé avec la balle est de se concentrer sur l'accompagnement. En pensant à votre accompagnement, vous allez « **traverser la balle** ».

En réalité, sur le plan purement physique, l'accompagnement ne sert à rien : une fois la balle hors du cordage, vous n'avez plus aucun contrôle sur la balle. Le fait est que l'accompagnement n'est qu'une résultante. Alors me direz-vous pourquoi se concentrer tellement sur l'accompagnement ?

En fait, la durée de contact de la balle avec le cordage ne dure qu'une petite fraction de secondes (entre 4 et 6 millièmes de secondes environ). La sensation est de courte durée. A partir d'un certain niveau, les joueurs sont capables d'être plus attentifs au contact avec la balle, mais pour les débutants par contre, se concentrer sur l'accompagnement permet de « traverser » correctement la balle.

3- Accompagnement

Note de Flamby_1er : bon là, y faut imaginer un bonhomme réalisant un bon coup droit. 😊
L'accompagnement ne devrait être que la résultante d'une bonne préparation et d'un bon rythme de frappe. Je vois régulièrement des joueurs de clubs qui, croyant bien faire, forcent leur accompagnement : la balle est frappée, puis ensuite le bras fait le mouvement d'accompagnement. Répétons-le : une fois la balle hors du cordage, l'accompagnement ne donne rien.

Bien qu'en théorie, après l'impact il n'y ait plus rien à faire, il est impossible d'arrêter votre mouvement juste après l'impact sans devoir le freiner avant de toucher la balle.

Il est probable que si votre mouvement s'arrête juste après l'impact, c'est soit que vous avez concentré votre énergie avant la frappe ou que votre préparation était très courte, ce qui donne en général des coups peu précis et peu rapides (à moins bien sûr qu'il ne s'agissait d'un contre sur balle très rapide comme lors d'un retour de service).

Le truc pour avoir un accompagnement naturel est de penser à « traverser » la balle comme si vous concentriez votre énergie sur un point qui se trouve loin après la balle.

Résumé

- Préparez le plus tôt possible.
- Simplifiez votre mouvement de préparation des mouvements parasites inutiles.
- Relâchez les muscles le plus possible au moment de la préparation.
- Gardez-les relâchés autant que possible (une certaine tension reste toujours nécessaire) durant tout le mouvement.
- Accélérez votre raquette progressivement en traversant la balle sur une longueur imaginaire d'au moins 3 balles.

C. Le coup droit

C'est un des coups fondamentaux du tennis. Et pourtant j'ai longtemps hésité avant de commencer à parler du coup droit. En fait, on devrait dire les coups droits car il existe une multitude de façons (efficaces) de jouer ce coup. La plupart des livres que j'ai lu sur le coup droit m'ont permis parus peu convaincants et je ne suis pas sûr de mieux faire : expliquer un mouvement en 3D du corps avec seulement des mots relève de la gageure. Même les photos ou les vidéos induisent encore parfois plus en erreur. Ce qui importe dans un coup, c'est ce qui se passe tout juste avant et tout juste après la frappe. Or les photos négligent souvent cet aspect par manque de place et les vidéos, à moins d'avoir des ralentis avec des caméras à 100 images/secondes ou plus ne permettent pas de bien voir ce qui se passe réellement à cet instant crucial. Bon assez philosophé, venons-en au fait de ce roi des courts qu'est le coup droit.

1- Les prises

Il existe 4 types de prise possibles en coup droit. Chaque prise a une implication particulière sur la position du poignet et le plan de frappe. Pour bien comprendre, commençons par parler de la confusion que font beaucoup de joueurs concernant les prises.

Il n'existe pas de prise « fermée » : la face de la raquette est toujours plus ou moins perpendiculaire au sol à la frappe quelque soit la prise.

Alors qu'est-ce qui fait réellement la différence entre les prises de coup droit ? Deux choses essentiellement : la position du poignet et le plan de frappe.

Faites cet exercice : tenez la raquette devant vous en position horizontale, d'abord en prise continentale. Maintenez la face de la raquette la plus verticale possible et positionnez votre bras le plus à droite possible sans forcer. Faites la même chose avec les prises eastern, western, puis western prononcée : que remarquez-vous ? A chaque fois que vous utilisez une prise plus « fermée », vous êtes obligé d'avancer la raquette vers la gauche pr être à l'aise en tenant la face de la raquette verticale. Ce qui mène au constat suivant :

Plus vous utilisez une prise dite « fermée », plus vous êtes obligé de frapper la balle en avant de vous (ou sur la gauche) pour maintenir verticalement le tamis.

L'autre élément important du changement de prise est la position du poignet. La mobilité du poignet est limitée physiquement et suivant la prise, la face de la raquette a un mouvement différent. Sur une prise continentale, le mouvement est horizontal (dans le sens de la frappe) alors qu'à l'extrême, sur une prise western prononcée, le mouvement est vertical, ce qui explique pourquoi cette prise semble être la plus efficace pour donner un effet lifté.

La zone de confort de frappe est aussi modifiée suivant la prise : plus la prise est fermée et plus la zone de

confort est haute. Par exemple, la zone de confort sera au niveau des cuisses pour la prise continentale et presque au niveau des épaules pour la prise western prononcée.

Suivant ce que nous savons à présent des caractéristiques de chacune des prises de coups droit, nous pouvons établir une grille d'efficacité pour chacune d'elle.

La prise continentale

C'est une prise très rarement utilisée et c'est logique : le poignet ne peut pas être employé et le plan de frappe a tendance à se situer trop en arrière, ce qui ne permet ni puissance ni contrôle. La seule fois où cette prise peut être utile est dans les situations extrêmes comme rattraper des balles en arrière des coups...

La prise eastern

Une prise assez versatile. C'est une prise intermédiaire appréciée par ceux qui préfèrent minimiser les changements de prise. Elle diminue les problèmes causés par la prise continentale sans bénéficier des avantages des prises western.

La prise western

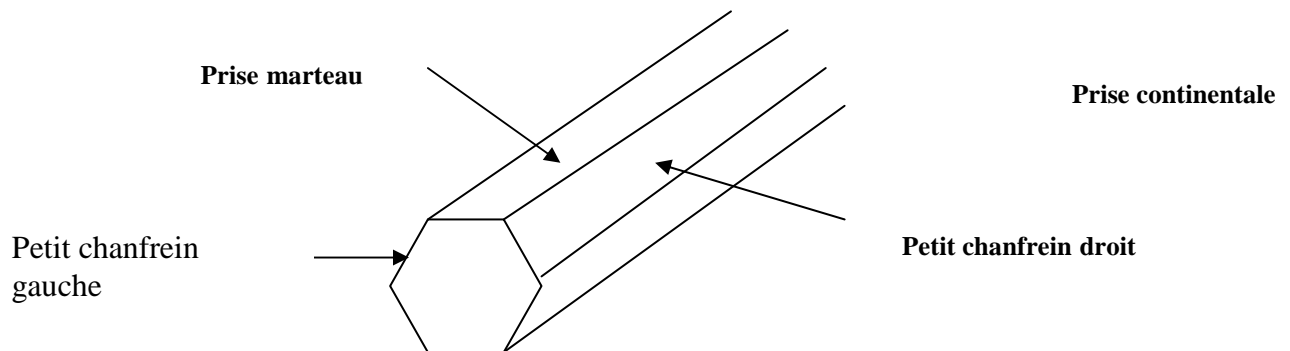
Sans doute la prise **la plus naturelle** en coup droit. Elle est employée par la majorité des joueurs professionnels non sans raison. Le poignet est dans une bonne position pour lifter et le plan de frappe se situe juste devant soi.

La prise western accentuée

Une prise jugée extrême mais très populaire chez les très jeunes joueurs parce que le plan de frappe avancé donne de l'aisance pour frapper et lifter les balles hautes. On peut, contrairement à ce que beaucoup pensent, jouer des balles à plat avec cette prise mais évidemment le mouvement est plus naturel en liftant. En préparation, la face de la raquette est souvent complètement tournée vers le sol, ce qui laisserait à croire que la balle est brossée par le haut mais comme nous l'avons vu, il n'en est rien : le bras avance et la face de la raquette se retrouve naturellement à la verticale de la frappe.

Conclusion : les prises les plus efficaces en coup droit sont les deux prises western.

2- Le geste décortiqué



① la position d'attention

- jambes légèrement écartées de la largeur des épaules
- poids du corps sur les avant-pieds
- bras légèrement fléchis
- bonne tenue de raquette c-à-d cœur au-dessus des poignets
- position des mains

→ si revers à 1 main : main droite en bout de manche, main gauche sur le cœur

Erreurs possibles : main gauche qui tient le cadre, la tête

→ si revers à 2 mains : main droite en bout de manche, main gauche collée à la main droite

Erreurs possibles : deux mains écartées, se chevauchant

② la préparation

Elle se fait le plus souvent au niveau de l'abdomen mais elle peut se faire par le haut (en arc de cercle) mais pas par le bas ; c'est la jambe gauche qui avance en coup droit et la droite en revers.

③ la mise à niveau : elle permet d'ajuster la hauteur du tamis (plus précisément qu'au niveau de l'abdomen) en fonction de la balle qui arrive.

④ **la frappe** : c'est un mouvement rapide, de l'arrière vers l'avant, du bas vers le haut. Le plan de frappe se situe devant le pied le plus avancé. Pas un geste sec d'où ...

⑤ **l'accompagnement** = prolongement du coup qui doit se terminer par ...

⑥ **la fin de geste** = rattraper sa raquette au-dessus de l'épaule avec un transfert de poids de l'arrière vers l'avant.

D. Le revers

1- A deux mains

a- Un coup longtemps proscrit

Pendant de nombreuses décennies, le revers à deux mains était mal vu par la plupart des professeurs de tennis. Heureusement depuis le succès de Chris Evert, Jimmy Connors, Bjorn Borg, Mats Wilander, André Agassi et bien d'autres, le coup a acquis ses lettres de noblesse. Cependant, même encore aujourd'hui ce coup est regardé de façon suspecte par une bonne part des entraîneurs (probablement les plus âgés 😊).

Pourquoi cette méfiance vis-à-vis de ce coup ? Je n'ai pas de réponse claire face à cette question mais comme dans beaucoup d'autres domaines, le formalisme, l'académisme et le conformisme sont parfois durs à outrepasser.

Avantages	Inconvénients
frappe puissante	demande une plus grande mobilité qu'avec les coups à une main
plus de contrôle, plus d'effets	difficulté à jouer les balles basses et courtes
facilités à prendre la balle tôt	replacement plus difficile sur les balles débordantes
très sur en contre et notamment en retour de service	équilibre plus difficile à maintenir

Comme on le voit, le principal défaut du revers à deux mains, c'est le **surcroît de mobilité** qu'il demande par rapport à son homologue à une main. Pour cette raison, il est **conseillé** aux joueurs à deux mains **d'apprendre le revers coupé pour s'économiser et récupérer les balles trop débordantes**. Un exemple de choix est celui de Mats Wilander : il a appris le revers coupé un peu sur le tard pour se permettre de jouer les balles basses, les balles débordantes et enfin les coups d'approche au filet.

b- Le revers à deux mains ne convient pas à tous les joueurs

En général, pour les joueurs de grande taille (1,85m) l'avantage du revers à deux mains s'estompe. En effet, ces joueurs sont généralement plus puissant (donc moins besoin du revers à deux mains) et moins mobiles. De plus, pour les joueurs qui sont enclins à venir vers le filet, le revers à deux mains est encombrant.

c- Trois façons principales de jouer le revers à deux mains

1. main droite en prise de coup droit : elle n'a aucune force (à cause de la torsion du poignet) Elle ne sert que de directrice. La main gauche sert de main motrice et le coup est joué comme un coup droit de gaucher avec l'aide de la main gauche.

2. main droite en prise neutre, main gauche prise western ou eastern. C'est le revers deux mains classique type Agassi ou Connors. Les deux bras sont allongés en préparation et pendant la frappe.

3. main droite en prise de revers, main gauche en prise eastern ou western. Le revers est joué comme un revers à une main .Il est juste aidé à l'impact par la main gauche. Celle-ci peut d'ailleurs lâcher la raquette sur la fin d'accompagnement.

Celui qui donne le plus de puissance est le n°2 car les deux mains participent dans la frappe. La n°1 est pratique car elle permet de garder en permanence sa prise de coup droit. Enfin, la n°3 plus rarement utilisée n'est qu'un prélude à l'utilisation du revers à une main. Elle peut être très utile pour permettre aux débutants d'avoir plus de contrôle pour commencer.

d- Est-ce une bonne chose de débiter à deux mains ?

Bien que ce soit principalement une question de goût personnel, il y aura toujours des entraîneurs pour vous forcer à choisir l'un ou l'autre des revers selon ses préférences personnelles. En principe, un bon entraîneur doit vous guider pas à pas sans vous imposer ses choix.

Mon point de vue : commencer à deux mains n'est certainement pas une mauvaise chose car elle oblige à améliorer son jeu de jambe et son équilibre. Rien n'empêche de quitter son revers à deux mains par la suite : Pete Sampras et Stefan Edberg sont les exemples les plus célèbres de ce type de conversion. Et ils ne sont pas réputés pour avoir des revers faibles...

2- Revers coupé

Un coup relativement facile à maîtriser et que tout joueur doit avoir dans sa panoplie même (et surtout) s'il est adepte du revers à deux mains.

Malheureusement, il est de moins en moins enseigné comme arme principale en revers. Pour le jouer de filet, c'est pourtant une arme de choix.

Quand utiliser le revers coupé ?

- Dans la montée au filet dans la foulée. Le revers coupé permet de prendre la balle très tôt et d'enchaîner facilement la montée au filet. De plus, la trajectoire de la balle est basse et lente. La lenteur donne du temps au volleyeur pour arriver le plus près possible du filet et le rebond bas force l'adversaire à remonter la balle ce qui donne une volée plus facile.

Les volleyeurs aiment particulièrement ce coup qui leur permet de faire du « chip and charge » 🏸 (= monter à l'abordage au filet coûte que coûte).

- En défense. Permet de jouer et contrôler la balle beaucoup plus loin du corps que dans le cas d'un revers à deux mains. Presque tous les joueurs à deux mains utilisent le revers coupé de défense lorsqu'ils sont débordés (pour autant que l'adversaire ne monte pas au filet car le revers est coupé est totalement inefficace en passing-shot).

- Dans l'échange du fond de court. De plus en plus rarement utilisé dans le tennis professionnel, probablement parce que le revers coupé produit une balle assez lente par rapport aux balles liftées. Le rebond est également assez court et bas lorsque le revers coupé est légèrement raté, il donne une balle facile à attaquer par l'adversaire. Il arrive aussi que les joueurs trop habitués au revers coupé ou plus confiants sur ce coup que dans le revers lifté sont assez vulnérable face aux montées au filet de l'adversaire car pour passer, le revers coupé est totalement inefficace. Mis à part le problème du passing-shot (qui peut être facilement réglé en variant plus les types de revers), le revers coupé est un coup excellent pour contrôler l'échange. Il permet de jouer offensivement en prenant la balle tôt et donne beaucoup de précision et de longueur de balle. Exemple de bon revers coupé : Steffi Graf. Elle utilisait presque exclusivement ce coup en revers. Ça la rendait assez vulnérable face aux volleyeuses. Mais cette faiblesse était heureusement minimisée par le fait que c'est souvent elle qui dirigeait le jeu et que les femmes qui jouent au filet sont relativement rares.

E. Le jeu au filet

Au filet, vous devez donner l'impression à votre adversaire que vous êtes un mur. 🏸 Vous rendez l'énergie que l'adversaire envoie dans votre raquette. Quoi de plus sympa que de claquer une volée gagnante à la manière d'un Edberg, Rafter ou encore Pete Sampras ? Peu de joueurs, malheureusement, osent s'aventurer au filet sans y être forcés d'une manière ou d'une autre. Pourquoi ? Principalement pr 2 raisons : la difficulté à contrôler les volées et les effets des répliques adverses. Malgré ces difficultés, apprendre la volée est nécessaire pour tout joueur complet. C'est souvent grâce aux montées au filet que vous pouvez mettre la pression au bon moment sur votre adversaire. C'est parfois l'audace au filet qui permet à certains de faire la différence dans un match serré. Enfin, tout joueur complet se doit de maîtriser le jeu au filet.

1- La technique de base

- La prise continentale. Utilisée presque exclusivement par tous les bons volleyeurs. Il est possible d'utiliser des prises un rien plus ouvertes ou plus fermées, mais la prise de base classique pour la volée reste toujours la prise continentale.


- Il est impératif que la tête de la raquette soit le plus souvent possible au-dessus du niveau de la main. C'est ce qui permet de contrôler efficacement la balle. Sur les volées basses, c'est le secret pour arriver à contrôler parfaitement la balle.

- Le mouvement doit être sec et court. Presque **pas de préparation**, la raquette ne devrait pas reculer derrière l'épaule gauche ou droite dans la phase de préparation. La raquette ne doit presque jamais reculer. Le truc, c'est de tenir votre raquette devant vous, les coudes fléchies : ne tendez pas les bras, sinon, vous devrez reculer la raquette pour pouvoir frapper la balle.

- Important : au filet, ce sont vos **jambes** qui font le gros du travail. Le bras ne bouge presque pas. Quand vous touchez la balle, votre corps doit avancer : vous devez donc avoir le jeu de jambe adéquat pour vous permettre d'avancer.

Avancer le pied opposé au coup : pied gauche en coup droit, pied droit en revers
- Gardez le coude très près du corps (pas collé mais presque). Bien sûr, en match il n'est pas toujours possible d'être dans une position parfaite pour jouer toutes les volées, mais vous devez toujours vous efforcer d'être dans la meilleure position possible pour contrôler votre volée.

- Le rythme de frappe d'une volée est très différent du rythme d'un coup de fond de court. Le geste est sec et

bref, comme un coup de karaté.  Surtout, le poids du corps doit être envoyé vers l'avant au moment (ou un peu avant) de la frappe, sinon vous risquez de perdre le contrôle et d'envoyer une balle haute et molle, facile à jouer pour votre adversaire.
- Frappez bien devant vous.

2- Les différents types de volées

Effets

La volée est le plus souvent jouée à plat ou avec un léger slice. Il est difficile de mettre beaucoup de slice car évidemment le mouvement est bref : préparation et accompagnement courts. Un autre type de volée est de plus en plus utilisé ces dernières années : la volée liftée. Il s'agit en fait d'un coup de fond court frappé de volée. André Agassi a systématisé ce coup. Ce type de volée a toujours existé, John McEnroe lui-même s'en servait à l'occasion. Quand utiliser la volée liftée ? Quand vous êtes loin du filet et que la balle de l'adversaire est relativement lente, il est assez difficile de faire une volée traditionnelle efficace car la plupart des volées traditionnelles sont des contres qui se servent de la vitesse de la balle adverse. Parfois cette volée liftée est plus efficace pour accélérer la balle.

Volée basse

Le contrôle de la volée basse ne devrait pas vous poser de problème : tête de raquette plus haute que la main, genoux pliés au maximum. Pour garder un peu de contrôle, il sera sans doute préférable de donner un peu plus de slice que d'habitude.

Volée amortie

La volée amortie la plus facile à réaliser est sur balle basse, parce que dans ce cas précis, vous dirigez la balle plus à la verticale et donc le rebond de la balle n'avance pas vers votre adversaire. La préparation et l'accompagnement sont quasiment nuls. Pour réaliser une bonne amortie, il faut utiliser le slice. Si la balle qui arrive est lente, c'est assez facile, il suffit de réduire le mouvement de frappe au maximum. Si la balle est rapide, le slice permet de contrôler la balle sans lui donner de vitesse, de plus le slice a tendance à faire revenir la balle vers vous après le rebond.

Volée haute

C'est une volée beaucoup plus difficile qu'il n'y paraît car la balle haute est généralement plus lente et vous devez produire vous-même la vitesse. En revers, frappez le plus loin possible devant vous. Comme les balles hautes sont plus lentes, vous avez donc l'occasion de prendre un peu plus d'élan que d'habitude.

3- Quand utiliser ... ?

a- La montée à contre-temps

- Si tu as à faire à un rameur qui t'envoie des ronds jusqu'à l'usure.
- Si tu veux bousculer ton adversaire en jouant des phases de jeu variées
- Si tu es en fin de match et que donc vous jouez petits bras l'un et l'autre

Ca consiste à rentrer dans un échange de ronds pour imposer un rythme lent, puis quand un de tes ronds est très lent et te semble efficace tu montes (à contre-temps) au filet au moment où il frappe la balle de sorte qu'il n'anticipe pas en jouant un coup plus tendu ou même un passing.

Ainsi tu vas devoir volleyer une volée haute lente donc plutôt facile au milieu du court (fais ta reprise d'appui sur le T formé par les carrés de service).

Là, à toi de choisir, une volée croisée-courte si tu penses pouvoir finir le point (attention, si tu ne peux pas finir le point, n'envisage même pas de jouer ce coup car tu vas ouvrir des angles!) ou alors très long au centre (dans ses pieds c'est parfait) pour finir sur la prochaine volée (va coller au filet si tu choisis cette option).

b- La montée en débordement

Ton adversaire joue une balle courte et à mi-hauteur qu'il est facile d'attaquer, alors tu joues un angle très long et tendu (dans la limite du possible, c'est le genre de coup à ne pas rater!) et tu viens te poser au filet derrière.

C'est une phase de jeu classique mais beaucoup de joueurs oublient de monter au filet et doivent donc se reprendre à deux ou trois fois pour finir car l'adversaire a le temps de se replacer... Attention à ne pas coller au filet (entre 2m et 3m par rapport au filet m'a l'air bien) car le seul choix stratégique de l'adversaire lorsqu'il est vraiment débordé, c'est souvent le lob.

c- La montée en pas de tango

Très efficace contre les grands joueurs notamment, ça consiste à obliger l'adversaire à remonter la balle pour pouvoir jouer une volée définitive au coup suivant.

En fait tout part d'un revers coupé de ta part, que tu dois jouer long au centre, ou long sur son point faible. Ce coup doit être chiant: la balle doit avoir un rebond avec une hauteur inférieure au filet et de plus ce sera une balle qui n'a pas de poids, sur laquelle on ne peut donc pas s'appuyer (ceci gêne les grands joueurs qui sont obligés de se baisser ; et les joueurs qui manquent de puissance ; parce qu'ils ne peuvent pas s'appuyer. Mais c'est aussi efficace quand c'est bien réalisé, sur tout type de joueurs!) .

C'est au moment où on joue ce revers qu'on effectue le fameux pas de tango.

Vous connaissez?

Pour un droitier, ça consiste à jouer le revers avec des appuis en ligne (la droite que forment les pieds doit être perpendiculaire à la droite que forme le filet) et au moment où on décoche le revers coupé, la jambe gauche passe derrière la jambe droite dans un déséquilibre du corps vers le filet. Plus il est tendu mieux c'est, bien sur. Et même s'il est un peu court ça n'a pas trop d'importance si le rebond reste bas. Derrière votre revers coupé, il faut venir coller au filet (à 1.50m du filet semble raisonnable). Et on finit par une volée croisé-courte (ou autre si vous sentez bien le coup mais vous savez sûrement qu'en général on joue la première volée croisée-courte)

d- L'amorti suivi

C'est une phase de jeu que l'on voit très peu mais qui est pourtant TRÈS efficace.

Il suffit de jouer un amorti correct (avec effet rétro c'est toujours mieux) et de le suivre au filet, en collant (entre 1m et 50 cm proche du filet) pour ne laisser aucun angle pour le passing.

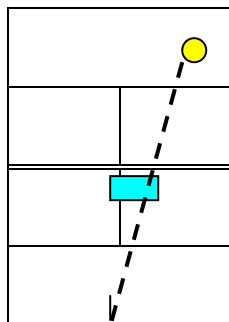
Vous devez jouer votre amorti très au centre mais en essayant tout de même de faire jouer un REVERS ou un COUP-DROIT selon votre bon vouloir. Ce n'est pas à l'adversaire de décider de se décaler en coup-droit ou revers donc ne jouez pas tout à fait au centre! A vous de l'obliger à jouer son coup le plus faible. En général vous allez vous faire loper (maladroitement car l'adversaire est en bout de raquette). Soyez donc prêt à reculer très vite.

Le smash sera forcément meurtrier car l'adversaire n'aura pas eu le temps de reculer au fond du court. Attention dans tous les cas, si tu rates ton coup précédent la volée, ne t'engages pas vers le filet, reste prudent et attends le prochain échange.

Où se placer quand on est au filet ?

Voilà une méthode qui me semble assez précise et toute simple!

On doit se trouver sur la droite formée par la balle et le milieu de la ligne de fond de court.



F. Le smash

Vous avez une excellente volée, de bons coups d'approches et... malheureusement un mauvais smash ! 🤖
Comme ça peut être rageant de se voir littéralement voler un point bien construit par un simple lob de défense ! C'est le moment de faire quelque chose pour améliorer ce smash défectueux.

Voici quelques conseils pour vous aider à terminer le point que vous avez mérité :

1. La vitesse de réaction et le recul rapide sont essentiels à la réussite du smash, vous devez frapper la balle bien devant vous, si vous vous laissez dépasser c'est presque fichu à moins d'être capable de faire le fameux « Sky Hook » à la Jimmy Connors.
2. Tournez-vous rapidement de profil et déplacez-vous en pas chassés.
3. Préparez votre raquette dans le dos le plus rapidement possible.
4. Utilisez votre bras gauche pour pointer la balle comme si votre bras était un viseur.

5. Ne quittez pas la balle des yeux. L'idéal est de la garder à l'œil jusqu'au contact avec la raquette.
6. Ne frappez pas de toutes vos forces : un bon placement est souvent plus efficace. Essayez de frapper à environ 60-80% de votre puissance maximum.
7. Faites attention aux demi lobs : si la balle est à peine plus haute que votre tête, mieux vaut probablement frapper une volée haute.
8. Sur les lobs très hauts, laissez-les rebondir : tenter de frapper la balle alors qu'elle descend très rapidement à la verticale est très difficile même pour les meilleurs. Reculez d'au moins deux mètres derrière le point de rebond. Vous pourrez avancer ensuite pour frapper un smash après rebond. Il est toujours plus facile de jouer en avançant qu'en reculant.
9. Frappez la balle bien en avant de vous, sinon vous ne pourrez pas développer toute votre puissance et vous manquerez de contrôle

G. Le service

1- Service à plat

Position de départ

- Équilibre également réparti sur les deux jambes
- Pieds un peu plus écartés que la largeur des épaules.
- Pied gauche derrière la ligne de fond orienté à 45 ° environ par rapport à celle-ci.
- Pied droit parallèle à cette même ligne.
- Ligne des talons orientée vers le carré service.
- Orientation des épaules de trois quarts par rapport au filet, dans une position naturelle.
- Bras droit fléchi le long du corps, raquette dans le prolongement de l'avant-bras, cordage très légèrement ouvert. Aucune surcharge du poignet.- Main gauche tenant la balle et soutenant la raquette entre le cœur et le manche, paume vers le haut.

Prise d'élan

Le rythme de cette phase est déterminant pour obtenir la meilleure accélération possible. Le début du mouvement, souple et coordonné, doit être exécuté avec aisance. Si le rythme est personnalisé, la règle essentielle, « lent et rapide » reste fondamentale.

Présentation

- Le bras gauche descend d'abord dans un mouvement symétrique du bras droit jusqu'à extension maximum puis remonte dans un plan vertical déterminé par l'orientation du pied gauche.
- La main lâche la balle au niveau de la tête.
- Le bras accompagne cette présentation jusqu'à extension complète à la verticale.
- La balle est présentée au-dessus du point d'impact.

Préparation

- La raquette est portée en arrière vers le bas dans un plan oblique.
- Le coude, resté près du corps jusqu'à l'allongement du bras, va se fixer à peu près à la hauteur de la ligne des épaules qui s'orientent perpendiculairement au filet.
- Le poids du corps reste reparté sur les deux jambes, plus légèrement sur la jambe arrière fléchie.
- Par une flexion du coude, la raquette va se placer dans une position parallèle au bras gauche.

Frappe

La poussée des jambes , par un transfert du poids de la jambe arrière sur la jambe avant, déclenche le mouvement de frappe.

L'extension des jambes produit une force qui, transmise à la raquette, permet de donner de la puissance au coup.

- La boucle de liaison que décrit naturellement la tête de raquette, grâce à une flexion complète du coude, entraîne une descente de la raquette dans le dos, le cassé du poignet vers l'arrière écartant la raquette de celui-ci.
- Simultanément, le bras gauche entame sa descente et se place, à l'impact, plus ou moins fléchi devant le corps, évitant ainsi la fuite de l'épaule gauche en arrière.
- A ce moment débute la bascule des épaules.

L'abaissement du bras et de l'épaule gauches correspond à une remontée rapide de l'épaule et du coude droits, entraînant la raquette dans un mouvement semi-circulaire grâce au relâchement passager et naturel du poignet.

- Le corps est en équilibre sur la jambe gauche en extension totale.

- La projection vers le haut de l'épaule et du coude droits, prolongée par l'extension du bras et du poignet, entraîne la raquette à grande vitesse et le plus haut possible en direction du point d'impact.
- Le tamis frappe la balle en arrivant de l'arrière vers l'avant et traverse la balle de haut en bas, dans un plan situé en avant du corps en extension.
- La vitesse est accrue par la pronation de l'avant-bras, nécessaire pour ramener le plan du cordage perpendiculaire à la direction à donner à la balle.
- Les épaules sont presque parallèles au filet, les yeux fixés sur la balle à l'impact qui a lieu en avant du corps, légèrement sur la droite, avec une bascule du poignet vers l'avant.

Accompagnement

- La vigueur de la pronation est telle qu'elle se poursuit dans son élan après l'impact, présentant vers l'extérieur le côté du cordage qui a frappé la balle.
- Le bras toujours en extension, prolonge son mouvement vers le filet. Ensuite, il descend de telle sorte que la raquette passe à gauche du genou gauche et le coude se fléchit.
- Le bras gauche, toujours replié devant le corps, fixe les épaules, parallèles au filet, jusqu'à la fin du mouvement.

2- 10 trucs pour servir avec puissance

1. La **flexion des genoux** (généflexion). C'est probablement un des éléments qui donne le plus de puissance si c'est bien utilisé.
2. La rotation des épaules et du tronc. C'est le second élément qui donne le plus de puissance au service.
3. La **boucle** dans le dos 🤪🤪🤪🤪. La raquette descend très bas dans le dos, comme si vous vouliez vous gratter le dos avec la raquette. ça permet à l'avant-bras et à l'épaule d'avoir le plus d'élan possible pour se déplier.
4. La souplesse du poignet. le poignet n'a aucune force, il est donc inutile de forcer, utilisez simplement sa souplesse comme le bout d'un fouet 🤪. N'essayez pas de donner la force avec le poignet : tout ce que vous obtiendriez, c'est de décentrer votre balle.
5. Frappez le plus **haut** possible. Tous les joueurs modernes ont les deux pieds au-dessus du terrain lorsqu'ils frappent leur service. Auparavant, au temps des raquettes en bois, les règles exigeaient qu'un des deux pieds reste au sol durant la frappe. La flexion des genoux vous donne le ressort nécessaire pour « aller chercher » la balle au point le plus haut possible. Notez que vous ne devez pas sauter sciemment, le saut se fait automatiquement si la flexion des genoux a été bonne.
6. Le plan de frappe de la balle. Il doit être bien en avant, le plus possible. Vous devriez être en train de « tomber » vers la balle.
7. Le **déséquilibre vers l'avant**. Vous tombez quasiment sur la balle.
8. Une prise de raquette souple. Ne serrez presque pas le manche. La souplesse du poignet vue précédemment va ainsi pouvoir se déployer sans aucune contrainte.
9. Les muscles relâchés. Rappelez-vous : vous ne frappez pas une balle de bowling, juste une balle de caoutchouc de quelques grammes. C'est la vitesse que vous voulez obtenir, pas la force.
10. Un rythme de fouet. Vous partez **lentement pour accélérer**, imaginez un fouet : votre service doit claquer comme un fouet !

Pour que ces dix points vous donnent le maximum de rendement, il faut bien sûr une bonne synchronisation de l'ensemble. La force se transmet du bas vers le haut, d'abord la **détente des jambes**, puis la rotation du tronc, puis le mouvement du bras.

3- Service-volée

2 types de service-volée :

- dans les grands moments pour perturber mon adversaire en accélérant le rythme (par exemple sur balle de jeu faire service-volée sur seconde-balle c'est hyper efficace! et je plaisante pas) ; ma balle doit être à 120 au maximum mais très liftée elle monte beaucoup, ça compense. C'est donc une première-seconde on peut dire.
 - le service-volée qui ne me sert qu'à exploiter un point faible adverse.
- Ma vitesse de service ne doit pas dépasser 90. C'est hyper pas beaucoup mais jouer sur un point faible ça n'a pas d'importance si ça n'est pas très rapide et surtout ça me permet de recevoir ma première volée alors que je suis à peine à deux mètres du filet et donc je suis beaucoup plus efficace.

J'essaie d'être le plus rapide possible dans le deuxième cas alors que dans le premier je suis plus méfiant... Il doit

me falloir entre 6 et 8 pas pour le second cas pour arriver à 2m du filet. Alors que pour le premier je fais beaucoup de petit pas mais je fais ma reprise d'appuis pas beaucoup plus loin que le T des carrés de service.

H. Les effets

Un effet consiste à **faire tourner la balle de tennis sur elle-même** comme une toupie.

La trajectoire de la balle est influencée par cette rotation. Il s'agit en fait d'un phénomène lié à la présence de l'air. Quand la balle de tennis tourne sur elle-même, elle entraîne l'air autour d'elle et crée un effet aérodynamique qui modifie sa trajectoire.

Il existe 2 grands types d'effets :

- le **LIFT**

La balle tourne dans le sens de sa trajectoire.

Il donne à la balle une trajectoire bombée et force la balle à redescendre plus rapidement. Son rebond est plus haut qu'une balle normale. Le lift est employé pour **frapper plus fort tout en prenant un minimum de risque** : on peut passer très haut au-dessus du filet sans pour autant que la balle sorte des limites du jeu.

- le **SLICE** (ou CHOP)

La balle tourne dans le sens contraire de sa trajectoire.

Ce type de balle **rase le filet** et donne l'impression de planer. Le **rebond est très bas**, ce qui est souvent gênant pour l'adversaire. C'est utilisé le plus généralement en revers, mais de moins en moins fréquemment semble-t-il chez les professionnels.

La frappe à plat correspond à une balle frappée directement sans effet. La trajectoire n'est pas influencée autrement que par l'aérodynamique (le vent...) et la loi de la pesanteur.

Au service : lift, slice ou plat.

Mais en réalité, il s'agit d'effets plus ou moins latéraux.

L'effet slicé est donné en **brossant la balle sur sa droite**, l'effet est donc en réalité latéral et ça dévie la balle.

III. PRÉPARATION MENTALE

Le mental est une partie essentielle du jeu de Tennis, il participe à environ 50% du potentiel du joueur ! 35% allant pour la forme physique et 25% pour le jeu qu'il soit technique ou tactique !

Le mental est divisé en plusieurs parties :

A- Les bulles

Dans un match de tennis, la dimension la plus essentielle et cependant la plus négligée est celle du TEMPS. Le niveau de performance d'un joueur est directement lié à la façon dont il gère les espaces de temps qui entourent et qui remplissent ses matchs. Nous appellerons ces espaces temporels des bulles de match.

1- Les différentes bulles

MEGABULLE AVANT MATCH et MEGABULLE APRES MATCH

Il apparaît que pour un vrai compétiteur, le match commence avant que le match ne commence et se poursuit au-delà de sa fin effective. Le match proprement dit, dont la durée peut être comprise entre 30 mn et 5 heures, est pris en sandwich entre l'avant match et l'après match.

BULLE D'ÉCHAUFFEMENT : les 5 mn d'échauffement en début de match

BULLES : 90 s à chaque changement de côté

MINIBULLES : à l'intérieur des jeux : les 25 s dont disposent les joueurs entre chaque point.

MICROBULLES : à l'intérieur même de chaque point, temps qui s'écoule entre deux frappes successives d'un même joueur.

La façon dont un joueur remplit mentalement, physiquement et émotionnellement l'ensemble de ces bulles de match détermine grandement ses chances de victoire ou de défaite.

a- La megabulle avant match

Elle commence à se former dès que le joueur pense à son match. Certains ont besoin de se préparer une semaine à l'avance, pour d'autres une heure peut suffire. Dans tous les cas, la formule gagnante de la mégabulle avant match est :

$E = MC^2$ soit **Efficacité = Motivation + Confiance + Calme**

L'efficacité ou l'inefficacité d'un joueur en match constituent dans les deux cas un résultat qui lui-même est fonction du contexte et des actions menées par le joueur. On peut résumer cela par l'équation suivante :

Résultat = Contexte + Actions

Se préparer efficacement à un match revient donc à se motiver en se fixant des objectifs d'actions concrètes en fonction du contexte particulier du match (chaque match a un contexte unique) et ainsi à aborder la compétition avec confiance et calme.

Exemple : je suis classé à 15 et je dois jouer demain en perf contre un joueur classé à 2/6 contre lequel j'ai perdu 2 fois par le passé. Avant de me coucher, je décide de remplir ma mégabulle avant en analysant le contexte particulier de ce match et en programmant les actions les plus appropriées, de manière à mettre le maximum de chances de mon côté.

Je peux élaborer un **PLAN DE BATAILLE**

- 1- Arriver tôt pour bien s'échauffer
- 2- Oublier les classements. **Traiter d'égal à égal**
- 3- Jouer lent et au centre
- 4- Monter ou faire monter le plus vite possible
- 5- Rester calme et concentré
- 6- Être **vigilant en début de set**
- 7- Prévoir qu'il peut y avoir des imprévus

Il ne me reste plus à présent qu'à me mettre au lit et à passer mentalement en revue les différentes actions de mon plan de bataille, à en visualiser les éléments les plus importants, puis à m'endormir en faisant confiance à ma nuit de sommeil pour achever d'organiser et d'optimiser ce plan.

Dans l'établissement d'un plan de bataille, il arrive souvent qu'il y ait une ou plusieurs inconnues : par exemple, je ne connais pas mon adversaire ou bien je ne connais pas le club où je vais jouer. Il m'appartient d'aller à la pêche aux infos, de me renseigner sur mon adversaire, d'aller le voir jouer si c'est possible, de venir reconnaître les lieux à l'avance.

Moins il y aura d'inconnues dans mon plan de bataille et plus je pourrais me motiver avec précision. Le stress sera beaucoup plus réduit et ma confiance en moi plus grande.

Malgré tout, s'il subsiste des inconnues, mon arrivée au club, l'échauffement avec mon adversaire et le début de mon match me permettront de prendre connaissance des éléments manquants et d'élaborer sur place un plan adapté au contexte.

Il peut arriver également que le contexte réel ne coïncide pas avec le contexte que j'ai imaginé ou que le contexte change en cours de match. Dans les deux cas, il importera de modifier mon plan soit juste avant le match, soit à chaud pendant le match en fonction des nouvelles données.

De toute façon, ne jamais oublier : "Le match commence avant que le match ne commence."

b- La bulle d'échauffement

Tout d'abord, il convient de souligner que le début et la fin représentent deux moments particulièrement déterminants dans un match.

En effet, après 2 ou 3 heures d'une partie âprement disputée, la victoire penche inévitablement du côté de celui qui sait " finir " mentalement le match.

Le début de la partie, quant à lui, peut paraître trop éloigné du résultat final pour être aussi crucial que la fin : tant de choses peuvent se passer en cours de partie, tant de rebondissements sont possibles... Et pourtant combien de joueurs sont victimes d'un **départ calamiteux**, condamnés à courir après le score pendant tout le match ? Combien de parties perdues d'entrée **faute d'avoir su gérer le démarrage** ? "*Aujourd'hui, c'était un jour sans. Je n'ai pas réussi à entrer dans le match.*"

Voilà le genre d'excuse que l'on entend dans ces cas-là.

Comment entrer tout de suite dans un match ?

Comment faire pour utiliser dès le premier point et les premiers jeux 100% de ses capacités ?

Comment par ailleurs se mettre en position d'entamer dès le départ la confiance et la détermination de l'adversaire tout en respectant les règles du fair-play ?

Il suffit de remplir judicieusement sa bulle d'échauffement.

Elle commence dès que le joueur pénètre sur le terrain avec son adversaire. Sa durée réglementaire est de 5 minutes. Elle se termine quand le premier point commence.

Pour bien attaquer mentalement un match, voici la méthode **ATAC**, une méthode de gestion de l'échauffement qui tient en quatre points :

1/ **A** comme **A**ttitude

2/ **T** comme **T**erritoire

3/ **A** comme **A**chille

4/ **C** comme **C**oncentration

Elle est d'une redoutable efficacité.

Attitude :

a- Soigner son attitude corporelle en entrant sur le court. Adopter un **langage du corps positif** : tête haute, regard assuré et concentré, épaules dégagées, respiration ample et tranquille, démarche décidée, gestes posés et précis pour s'installer, voix ferme et calme. Tout, dans mon attitude corporelle, doit véhiculer un **état interne de confiance, de calme, de concentration et de détermination tranquille**. Mon langage du corps s'adresse avant tout à moi-même. Je cherche en tout premier lieu à activer mes ressources internes de performance. Bien sur, il s'agit en même temps d'un message que mon adversaire peut capter. Si mon attitude peut commencer à le faire douter et à miner sa détermination avant même d'avoir échangé une balle, c'est évidemment un bonus mental dont j'aurais tort de me priver.

b- Se mettre dans une attitude mentale " gagnant/gagnant " (+ / +) vis à vis de l'adversaire, c'est à dire ne pas se sous-estimer ni se surestimer et ne pas sous-estimer son adversaire ni le surestimer. J'ai confiance en moi et **je respecte mon adversaire**. Je me vois gagner et en même temps mon adversaire a le droit lui aussi de gagner.

Territoire :

Il existe différentes façons de **marquer son territoire**. Dans tous les cas, l'objectif est d'affirmer sa présence sur le court, de prendre possession du terrain, de se comporter en " patron " et de ne pas se laisser impressionner par l'adversaire. Le message doit être clair : je suis là, bien décidé à imposer dès le départ ma volonté. Marquer son territoire pendant l'échauffement, c'est :

- entrer le 1er sur le terrain

- choisir sa chaise

- prendre le temps d'installer ses affaires autour de sa chaise

- choisir son côté d'échauffement

- monter au filet en 1er pour s'échauffer à la volée

- prendre l'initiative du tirage au sort

- imposer son rythme : par exemple ne pas se précipiter pour enlever son survêtement, le faire posément, ou encore ne pas hésiter à demander un ou deux lobs de plus à l'adversaire si c'est nécessaire ou bien encore prendre le temps d'effectuer les 2 ou 3 derniers services de réglage en fin d'échauffement, même si l'adversaire s'impatiente en face. Il s'agit là non pas de faire de l'anti-jeu mais de s'affirmer, de **gérer au mieux son échauffement sans se laisser influencer par l'adversaire**.

Achille :

Tout en m'échauffant, et en particulier quand je joue contre un joueur inconnu, il est essentiel de commencer à **chercher le plus tôt possible le " talon d'Achille " de mon adversaire**. A ce titre, les 5 minutes d'échauffement peuvent me fournir de précieuses informations concernant la technique de mon adversaire (A-t-il un coup bizarre ? Fait-il beaucoup de fautes avec un coup ? Semble-t-il gêné par les balles hautes ou les balles basses ?...).

Je peux également évaluer ses qualités physiques (rapide / lent, endurant / essoufflé, souple / raide, grand / petit, explosif / mou ...) et mentales (A-t-il l'air motivé, concentré, calme, confiant et combatif ou au contraire peu motivé, absent, nerveux, pas sûr de lui et résigné ?).

Toutes les infos que je vais recueillir sur mon adversaire pendant l'échauffement vont me permettre d'orienter et de bâtir de manière précise mon plan de bataille pour le match.

Attention un point faible chez l'adversaire n'est pas forcément synonyme de facilité pour gagner les points. Mon adversaire peut avoir un revers faible mais régulier. Il ne faut donc pas s'attendre forcément à ce qu'il me fasse cadeau des points.

D'autre part, **savoir détecter les failles** dans le jeu adverse est une chose, **savoir masquer ses propres faiblesses** en est une autre. Un joueur de tennis à l'échauffement doit être à lui tout seul un service d'espionnage

et de contre-espionnage pour capter des infos fiables sur l'adversaire et envoyer des infos " intox " sur lui-même pour égarer l'adversaire.

Concentration :

Tout en soignant son attitude, tout en marquant son territoire, tout en repérant les talons d'Achille de son adversaire, il importe d'utiliser les 5 mn d'échauffement pour entrer progressivement dans sa sphère de concentration afin d'être dans la " zone " quand le match commence. Pour cela, il est possible d'adopter pendant l'échauffement un rituel de concentration en 4 temps.

1er temps : Dès le début de l'échauffement, je me concentre sur la balle que je regarde attentivement pour resserrer mon champ d'attention.

2e temps : Je me concentre sur ma respiration en soufflant dans la frappe, en allongeant mon expiration pour évacuer le stress et me sentir calme.

3e temps : Je me concentre sur mon petit jeu de jambes que je rends plus actif et agressif pour faire monter ma combativité.

4e temps : En fin d'échauffement, je me concentre sur la réussite de mes smashes et de mes services pour aborder le début du match en toute confiance.

Les quatre points de la méthode ATAC (Attitude, Territoire, Achille et Concentration) ne sont pas chronologiques. Ils sont interconnectés et se mélangent les uns aux autres.

A partir d'eux, chaque joueur peut élaborer sa propre alchimie personnalisée de gestion mentale de l'échauffement pour attaquer le match dans les meilleures conditions.

c- Les minibulles

= espaces de temps qui séparent 2 points. Une mini bulle commence à la fin d'un point et se termine au début du point suivant, Sa durée ne peut excéder 25 secondes. Être capable tout au long d'un match, point après point, de remplir positivement chaque mini bulle qui se présente, c'est être capable d'entretenir jusqu'au bout sa motivation, sa confiance en soi, sa concentration, son calme et sa combativité. C'est se donner les moyens sur chaque point de jouer à 100 % de ses capacités techniques, tactiques et physiques, c'est mettre toutes les chances de son côté pour gagner.

Il existe 2 scénarios possibles :

1/ Mini bulle après un point gagné

2/ Mini bulle après un point perdu

Pour chacun de ces 2 scénarios, un joueur peut mettre en place deux stratégies :

- une **stratégie gagnante** visant à activer les 5 états internes positifs

(MC4 : **Motivation- Confiance- Concentration- Calme- Combativité**)

- une **stratégie perdante** conduisant, le plus souvent inconsciemment, à activer les 5 états internes négatifs

(5D : **Démotivation- Doute- Déconcentration- Disjonctage- Découragement**)

L'activation de ces états internes dans un sens positif ou négatif est fonction du dialogue interne, des images mentales et du langage du corps que le joueur adopte juste après un point. Un dialogue interne négatif, des images mentales négatives et un mauvais langage du corps produisent des états internes négatifs (5D).

Un dialogue interne positif, des images mentales positives et un bon langage du corps produisent des états internes positifs (MC4).

Être fort mentalement, c'est être capable après un point gagné comme après un point perdu de se brancher sur une stratégie gagnante.

Avoir un mental de gagnant, c'est éviter après un point gagné de se relâcher, de se déconcentrer, de vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué.

Avoir un mental de gagnant, c'est éviter après un point perdu de se décourager, de baisser les bras, de se rendre sans avoir combattu.

Prendre conscience de son dialogue interne, de ses images mentales et de son langage du corps, c'est se donner la possibilité de contrôler ses états internes et ses émotions. Il appartient ensuite à chaque joueur de se construire ses stratégies gagnantes, ses rituels pour aborder chaque point le plus positivement possible.

Voici un exemple de stratégie gagnante après un point perdu :

1/ Pour chasser le doute : je me retourne tête haute en me disant : " *C'est pas grave. Oublie ce point.*"

- 2/ Pour garder mon calme : je respire plusieurs fois en imaginant le point perdu sortir de ma tête quand j'expire.
- 3/ Pour me reconcentrer : je regarde mon cordage et je le remets en place.
- 4/ Pour me remotiver : je visualise ce que je vais faire pour gagner le point suivant.
- 5/ Pour activer ma combativité : je me dis : “ *Allez. Bats-toi !* “
- 6/ Pour me sentir en confiance : je me place pour servir ou retourner le point suivant avec les épaules dégagées, la tête haute et le regard assuré.

d- Les bulles

= aux changements de côté. Comment utiliser au mieux ces pauses ?

Il existe 2 scénarios possibles :

A/ J'ai pris ou je suis en train de prendre l'ascendant sur mon adversaire.

B/ Je suis mené au score et je ne parviens pas à trouver une issue tactique.

A/ Scénario favorable :

Je mène ou bien je remonte au score en ayant la sensation d'avoir trouvé la bonne tactique face à mon adversaire. Dans ce cas, il n'y a rien à changer. On ne change pas une tactique qui gagne, c'est bien connu. J' utilise la méthode 3 R :

1- Récupérer : je **respire profondément** en allongeant l'expiration, je relaxe mes muscles, je bois, je mange une banane ou une barre énergétique, je m'éponge, je m'isole sous ma serviette ou en fermant les yeux pour mieux me détendre

2 - Réactiver : je respire en expirant de manière énergique, je me lève et je **sautille pour faire remonter la pression**, je me parle de manière énergique : “ Allez ! ça repart ! “, je me dirige vers la ligne de fond d'un pas décidé

3 - Reconcentrer : je retrouve mon rituel de concentration

exemple au retour : je remets mes cordes en place, puis **je me vois en train d'avancer**, puis je me place en prenant bien mes appuis au sol, puis je fixe la balle dans la main du serveur ...

exemple au service : je soigne ma **position de pieds**, puis je regarde vers le carré adverse, puis je fais **rebondir ma balle 3 fois**, puis je **souffle en relâchant mon avant-bras** ...

En **situation favorable**, si je sens que je domine le match physiquement, j'ai tout intérêt à **écourter les changements de côté**. En tournant plus vite, j'incite mon adversaire à reprendre le jeu plus vite lui aussi et donc à moins récupérer physiquement. Je vais également lui laisser moins de temps pour trouver des solutions tactiques. Moins de temps, cela signifie aussi pour moi moins de risques de commencer à gamberger ou à me déconcentrer.

B/ Scénario défavorable :

Je suis mené et je me sens perdu tactiquement.

Dans ce cas, il est primordial et urgent de changer quelque chose. J'utilise la méthode 4 R :

1- Récupérer : idem que tout à l'heure avec une recherche plus grande de calme surtout si la situation m'énerve, je me parle calmement : “ Souffle, calme, tranquille, ça va venir. “, je visualise un endroit calme (un lac, une montagne,...)

2- Rechercher : des solutions tactiques en me repassant mentalement les 2 derniers jeux, puis en isolant les problèmes et en me mettant mentalement à la place de mon entraîneur pour me donner un conseil tactique “ extérieur “ et le projeter sur les 2 prochains jeux.

3- Réactiver : idem que tout à l'heure en insistant davantage sur la combativité.

4- Reconcentrer : idem que tout à l'heure en incluant un mini flash de mon nouveau plan tactique

En **situation défavorable**, j'ai tout intérêt à **ralentir le rythme du match** aux changements de côté. Je vais donc prendre mes 90 secondes complètes. Cela me donnera plus de temps pour chercher et trouver des solutions tactiques. En même temps, ce léger ralentissement (LENDL appelait ça la stratégie de la tortue), peut amener mon adversaire à trop penser, à commencer à gamberger et à se déconcentrer.

Je peux également profiter du changement de côté pour opérer un changement ... de grip ou de chemise. Une légère modification d'ordre matériel peut parfois avoir un impact étonnant sur le plan mental et changer le cours d'une partie !

e- Les microbulles

= temps qui séparent 2 frappes consécutives d'un même joueur. Leur durée peut varier entre 1 et 4 secondes. Comment les remplir pour générer frappe après frappe les états internes les plus performants et ainsi être en mesure en situation de match d'utiliser 100 % des capacités techniques, tactiques et physiques acquises à l'entraînement ?

Le maître mot pour remplir les microbulles est : CONCENTRATION.

Dans le feu de l'action, il n'est plus temps de réfléchir ou de se poser des questions, il s'agit d'agir. Pendant le jeu proprement dit, l'activité mentale consciente, organisée, lente et analytique, doit être réduite au strict minimum de manière à pouvoir basculer dans un fonctionnement mental inconscient, intuitif, rapide et global. En effet, un individu ne peut capter et contrôler consciemment qu'un nombre limité d'infos (entre 5 et 7 à la fois), alors qu'il peut en capter inconsciemment des milliers à la fois et s'en servir de manière efficace. Vouloir contrôler consciemment tous les paramètres impliqués dans un coup de tennis est une véritable gageure. L'enjeu, dans l'échange, est de court-circuiter le fonctionnement mental conscient pour libérer le formidable potentiel du fonctionnement mental inconscient. Ce qui revient tout simplement à fixer son attention sur un objet de concentration. Le mental étant occupé, les ressources inconscientes positives peuvent ainsi être activées.

Objet de concentration et canaux sensoriels :

1/ Canal visuel externe :

Quand la balle est en jeu, je peux **me concentrer sur la balle que je regarde**. Cette concentration peut être globale (toute la balle, le dessin de sa trajectoire) ou orientée sur un détail visuel de la balle (les coutures, la marque, le diamètre, la partie éclairée de la balle ...)

2/ Canal auditif externe :

Je peux aussi porter mon attention sur le son de la balle au moment des frappes et des rebonds. Là aussi, il est possible de se focaliser sur un détail auditif : le volume sonore, les éventuels frottements (effets), le temps séparant le rebond de la frappe...

3/ Canal kinesthésique :

Tout en jouant, je peux me concentrer sur certaines sensations :

- sensation du sol au niveau des pieds
- sensation du grip au niveau de la main
- sensation de la respiration (j'inspire au moment de la frappe adverse, j'expire au moment de ma frappe)

4/ Canal visuel interne :

Si, en cours de jeu, je sens que ma confiance est entamée, je peux tout en jouant me voir GRAND et brillant dans ma tête. En me concentrant sur une image interne de moi bonifiée, je peux injecter dans mon jeu le supplément de confiance qui commençait à faire défaut.

5/ Canal auditif interne :

Je peux enfin me concentrer sur un **mot clef que je prononce dans ma tête avant la frappe**. Ce mot doit obligatoirement être court (1 ou 2 syllabes maximum) :

“ avance “ - “ attaque “ - “ cool “ - “ boum “ - “ **allez** “ - “ relax “ ...

Suivant la connotation de ce mot et en fonction de la façon dont je me le dis en interne, je peux ainsi injecter à la frappe une dose supplémentaire d'audace, de combativité ou au contraire trouver davantage de relâchement. Le cri poussé par certains joueurs (“ han “) au moment de la frappe constitue une variante externe de ce canal.

Quelque soit le canal de concentration, l'objectif reste le même : focaliser le mental sur un point précis de manière à libérer les ressources inconscientes du joueur.

Il est important à l'entraînement de tester sa concentration dans ces différents canaux sensoriels pour déterminer le canal préférentiel, celui dans lequel la concentration est la plus forte.

Un entraînement dans tous les canaux permet également de développer une flexibilité dans la capacité de concentration.

Ensuite, il ne reste plus qu'à frapper dans la balle ...

f- La megabulle avant match

Pour sortir d'un match - quelle qu'en soit l'issue - avec une motivation et une confiance intactes voire renforcées, il est important de respecter les 7 recommandations suivantes.

1/ Accepter la victoire au même titre que la défaite.

Aucun joueur au monde ne peut prétendre gagner tous ses matchs. Victoire et défaite font partie de la compétition. Ce sont les deux faces d'une même pièce.

Si la plupart des joueurs ont tant de mal à accepter la défaite, c'est qu'au fond d'eux ils ne se donnent pas le droit à l'erreur. Jusqu'à la fin du match, point après point, je dois me voir gagner et me battre à 100%. Mais une fois le match terminé, si j'ai perdu, je peux garder la tête haute. J'ai le droit de perdre. La défaite n'est pas honteuse pour celui qui s'est battu jusqu'au bout.

2/ Choisir le bon moment pour parler du match.

Après une victoire ou un match très positif dont le joueur sort enthousiaste, il est bon d'en parler à chaud pour mémoriser en profondeur les points positifs.

Après une défaite ou un très mauvais match, dont le joueur sort abattu, il est préférable d'en parler à froid afin de lui laisser le temps de prendre du recul et de relativiser les choses. Une demi-heure peut être suffisante. Dans certains cas, attendre le lendemain en laissant une nuit passer sur le match peut être judicieux.

3/ Toujours commencer la discussion par les choses positives.

La première chose à préserver et à **renforcer** est la **confiance**. Chaque match, gagné ou perdu, contient des **choses positives à enregistrer**. Il importe donc que le premier regard sur le match porte sur ce qui a été bien fait. Ainsi le joueur sait ce dont il est capable et il le mémorise. Dans un futur match, il pourra puiser dans ses souvenirs la confiance dont il aura besoin.

Vue sous cet angle, la compétition devient un générateur de confiance.

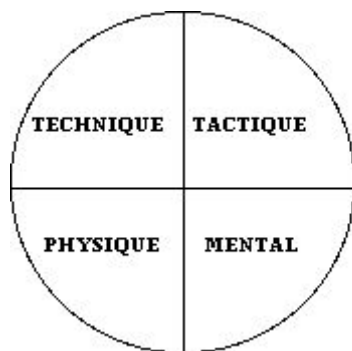
4/ Transformer le négatif passé en futur positif.

Mais il n'y a pas que du positif dans un match. Il peut même y avoir du négatif très négatif. Quelle que soit l'ampleur des "dégâts", il importe de reconstruire très vite. Le match a permis de mettre en lumière des faiblesses. Il convient donc de **renforcer ce qu'il y a à renforcer**. Les aspects négatifs du match deviennent ainsi des objectifs d'amélioration. **L'abattement lié au match perdu doit très vite laisser la place à la motivation centrée sur les objectifs d'amélioration**. Parfois un match gagné cache des faiblesses que le joueur aveuglé par sa victoire ne voit pas ou ne veut pas voir. L'homme n'étant pas un être parfait, chaque match, gagné ou perdu, contient des zones d'amélioration.

La compétition est donc un générateur de motivation.

5/ Structurer l'analyse du match en utilisant le quatre - quarts.

Parfois, il est difficile d'organiser son **analyse de match**. Un moyen très simple de la structurer est d'utiliser le quatre - quarts.



Quels sont les points positifs sur le plan technique, sur le plan tactique, sur le plan physique et sur le plan mental ? Dans ces 4 domaines du jeu, quels sont les points à améliorer ?

6/ Laisser les regrets ou l'euphorie derrière soi et regarder devant.

Quand un match est fini et qu'il a été analysé, il convient de tourner la page. Ressasser des regrets à propos d'un match perdu ou entretenir une euphorie débordante au sujet d'un match gagné est totalement inutile. Quand un match est fini, il appartient au passé. **Si je le garde présent sous la forme de regrets ou d'euphorie, je consacre de l'énergie à quelque chose qui ne peut plus être changé**. Il importe donc de laisser tout ça derrière moi et de mettre toute mon énergie dans ce que je peux contrôler : mon entraînement présent qui conditionnera mes résultats futurs.

Je n'ai aucune prise sur le passé. Dans le futur, tout est possible et incertain à la fois. La seule prise réelle que j'ai sur les événements réside dans le présent.

7/ Se rappeler que l'après d'un match c'est l'avant du match d'après.

Parfois, les joueurs se disent qu'il est inutile d'analyser un match. Ils pensent, à juste titre d'ailleurs, que parler d'un match ne pourra rien changer au match. S'il est perdu, il restera perdu à jamais. Cependant, il ne faut pas oublier que dès qu'un match est fini, un autre se profile à l'horizon. L'analyse d'un match constitue par conséquent le début de la préparation du match suivant. Analyser un match, c'est se donner les moyens d'aborder le match suivant encore plus fort, encore plus motivé, encore plus confiant.

B- Concentration

45% du jeu est basé sur la concentration ce qui apporte un gros bénéfice niveau mental ! Lorsque vous êtes concentré vous jouez avec plus de facilité, vous êtes plus libre de vos gestes, vous vous attendez à toutes sortes de points vous êtes sur le qui-vive prêt à bondir à la première occasion qui s'adresse à vous ! Lorsque vous êtes concentré sur une balle d'attaque ou même une balle normale vous allez jouer beaucoup plus précis, votre jeu sera presque comme celui de l'entraînement qui généralement est 10 fois meilleur que celui en match c'est normal beaucoup de choses interviennent on en parlera dans la suite de ce dossier !

Une concentration maximale est attendue de votre part lors du jeu ! Regardez uniquement le terrain en vous aidant des lignes, elles vous indiquent les limites! Surtout un petit truc qui aide et qui est très efficace et que beaucoup de joueurs disent (oui moi je le fais tout le temps, alors que si vous regardez bien ce même joueur il ne le fait pas du tout) ! Ce petit exercice est applicable aussi bien à l'entraînement qu'en match !

Regardez la balle , et la vous vous posez des questions dessus tous en la fixant ! A quelle vitesse tourne cette balle ? Quel effet vient-elle de subir ? Qu'elle trajectoire a-t-elle prise ? Le but étant de fixer son regard uniquement sur la balle même lorsque vous la frappez, il faut regarder la balle et non l'endroit où vous voulez la mettre. Ce qui a souvent tendance à faire l'inverse du coup que vous souhaitez ! La concentration dans le match vient du fait qu'il faut s'occuper uniquement de ce qui se passe sur le terrain et non sur le bord du terrain ! Préoccupez-vous plus de votre match que des spectateurs et de leurs réactions !

Exemple : si vous voyez une balle fautive pour vous si vous êtes bien concentré vous serez certain de votre décision ! Alors que si vous n'êtes pas concentré vous allez hésiter et la vous demandez l'avis du public et ça c'est mauvais car en générale le public est acquis à la cause de votre adversaire à moins que vous ne veniez avec votre famille entière lol !

Bref tous ça pour dire qu'il faut une concentration maximale dans le jeu uniquement ! Car lorsque viennent les temps de pauses comme à 2/1 ou à la fin d'un set, il faut surtout bien libérer son corps qui est crispé généralement, et pour cela il faut utiliser la respiration ! Un élément non négligeable pour tous les bienfaits qu'il apporte ! La concentration s'obtient en faisant un vide total dans sa tête ! Il ne faut pas penser à autre chose que le point actuel, il faut « être ici et maintenant » à chaque moment du jeu et il ne faut surtout pas penser au point suivant car absolument aucun match n'est gagné tant que vous n'avez pas serré la main de votre adversaire. C'est pour cette raison qu'on voit beaucoup de joueurs mener 5/1 40/0 et se voient déjà gagnants alors qu'ensuite ils se font breaker et peuvent même perdre le set tous cela à cause d'un manque de rigueur au niveau de la concentration ! Bien sûr il ne faut pas abuser de la concentration, il ne faut uniquement l'utiliser lors du match comme dit précédemment libérer vous lors des temps morts comme en allant chercher la balle, ou aux changements de cotés !

MOI, ICI ET MAINTENANT

Quand je n'arrive pas à me concentrer pendant un match, c'est que j'ai une fuite dans une ou plusieurs des trois unités. Il convient donc de repérer d'où vient la fuite

Mon attention est-elle trop accaparée par les autres : *spectateurs, adversaire, arbitre, joueurs du terrain d'à côté, parents, amis, entraîneur, etc...* ?

Mes pensées sont-elles en train de vagabonder dans un autre lieu que celui du match : *le terrain d'à côté, ma maison, l'école, le bureau, mon club, etc...* ?

Suis-je en train de me replonger mentalement dans le passé (*le point que je viens de perdre*) ou bien de me projeter dans le futur (*le prochain tournoi que je vais faire*) ?

Le fait de prendre conscience de l'origine de la fuite de concentration est déjà le premier pas vers la reconcentration. Le deuxième consiste à zapper sur :

Quelle est donc la fonction de la concentration chez un joueur de tennis ?

C'est tout simplement de **concentrer à chaque instant toutes les ressources techniques, tactiques, physiques et mentales dont il dispose.**

La puissance de la concentration mentale est comparable à celle du rayon laser. Elle permet de décupler les ressources conscientes habituelles et d'établir la connexion avec les ressources inconscientes, créatives et intuitives qui ne demandent qu'à être activées.

Quand un joueur déclare : " *J' étais dans un état second.*" ou bien " *J' ai joué sur un nuage* " ou encore " *J' étais comme dans un rêve.*" , c' est tout simplement qu' il a expérimenté un **état de concentration extrême**. Les champions arrivent plus souvent que les autres à ce degré de concentration. C' est ce qui explique leur capacité à se dépasser, à sortir de leurs limites conscientes, à se sublimer.

C- Motivation

35% du Mental ! Un bon joueur de tennis est toujours motivé, même s'il vient d'enchaîner sa 5eme défaite d'affilée ! La motivation sert au joueur à se fixer ses propres objectifs. Il faut toujours avoir un but et la motivation est la pour l'atteindre ! Même en cas de défaite il faut toujours être motivé car mentalement cela vous donnera une opinion positive de votre situation. La motivation est nécessaire dans les longs matchs qui durent 3 sets ou même quand vous venez d'enchaîner plusieurs tournois car il y a comme une sorte de lassitude et la motivation est la pour vous pousser à toujours donner le meilleur de vous ! Surtout il ne faut pas laisser tomber, car la motivation (lol les méga répétitions) est comme votre cachet d'aspirine, quand tous vas mal, cela vous redonne du courage pour vous entraîner à fond et vous donner les moyens de réussir ! La phrase philosophique : Il faut se donner les moyens pour réussir ! (A méditer !) Bref passons à une situation de jeu (qui m'est déjà arrivée il y a 2ans) ! Nous sommes actuellement au 3eme set d'un match très accroché entre un NC (moi) et un 30/5 ! Donc 1er set le 30/5 gagne 6/4, 2eme set je remporte 6/0 (lol vachement accroché) ! Donc début du 3eme set et la c'est le grand trou je me fais vite enchaîner 5/0 40/0 donc 3balles de match pour mon adversaire, j'entends le grand-père de mon adversaire dire bon je ramène les balles, patate et patate et la c'est le déclic je me remotive sur une balle de match (lol je suis un fou) et je gagne le jeu 5/1 et la je suis motiver à 300% et je gagne ce match après 3h00 de jeu 4/6 6/0 7/5 ! Mon adversaire tellement dégoûté est parti en pleurant (lol je ne suis pas un bourreau) enfin vous comprenez maintenant l'effet qu'a sur vous cette motivation !

Voilà une situation qui a fini positivement !

En Voici une qui finie négativement !

Donc je vous parle de ma saison dernière 17Défaites 4 Victoires !

Bon nous sommes actuellement a mi-saison (c'est à dire vers fin mars pour moi) la j'arrive dans un tournoi, c'est mon 1er tour et je viens d'enchaîner ma 12eme défaites d'affilée ! Alors je joue mon match mais ça se voit que mentalement je suis atteint, j'ai beau être motivé mais je ne réussit pas à « croire » en moi, donc j'enchaîne ma 13eme défaites. Donc je rentre chez moi très triste et je me met a pleurer (ça fait du bien lol) et la je prend conscience que ma saison est finie car c'est irrattrapable, enfin donc après quelques jours de déprime je remet à jouer au Tennis et la je suis hyper motiver, je veux réussir et je m'entraîne sérieusement. Mais sans faire de Tournois et là, peu a peu je retrouve de la confiance. Mais je ne me sens pas encore vraiment près alors mes débuts sont très discrets mais je m'en fiche un peu car j'ai retrouvé une sérénité en moi !

Après ces 2 exemples je peux vous confirmer que la motivation est nécessaire pour réussir même si c'est très dur parfois de l'avoir dès le début d'un tournoi !

Exemple : Mon dernier tournoi, j'y suis aller sans aucune motivation, sans but précis et la j'ai enchaîner 1 victoire très net a mon 1er Tour ce qui m'a remit « dans le bain » comme on dit et la j'étais très motiver pour la suite du tournoi !

D- Stress

10% du jeu qui fait parti du mental ! Lorsque je dit 10% c'est quand vous êtes dans un état « normal ». Il y a des joueurs qui ne peuvent avoir que 2 à 3% de stress (cette année je crois que j'en fais parti) ! Mais la plupart des joueurs perdent leur match ou même stress avant même d'avoir jouer leur match, ce qui fait qu'ils perdent une très grande énergie, très précieuse lors du match en question ! Ils ont en eux un stress qui prend une place prépondérante environ 50% de leur jeu, mais ce pourcentage baisse environ de 25% en plein match car on est dans le vif du sujet ! Mais 25% c'est énorme, à quoi bon stresser de trop? Cela sert à quoi ? Le stress influe donc sur votre jeu, cela va tous de suite se ressentir lors de vos frappes, soit vous allez être atteint du « jeu petit bras » soit vous allez être pris de panique lors des attaques de votre adversaire et vous allez enchaîner les fautes directes de toutes façon dans les 2 cas !

Le stress apparaît aussi lors des moments cruciaux :

- balle de break
- balle de set
- balle de match

- Lors du No- Ad pour les plus jeunes !

Le stress est aussi nécessaire pour bien commencer, car cela nous met dans le jeu, le stress nous indique qu'on est là pour jouer un match aujourd'hui et que quelque soit l'issue du match on sort du terrain content de nous ! Vous allez me dire, que lorsqu'on sort d'un match avec une défaite et qu'on a mal joué, on ne peut être que très déçus. Mais en fin de compte il faut savoir « accepter la faute » c'est comme cela que vous allez progresser dans votre jeu personnel, ne soyez pas perfectionniste au point de vous dire que la faute n'est pas permise alors qu'au contraire la faute peut arrivé et il faut l'accepter. Pour calmer son stress, il suffit de vous dire que votre prochain match est un match comme un autre que vous jouiez en contre ou en perf ! C'est la même chose, c'est un duel ! Les enjeux ne sont pas les mêmes bien sur ! Mais votre but est quand même la pour que vous remportiez un maximum de match. Lors de vos tournois vous allez commencer vos match de façon progressive, vous allez jouer en contre puis a échelon égal et ensuite en perf ! C'est comme cela qu'on gravi les échelons ^^

Certains matchs étiquetés "importants" sont synonymes de nuits d'insomnie, de boules au ventre, de tension nerveuse et d'irritabilité. Ce sont là les manifestations classiques du **stress d'avant-match**. De même, sur un point ressenti comme "important", le stress peut frapper sous la forme du "petit bras", des sueurs froides ou du cœur qui s'accélère. Tout à coup, le joueur devient paralysé par l'enjeu ou se précipite en perdant toute lucidité. C'est le stress qui survient en cours de match sous la pression du moment.

Et pourtant, à priori, le stress c'est bon !

En effet, le stress est une réaction naturelle de l'organisme pour s'adapter à une instabilité de l'environnement. Quand tout est stable autour de moi, je n'ai pas besoin de m'adapter, il n'y a donc pas de place pour le stress. Par contre, dès qu'il y a une nécessité pour moi de réagir, mon organisme sous l'effet du stress va commencer à se préparer à l'action grâce à une activation neurophysiologique générale.

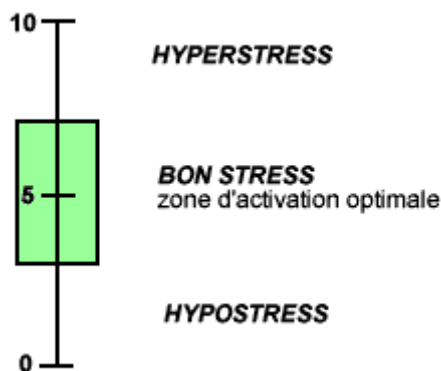
Le bon stress, c'est quand l'intensité de ma réaction est en rapport avec la situation à affronter.

Le mauvais stress correspond à une mauvaise évaluation de la situation par surestimation ou par sous-estimation. La surestimation génère un hyperstress : pour affronter une fourmi, j'envoie une division blindée. La sous-estimation entraîne un hypostress : pour affronter l'armée de Gengis Khan, je me présente en chaussettes, les mains dans les poches. Dans les deux cas, ma réponse est inadaptée.

Bien gérer le stress, c'est être capable de se trouver dans sa zone d'activation optimale pour agir.

Pour cela, il faut bien se connaître. Certains joueurs sont efficaces quand ils sont "speed". Leur niveau d'activation doit être élevé sans pour autant aller trop haut.

D'autres joueurs sont performants quand ils sont "cool". Leur niveau d'activation doit être plus bas. Là aussi sans excès, car sinon l'endormissement n'est pas loin.



Le stress est négatif quand il ne permet pas de s'adapter correctement à la sollicitation de l'environnement. Il devient positif quand il permet au joueur de rassembler ses ressources pour s'adapter au mieux à la situation à laquelle il doit faire face.

Nous allons à présent envisager **différents moyens pour réguler le stress de la compétition la veille d'un match**.

La veille d'un match, ce qui importe, c'est de ne pas se tromper d'objectif, de ne pas se laisser envahir par la pression de l'enjeu. La phrase-clé qui a permis à Amélie MAURESMO de développer une attitude positive dans sa façon d'aborder un match est : **“ L' Enjeu ne doit pas tuer le Jeu. “**

Bien sûr, tout joueur motivé a envie de gagner, d'améliorer son classement, de faire un bon parcours dans un tournoi. Néanmoins, pour évacuer la pression de l'enjeu, **il doit laisser ses objectifs de résultats en arrière-plan et se concentrer sur des objectifs de jeu**. Élaborer un plan tactique, étudier les points forts et les points

faibles de l'adversaire pour orienter sa façon de jouer le lendemain tout en restant fidèle à son type de jeu, voilà le meilleur objectif qu'un joueur puisse se fixer la veille d'un match.

Une autre bonne idée consiste à **anticiper les obstacles potentiels du lendemain** et de prendre le temps de réfléchir aux moyens les plus adaptés à utiliser le lendemain pour surmonter ces obstacles. Le meilleur anti-stress avant un match, c'est de savoir qu'on a tout fait pour se préparer au mieux et qu'on est prêt à tous les niveaux. La préparation tactique et mentale constitue l'ultime préparation au match. Mais en amont, il y a bien sûr tous les entraînements réalisés par le joueur dans les jours et les semaines précédant le match. Plus il aura emmagasiné au cours de ces entraînements de la confiance dans ses capacités techniques et physiques, et moins il sera vulnérable au stress le jour J.

Une fois que le joueur a établi son plan de jeu et qu'il a élaboré différentes stratégies d'adaptation aux obstacles potentiels du lendemain, il ne lui reste plus qu'à se mettre au lit et à passer mentalement en revue les différentes actions de son plan de bataille, à en visualiser les éléments les plus importants, puis à s'endormir en faisant confiance à sa nuit de sommeil pour achever d'organiser et d'optimiser ce plan. Au cas où il rencontrerait des difficultés à trouver le sommeil, le joueur peut faire une séance de relaxation musculaire visant à faciliter l'endormissement.

Voici un exemple de protocole :

Allongé dans son lit, les yeux fermés, le joueur effectue 3 respirations profondes, puis :

1/ relâchement front, sourcils, muscles des yeux, joues, mâchoires, visage

2/ relâchement cou

3/ relâchement épaules, bras, coudes, avant-bras, poignets, mains, doigts

4/ relâchement nuque, dos

5/ conscience de la respiration

6/ relâchement thorax, ventre

7/ relâchement hanches, muscles fessiers

8/ relâchement cuisses, genoux, mollets, chevilles, pieds, orteils

9/ conscience de tout le corps détendu

10/ détente mentale avec par exemple image de détente

Il s'agit là d'une technique de régulation psycho-corporelle du stress, complémentaire de la régulation cognitive vue précédemment.

Le lendemain, le jour du match, le stress peut refaire une apparition par exemple en cas d'attente avant le match ou bien d'obstacles imprévus en cours de match. Pour gérer ces situations, le joueur pourra utiliser d'autres techniques de psycho-régulation.

E- Respiration

10% du jeu que beaucoup de joueur néglige selon moi, déjà j'en suis sûr que la plupart d'entre vous respire mal. Si lorsque vous inspirez votre cage thoracique monte c'est que déjà vous respirez mal. Vous respirez dans la partie haute de votre corps ce qui n'est pas très mauvais mais il y a une autre respiration qui sera 100 fois plus bénéfique pour vous !

C'est la respiration abdominale donc je vous décris le processus d'exécution : inspirer par le nez, gonfler uniquement le ventre il doit devenir rond comme un ballon surtout faites attention que votre cage thoracique ne bouge pas il faut qu'elle reste « stable » !

Donc dès que vous avez gonflé votre ventre vous expirez par la bouche, vos lèvres doivent prendre une forme arrondie comme si vous souffliez sur des bougies. Donc vous expirez jusqu'à vider totalement votre corps et atteindre le niveau de contracture des abdominaux. Donc cette respiration est à faire chez vous, cela prend 5 minutes par jours et il y a beaucoup d'effet positif comme l'augmentation de la capacité respiratoire, un ventre plat (pour les donzelles ^^), et l'oxygène circule mieux dans votre corps !

Donc pour combattre le stress il n'y a pas 36 solutions mais je peux déjà vous assurer que la respiration apaise le stress, car la respiration contrôle toutes nos émotions que ce soit la peur, la joie etc... Si vous venez d'enchaîner un échange très fatiguant vous calmez votre rythme cardiaque il faut que vous adaptiez votre respiration ! C'est pareil pour le stress, en respirant calmement vous allez vous détendre peu à peu et vous pourrez enfin jouer votre meilleur tennis !

Pour que votre meilleur Tennis soit efficace il ne suffit pas de calmer son stress, il faut aussi bien respirer lors du match et surtout lors des échanges la plupart d'entre nous, jouons nos coups en apnée ce qui fait que nous subissons une baisse de notre activité physique cela se ressent tous d'abord par :

- Une baisse de la mobilité au niveau du jeu de jambes
- Une baisse de la vue (on voit un peu brouillé)
- Apparition du jeu « petit bras »

- Baisse de la lucidité dans le jeu

Tous cela vous mène droit dans le mur, à cause d'une mauvaise oxygénation. Le meilleur moyen d'y remédier et de jouer en criant tel Monica Seles (bon vous êtes pas obligé de crier aussi fort mais rien qu'un « ahhhh » lors de vos frappes vous permet de prendre un rythme. Plus d'explication avec un coup :

Le coup droit : lors de la formation de votre boucle, vous inspirez et lors de votre frappe vous expirez l'air. Attention il ne faut pas bloquer votre air tout doit se faire dans une certaine continuité. Voici le cas manuel d'une bonne respiration, le cas automatique est celui de Monica Seles car vous n'avez pas besoin de vous préoccuper de votre respiration lors de votre match. Une bonne oxygénation est nécessaire pour le bon fonctionnement du corps, elle vous permet de garder toute votre lucidité jusqu'à la fin de vos rencontres et c'est aussi un puissant déstressant.

Le bon fonctionnement !

Bon vous allez me trouver un peu barjot mais bon juste un petit conseil : manger sainement !

- alimentation équilibrée
- pas en trop grande quantité
- ne pas boire trop souvent des boissons sucrées gazeuses genre coca ...
- éviter de vous coucher trop tard car c'est bien connu que le sommeil est réparateur
- faire une préparation physique car c'est très important au tennis

+ on monte dans le classement, + le physique prend une place prépondérante !

Pour cela il est conseillé d'avoir une bonne ceinture abdominale, un bon jeu de jambes et si possible muscler aussi la partie haute de votre corps avec des exercices de musculations. Surtout ne faites pas des exercices au hasard renseignez vous d'abord.

Une bonne hygiène de vie vous permet d'être mieux dans votre corps et cela se ressent directement sur le terrain

Quelques exercices :

1) La minute quotidienne

Un exercice tout bête, simple à faire ! Ceci est un exercice pour s'entraîner à augmenter sa faculté d'attention !

Donc vous prenez votre montre ou un objet précis (le mieux c'est une montre) et vous fixez la trotteuse de la montre pendant 1 minute vous devez fixer votre regard et votre pensée uniquement sur la montre et la trotteuse dès qu'une pensée autre que la montre vous devez la faire partir et vous remettre à regarder la montre ! Si vous arrivez à garder cette fixation 1 minute hé bien vous augmentez au fur et à mesure !

2) Fixation de la Balle

Exercice à appliquer aussi bien à l'entraînement qu'en match !

Il suffit de regarder la balle et uniquement la balle lors de vos frappes ou celles de votre adversaire et vous vous posez les questions suivantes (à quelle vitesse tourne cette balle ? quelle rotation a-t-elle ? quelle trajectoire va-t-elle prendre ? ...)

Le but est de garder son regard fixe sur la balle !

3) Travail de la souplesse

Rien avoir avec le mental, mais qui est très utile lors de match ou entraînements ! Pour travailler la souplesse je vous conseille de faire des mouvements de stretching ! Vous pourrez ainsi lâcher vos coups avec plus d'aisance et de vitesse et pourquoi pas faire le fameux grand écart de Kim Clijsters

4) **L'imagerie mentale**

Le but est simple, vous êtes dans un lieu calme et vous pensez intérieurement votre prochain match, vous jouez tous vos coups parfaitement, en clair vous vivez votre prochaine rencontre dans les moindres recoins ^^ tous cela grâce à la pensée !

5) Entraînement

Lors de vos entraînements essayez de jouer avec des handicaps genre tous les jeux commencent à 30/0 pour votre adversaire et voilà vous vous faites un match comme ça ! Ce genre d'exercices est fait pour que vous jouiez « sous pression » comme en situation de match, ce qui vous permettra par la suite de progresser au niveau du stress sur les points importants d'un match !

IV. MUSCLER SON MENTAL (tiré du livre « La préparation mentale » d'Antoni Girod)

A- Préparation mentale générale → les bases

1- Les 7 valeurs fondamentales

Détermination

Confiance

Volonté

Combativité

Maîtrise de soi

Audace

Respect

La valeur la plus importante à nos yeux aura l'impact le plus important dans notre comportement.

2- Les 7 croyances

- « Il y a toujours un chemin vers la victoire »
- « Quoiqu'il arrive, c'est un avantage pour moi »
- « Celui qui veut constamment, réussit forcément »
- « L'échec n'existe pas, il n'y a que des résultats sur lesquels je m'appuie pour progresser »
- « Le possible se trouve juste un tout petit peu après l'impossible »
- « On devient ce que l'on croit être »
- « La victoire n'est pas une fin en soi. Ce n'est qu'une étape sur le chemin de l'excellence. »

Une croyance s'installe à travers 2 phénomènes :

l'intensité émotionnelle

la répétition

exemple : défaite devant toute la famille par fort vent puis nouvelle défaite par fort vent ; croyance : « je ne peux pas gagner quand il y a du vent »

3- Les 3 mécanismes mentaux de base

la **perception** = les 5 sens ; il nous appartient d'orienter notre attention, de sélectionner certains aspects

l'**interprétation** des informations = sens donné à ce qu'on a perçu

la **décision** : perception + interprétation → action

4- Les 10 automatismes mentaux de base

- « Voir, entendre, sentir les informations utiles pour le match »
- « Percevoir les détails »
- « Rester centré sur soi »
- « Se parler positivement »
- « Oublier le négatif. Penser au positif. »
- « Rester dans le présent pour agir »
- « Aller chercher dans le passé des références pour réfléchir et orienter ses décisions »
- « Rechercher plutôt qu'éviter » Mets ta 2^{ème} balle dans le carré plutôt que évite la double-faute
- « Agir plutôt que subir » = « Aller chercher le point plutôt qu'attendre la faute adverse » = « Avancer plutôt que reculer »
- « Avoir un fil directeur tout en restant flexible pour s'adapter »

B- Préparation mentale spécifique → gestion mentale liée au temps

1- Gestion mentale de l'AVANT-MATCH

Le match commence avant qu'il ne commence.

a- La motivation

= ce qui permet de surmonter les obstacles, de continuer à se battre malgré les frustrations.

L'élément central est d'avoir un **OBJECTIF** ou plutôt plusieurs objectifs : TCT (match), CT (tournoi), MT (saison), LT (carrière).

4 axes principaux :

Le besoin : j'ai besoin

L'envie : j'ai envie, je veux

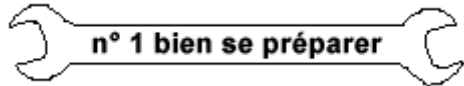
Le devoir : je dois, il faut

Le pouvoir : je peux

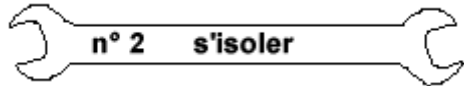
b- Stress d'avant-match

Mécanisme : déclencheur externe → projection mentale dans le futur → représentations mentales → stimulation neuro-hormonale → manifestations physiques et physiologiques (boule dans l'estomac, troubles du sommeil ...)

7 **outils** pour gérer le stress d'avant-match



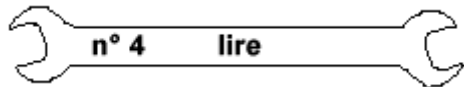
Connaître le jeu de son adversaire. Repérer le lieu du match.
Faire son sac. Vérifier ses raquettes. Imaginer différents scénarios.



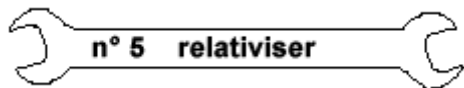
Prendre un moment avant le match pour se concentrer en faisant abstraction de l'environnement. Aux changements de côté, fermer les yeux ou se mettre la tête sous une serviette.



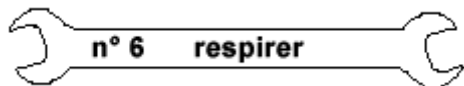
Avant le match écouter de la musique (walkman, autoradio...)
Entre les points ou aux changements de côté, chanter dans sa tête.



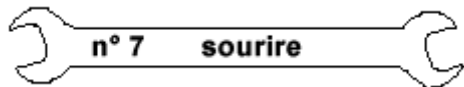
La veille d'un match, pour bien s'endormir, lire un bon bouquin
En cas d'attente avant un match ou entre deux matchs, se mettre la tête dans une lecture (BD, livre, magazine)



Ne pas donner au match plus d'importance qu'il en a.
Vu de la planète Mars, à quoi ressemble mon match ?
Dans 100 ans, que restera-t-il de l'importance de mon match ?



Pendant les 5 mn d'échauffement, se concentrer sur l'expiration dans la frappe. Entre les points et aux changements de côté, penser à respirer profondément en respiration ventrale.



Prendre les difficultés ou les événements imprévus avec le sourire.

Ces 7 "outils" permettent de faire redescendre l'hyperstress.
Pour faire remonter l'hypostress, il suffit de se motiver, par exemple en se fixant des objectifs de match...

c- La visualisation

= voir des séquences imaginaires du match à venir

2 supports possibles :

- écran mental (100% dans la tête)
- écran papier avec dessin du court de tennis

d- Les 4 positions de match

Un match est toujours une interaction entre deux joueurs.

La façon dont je me positionne mentalement par rapport à mon adversaire avant le match peut en conditionner l'issue.

perdant/perdant : le joueur aborde le match en se sous-estimant et en sous-estimant l'adversaire.

perdant/gagnant : le joueur se sous-estime et sur-estime l'adversaire.

gagnant/perdant : le joueur se sur-estime et sous-estime l'adversaire.

gagnant/gagnant : j'estime moi-même et j'estime l'adversaire → engagement physique et moral total (pas de découragement, pas d'excès de confiance).

2- Gestion mentale du MATCH

L'issue du match dépend de la capacité du joueur à rassembler à chaque instant toutes les ressources physiques, techniques, tactiques et mentales qu'il a su accumuler dans ses entraînements et des matches précédents.

→ activer ses ressources internes et prévenir les fuites d'énergie.

a- La détermination

C'est le partenaire indispensable de la motivation.

Beaucoup de joueurs sont motivés mais peu sont déterminés.

Motivation	Détermination
Se mesure avec des mots	Se mesure avec des actes
Intention orientée vers le futur	Agir dans le présent
Purement mentale	viscérale

Quand je suis motivé, j'ai un objectif. C'est un moteur pour agir.

Cependant, tant que ne décide pas de tourner la clef pour démarrer, le moteur ne sert à rien.

Comment savoir si je suis vraiment déterminé ?

Il suffit de se poser la question : « est-ce que j'ai mis toute mon énergie, ma concentration ... dans ce point ? »

b- Stress du match

Être déterminé permet d'entretenir un niveau d'énergie élevé tout au long du match.

Cependant, à tout moment, des fuites peuvent survenir.

Le principal facteur de fuite d'énergie, c'est le stress.

7 outils de régulation :

- rester centré sur soi (ne pas s'occuper du public, du match d'à côté ...)
- rester dans le présent
- prendre du recul
- sing a song
- se relaxer (car stress ↔ crispations musculaires)
- respirer (le manque d'oxygène provoque la rigidité des muscles)
- sourire

c- Les gestes ressources

Les 4C		Les 4D
Combativité		Découragement
Confiance		Doute
Calme	#	Disjonctage (nerveux)
Concentration		Déconcentration

La différence entre les champions et le commun des joueurs, c'est qu'ils sont capables de surmonter leurs « démons » et de réactiver les 4C.

d- Le langage du corps

Tête ; démarche ; regard ; main ; voix

+ accent négatif ; neutre ; positif

exemple : un joueur qui se décourage a tendance à avoir la tête baissée, avec des mouvements de signe non, avec un regard perdu.

L'adversaire et le joueur lui-même reçoit ces messages.

3- Gestion mentale de l'APRES-MATCH

Un match qui est fini appartient au passé.

a- Les croyances redynamisantes

Après une défaite : « L'échec n'existe pas, il n'y a que des résultats sur lesquels je m'appuie pour progresser »

Après une victoire : « La victoire n'est pas une fin en soi. Ce n'est qu'une étape sur le chemin de l'excellence. »

b- 4 grilles d'analyse de match

Technique, tactique, physique, mentale

TECHNIQUE

		OK	À améliorer
TECHNIQUE GESTUELLE	Coup droit		
	Revers		
	Volée coup droit		
	Volée revers		
	Smash		
	Service		
JEU JAMBES	Allègement		
	Déplacement		
	Placement		
	Remplacement		

TACTIQUE

	OK	À améliorer
Coups de préparation		
Défense		
Attaque		
Conclusion - finition		
Passings		
Amortis		
Lobs		
1ères balles		
2èmes balles		
Retours		

+ 4 questions :

- qu'est-ce que j'ai fait qui a gêné mon adversaire ?
- qu'est-ce que mon adversaire a fait qui m'a gêné ?
- quels sont les 2 ou 3 moments-clé du match ?
- si je devais rejouer le match, qu'est-ce que je changerai ?

PHYSIQUE

	OK	À améliorer
Endurance sur le match		
Résistance dans l'échange		
Vitesse de démarrage		
Détente verticale		
Relâchement musculaire		
Maintien du corps : abdos, dorsaux		
Récupération		

MENTAL

	OK	À améliorer
Motivation/détermination		
Gestion du stress		
Calme		
Concentration		
Combativité		
Confiance		
Gestion du dialogue interne		
Lucidité tactique pdt le match		
Langage du corps		

V. Le TENNIS-POURCENTAGE : en route vers la 3^{ème} série

Post de GooG

La meilleure des façons pour gagner en 4^{ème} série est de jouer ce qu'on appelle le TENNIS-POURCENTAGE. Simplement parce qu'en 4^{ème} série, la règle est simple : celui qui gagne, c'est celui qui met la balle dans le terrain une fois de plus que son adversaire. Et on peut penser que c'est peut-être même encore vrai jusqu'à 15/1 bien que ça me semble moins évident que pour la quatrième série.

Tout repose sur trois choses : la régularité, la régularité et la régularité. Pour être le plus régulier possible, il faut obéir à quelques règles ou automatismes.

Voici les quelques règles pour pouvoir jouer un bon tennis-pourcentage:

- il faut jouer avec une très bonne marge par rapport au filet. Cela permet de diminuer la prise de risques mais aussi de tenir bien au fond du court son adversaire. Jouer long de cette manière est bien moins fatigant qu'en essayant de jouer long tendu. Cela a donc un avantage tactique et physique et en plus vous aurez un meilleur pourcentage (cad moins de fautes!).
- 80 % de vos coups doivent être joués croisés. C'est très important car cela augmente énormément votre pourcentage puisque la balle passe le filet à son point le plus bas (donc on a une meilleure marge par rapport au filet) mais en plus on a la marge la plus importante en longueur puisque la diagonale du court permet de bénéficier de la longueur maximale! De plus cela évite de donner de bons angles à l'adversaire.
- monter au filet n'est pas interdit mais on reste toujours dans la logique de tennis-pourcentage dont le but est d'éviter de faire la moindre faute. Donc lors de votre montée (le coup qui précède votre course vers le filet) jouez 9 fois sur 10 droit devant vous. Cela permet de ne pas donner d'angle à votre adversaire ainsi vous ne vous prendrez plus de méchants passings!
- une fois au filet soyez , comme au fond du court : toujours très patient. Attendez vous à jouer 2 à 3 volées avant de gagner le point. La première volée doit préparer la seconde volée donc jouez-la de façon sûre , c'est-à-dire qu'il vous jouer à l'endroit ou vous avez le moins de chance de faire la faute. Sur la seconde volée vous pouvez tenter de faire le point si elle est facile, sinon n'hésitez pas à une troisième puis une quatrième volée. Le but étant de ne donner aucun point quitte à devoir volleyer 4 fois.
- au service, passez votre première balle. La double-faute est interdite. Jouez une première seconde. SI bien sur vous êtes dans le jour où tous vos services passent, ben alors n'hésitez pas, tentez l'ace! Mais dans tous les cas, il faut que la première balle passe. Insistez sur la précision plutôt que la puissance.
- Lorsque vous êtes en difficulté, n'hésitez pas à jouer un coup long et haut, un lob. Ca laisse le temps de se replacer et oblige l'adversaire à reculer. Il n'y a rien de plus chi*** que de devoir reculer et attendre alors qu'on vient de mettre son adversaire à l'ouest n'es-ce pas. Et bien voila, ne tentez rien jouer long et haut à la moindre difficulté

Les surfaces et votre jeu

-sur surfaces rapides il vous faudra prendre un peu plus d'initiative.

Mais jamais rien de magouavien!

Attendez d'avoir la balle la plus facile qu'il soit. Il faut apprendre éviter les tentatives de coups gagnants imprudentes. Si vous avez raté c'est que vous avez été trop impatient. Attendez plus encore, attendez de bonnes opportunités surtout lorsque le score est serré. Sur gazon on dit souvent que le but du jeu est de ne pas laisser la

balle rebondir au sol, jouez tout de volée Le service-volée peut s'avérer être un bon choix tactique sur surfaces rapides. Les coups slicés et croisés ont aussi leur efficacité.

- sur surfaces lentes de type terre-battue ou même certain terrains durs jouez avec moins de rythme si possible et jouez plus longs et plus hauts encore. Utilisez le lift tout ce qui compte c'est de ne pas jouer trop court.

Au niveau du service, tenter l'ace n'est pas un très bon choix, tout comme le service-volée. Par contre ne lésinez pas sur les amortis et les courts-croisés. Ça casse les pattes, et sur ce genre de surface, la condition physique est ce qu'il y a de plus important. Faire courir son adversaire est ce qu'il y a de mieux à faire. On voit très rapidement si celui-ci a de la condition physique ou non, et cela va se ressentir dans son jeu.

- sur surfaces mixtes tous les styles de jeu sont exécutables alors pourquoi ne pas tous les essayer. Service-volée, rallye de fond de court. Choisissez ce qui fonctionne ou ce qui fait déjouer votre adversaire. Toutes les options sont possibles alors utilisez les!

En fait le tennis-pourcentage rime à garder une stratégie gagnante et laisser tomber une stratégie perdante. Si vous avez deux jeux de retard ou que vous venez de prendre un jeu blanc alors il faut changer quelque chose. Pour adopter les bonnes stratégies, le tout est de bien connaître ses propres forces et faiblesses mais aussi celles de l'adversaire.

Une dernière règle s'impose : jouez 80% de vos coups de sorte à obliger votre adversaire à jouer un de ses coups faibles.

Dernier conseil : ne tentez pas de changer la direction de la balle dans trois cas de figure: lorsqu'elle est frappée avec beaucoup de rythme ; lorsqu'elle est frappée sur un de vos points faibles ; lorsqu'elle la balle est très slicée.

Avec ça je vous garantie une montée à 30 l'année prochaine, satisfait ou remboursé ! 🤖

VI. COMMENT FAIRE ... ?

A- contre un joueur au bon coup droit

Ce coup droit qui nous fait souffrir

On a tous un jour ou l'autre rencontré en tournoi ou en match amical un de ces joueurs qui n'existent que par leur grand coup droit. Il ont en général un revers relativement faible et le contournent fréquemment. Dans la tactique de base, on ns apprend à repérer le coup faible de l'adversaire et d'en profiter. Donc, vous entrez dans le match confiant, votre adversaire a un grand coup droit mais son revers est faible: vous allez facilement dominer votre adversaire en pilonnant son revers... une heure et demi plus tard, vous sortez du terrain déconfit: votre tactique n'a pas fonctionné. Vous n'avez pas réussi à toucher le revers de votre adversaire assez souvent. Vous vous promettez de vous entraîner dur dès le lendemain pour améliorer votre précision en balles croisées. Le problème est que sans vous en apercevoir, vous avez joué exactement le jeu que votre adversaire attendait et aime. En tentant de toucher son revers, votre adversaire vous a attendu **et a contourné son revers pour frapper son coup favori: le coup droit décroisé** qui fait des dégâts sur votre revers avec de tps en tps une variante long de ligne pour vous surprendre sur votre coup droit. Steffi Graf et Jim Courier employaient fréquemment ce type de coup.

Jouer là où il s'y attend le moins

Quelle solution adopter dans ce cas pour éviter de vous faire massacrer? Simplement ***jouer plein pot sur son côté droit*** et ensuite seulement jouer dans son revers. La raison en est simple:

1. En pilonnant le revers, vous manquez de variété et votre adversaire n'a aucun mal à anticiper votre coup.
2. Ce type de joueur est généralement plus à l'aise pour décroiser son coup droit que pour croiser (surtout en 4e série).
3. En jouant dans son coup droit, vous l'obligez à se replacer plus au centre et donc à vous donner plus d'espace pour atteindre son revers.
4. Les joueurs de ce type découvrent leur côté droit pour contourner plus facilement leurs revers. En jouant dans le trou qu'ils laissent, vous avez plus de chance de le déstabiliser.

En résumé

Face à un joueur qui aime jouer des coups droits décroisés en tournant son revers, il faut l'obliger à se replacer plus au centre en **jouant d'abord dans son coup droit. Ensuite seulement, touchez son revers**. Votre but est de l'empêcher de tourner son revers: mieux vaut pour vous qu'il joue un coup droit "normal".

B- contre un gaucher

Note de flamby: c'est mon article préféré, je n'aime pas le gaucher... 🍷

Qui a peur des gauchers ?

S'il y a bien un type de joueur qui est craint et sur lequel courent toutes sortes de légendes, c'est bien le gaucher. On prête volontiers aux gauchers des qualités quasi-surnaturelles: ils auraient une meilleure vision, de meilleurs réflexes... A notre connaissance, cependant, aucune étude n'a démontré une réelle supériorité des gauchers dans ce domaine. Alors pourquoi les gauchers sont-ils craints comme la peste ?

Les avantages (réels) du gaucher

D'abord ils sont peu nombreux. Ils forment environ 10% de la population, ce qui veut dire que leurs adversaires sont souvent peu habitués à jouer contre eux. C'est si vrai que les gauchers eux-mêmes redoutent de jouer contre un autre gaucher. 😊

Il y a aussi l'avantage psychologique. Il n'est pas rare de voir des droitiers complètement démotivés quand on leur annonce que leur prochain adversaire est un gaucher;

Quand ils servent à gauche (sur le côté des avantages), ils ont la possibilité de sortir un droitier hors du court sur le revers. Le nom de McEnroe vient tout naturellement à l'esprit pour illustrer cette séquence de jeu.

Les potions magiques

Mettez-vous en tête que vous n'avez pas besoin de gris-gris, de sort ou de poupée vaudou pour vous en sortir face à un gaucher. Les solutions que je vous propose sont plus compliquées (mais aussi probablement moins coûteuses!).

D'abord, en ce qui concerne l'avantage psychologique, relisez l'article "soyez un joueur positif".

Ne partez jamais battu à l'avance, quelque soit votre adversaire, ok ? Il peut être gaucher, ambidextre, voire manchot... c'est juste un joueur de tennis. 🎾 Il utilise le même terrain et les mêmes balles que vous! Donc ne vous laissez pas impressionner. Prenez juste note qu'il est gaucher et que vous savez quoi faire pour minimiser leur avantage, ce que nous allons voir plus bas.

Ensuite, laissez-moi vous donner un conseil digne de Lapalisse : jouez souvent contre des gauchers pour vous y habituer. Vous serez surpris, au bout de quelque tps, de voir leur avantage s'estomper et vous paraître nettement moins évident. Au tennis, comme pour le reste, il faut s'entraîner à une situation pour pouvoir la maîtriser au bout d'un temps.

Le service

C'est surtout au service que les gauchers font la différence.

Dans l'échange, il y a bien sûr l'inversion des coups droits et revers. Mais comme pour les droitiers, ce n'est pas nécessairement le revers ou le coup droit qui est le meilleur coup. Donc dans l'échange de fond de court, la tactique est similaire à celle à appliquer contre les droitiers.

Au service, ce qui rend le service de gaucher particulièrement difficile à maîtriser est **l'inversion de l'effet slicé**. Au lieu que la balle ne s'incurve de votre gauche vers votre droite, le service du gaucher va s'incurver de votre **droite vers votre gauche**. Comme c'est un effet relativement rare, il est difficile de s'y habituer, c'est pourquoi l'entraînement régulier face aux gauchers est recommandé.

Quand vous recevez son service, il faut garder à l'esprit que la balle s'éloigne de vous sur votre gauche. Si vous n'y prenez pas garde, vous risquez de mal juger votre placement et d'avoir à frapper votre revers trop loin du corps, ce qui occasionne inmanquablement une perte de contrôle. Donc, au début, n'hésitez pas à corriger de vous-même cette erreur de perception en vous déplaçant de 30 à 50 cms de plus sur votre gauche.

De même, en coup droit, décalez-vous légèrement vers la gauche d'environ 1 mètre (à moduler suivant l'effet du service et de la distance à laquelle vous êtes par rapport à la ligne de fond) de plus que sur un service de droitier.

Par exemple, vous pouvez **vous décaler exprès exagérément sur la gauche** pour le forcer à jouer sur votre droite et ainsi à le sortir de son schéma de jeu habituel.

Soyez son gaucher !

Dans le reste du jeu, vous pouvez employer les mêmes tactiques que lui: le sortir sur son revers avec un service slicé. Évidemment, vous n'aurez pas l'atout de servir sur le côté des avantages. Sans compter qu'un gaucher a l'habitude, tout comme vous, de rencontrer des droitiers. Mis à part ces 2 points, vous pouvez jouer comme si vous étiez son gaucher !

Pour résumer

- Restez solide mentalement
- Pratiquez régulièrement contre des gauchers
- Décalez-vous sur la gauche au retour



C- Contre les joueurs petits

Il ne s'agit pas ici d'offenser les joueurs de petite taille. Il existe toujours des joueurs qui arrivent à très bien jouer quelque soit leur taille petits ou grands. Il s'agit ici de généralisations qui peuvent aider dans certaines situations.

La principale difficulté que peut rencontrer un joueur petit est une balle « haute ». Cela semble une évidence. Quelque soit le joueur une balle au dessus de l'épaule est difficile à jouer et il est difficile d'attaquer de telles balles. Un joueur à deux options sur les balles hautes : prendre la balle dans sa phase montante ce qui peut être très difficile, où reculer derrière la ligne de fond, ce qui place le joueur sur la défensive. Il est évident que plus un joueur est petit plus les balles lui semblent hautes. Si vous êtes très grands, des balles qui dépassent vos épaules vous arrivent plus rarement et vous êtes globalement plus à l'aise sur les balles hautes. Il y a plusieurs manières de gêner les joueurs petits. La façon la plus simple est de jouer du rebond. Un lift prononcé et profond peut les faire reculer très loin et leur imposer des coups beaucoup moins offensifs qu'ils le souhaiteraient. Un autre moyen est d'utiliser votre service. La encore utilisez et abusez du lift, voire du service kické et faites rebondir la balle le plus haut possible. A nouveau, cela obligera votre adversaire à reculer pour retourner dans de bonnes conditions, ou cela les obligera à prendre des risques en prenant la balle très tôt. Si vous jouez contre un joueur qui a un revers a une main, les balles hautes sur leur revers leur sont en général difficiles à négocier. Vous augmenterez ainsi le trouble provoqué par les balles hautes. Jouer haut sur le revers est alors une bonne stratégie.

Une autre stratégie est de les obliger à monter au filet. Un joueur très rapide pourra compenser son manque de couverture au filet, mais la zone ouverte reste néanmoins plus grande car il ne peut pas tout couvrir. Si votre adversaire aime jouer au filet, le lob est alors une bonne stratégie. A nouveau la vitesse du joueur peut compenser, mais un lob lifté est une arme mortelle contre un joueur petit qui est à la volée. Les joueurs petits ne servent en général pas aussi fort que les joueurs grands. Vous trouverez des joueurs petits avec de grands services, ou qui mettent beaucoup d'effets ou placent très bien leur balle. Cependant si vous ne tombez pas contre un de ses rares joueurs, pensez à attaquer leur service!

Voilà pour les faiblesses des joueurs petits. Regardons maintenant les qualités des joueurs petits afin d'éviter de les favoriser au cours du jeu.

Les joueurs petits peuvent être extrêmement rapides (et endurants). Les joueurs petits ont la facilité de pouvoir démarrer et s'arrêter très facilement car leur centre de gravité est plus bas et qu'ils ont en général moins de poids et de quantité de mouvement. Jouer derrière un petit joueur peut être efficace mais moins efficace que contre un joueur grand qui aura plus de difficulté à s'arrêter et à changer de direction. Les déplacements sont un des points forts des joueurs petits.

Les joueurs petits sont aussi plus à l'aise que les grands sur les balles qui leur viennent droit dessus et ils se dégagent plus vites de la trajectoire. Ils ont moins à se déplacer et leurs bras sont plus courts. Il vaut mieux les faire jouer en extension que d'essayer de jouer droit dessus. Bien sur varier et les obliger à deviner est très bien. Les balles basses (slice) sont plus faciles à appréhender pour les joueurs petits parce qu'elles leur demandent moins d'effort pour se baisser.

D- Contre un joueur grand

Les joueurs grands ont des avantages au tennis. Ils ont une grande envergure, servent en général mieux, sont plus difficiles à passer au filet... Mais ils ont eux aussi leurs faiblesses. Les faiblesses du joueur grand sont en générales les points forts du joueur petit. Par exemple : les balles qui rebondissent haut ne les affectent pas autant que les joueurs petits car les balles n'arrivent pas dans la zone qui les dérangent.

Tout d'abord parlons des déplacements. Les joueurs grands ont tendance à être un peu plus lent. Bien sur ils peuvent partiellement compenser ce désavantage par leur envergure. Cependant dès qu'un joueur grand est en mouvement, jouer une balle qui doit rebondir derrière eux est délicat. Les joueurs grands ont un centre de gravité plus haut et plus de quantité de mouvement, ce qui leur rend plus difficile les changements de directions rapides et les redémarrages.

Les joueurs grands semblent également avoir plus de problèmes avec les balles basses qui les obligent à se baisser pour frapper. Vous vous apercevrez que les balles liftées ne les affectent pas autant que les petits joueurs. Plus un joueur est grand plus il lui est difficile de s'accroupir et de frapper des balles basses. Si de plus votre adversaire a un revers à deux mains, cela lui rend difficile de frapper les balles. Si vous avez un bon slice que vous pouvez garder très bas, cela peut être très efficace contre les grands joueurs. Si le joueur aime monter au filer, assurez vous de lifter dans leurs pieds pour les obliger à se plier les genoux pour frapper leurs volées. Les joueurs grands ont également de grands bras. Cela rend efficace les services sur leur corps. Ils sont plus grands et ont donc plus de mal à se dégager pour frapper la balle. Usuellement les joueurs grands aiment les balles qui les font jouer en extension et leur permettent de déployer leurs coups.

Lorsque l'on joue contre des joueurs grands il y a également des points à prendre en compte. Les grands ont en général un meilleur service. Ils ont un meilleur angle et plus de chance de passer de gros services à plat très rapides.

Les grands sont également très difficile à lobber, à moins qu'ils n'aient un mauvais jeu de jambe. Cela ne leur demande que peu d'effort pour reculer de deux pas pour prendre ce que vous croyiez être un lob parfait. De la même manière leur couverture au filet est grande ce qui rend les passings difficiles. Un lob défensif n'est en général pas suffisant si ils se déplacent relativement bien. Un lob lifté offensif très précis peut être utile mais difficile à réaliser.

Les grands peuvent en général couvrir le filet, juste en faisant un pas et en tendant le bras. Les grands peuvent être très difficiles à jouer. Ils ont de meilleurs angles à cause de leur taille, une plus grande marge d'erreur sur les gros services et une couverture de terrain qui peut rendre fou.

E- Contre les joueurs « mous »

Le damné liseur (pusher). La plupart des joueurs les haïssent. Rien de plus exaspérant que ces joueurs qui lèvent chaque balle, n'ont pas de puissance et ne manquent jamais. Certains deviennent quasiment fous à jouer contre eux. C'est un véritable test de patience.

Comme contre n'importe quel joueur, il y a toujours une stratégie que vous pouvez essayer pour contrecarrer leur jeu. **Aucun joueur de niveau supérieur à 30/2 ne devrait avoir de mal à battre quelqu'un qui pousse la balle.** La principale raison est qu'il existe de nombreux schémas de jeux et de manière de les exécuter pour battre efficacement ce type de joueurs.

Beaucoup de joueurs qui jouent contre ce type de joueurs pensent qu'ils peuvent les détruire. C'est du moins ce qu'il apparaît depuis le bord du terrain. Vous devez avoir du respect pour ce type de joueur et pour leur jeu. Ils ne vont pas vous rendre la vie facile pendant 2 ou 3 sets. Si vous pensez que vous pouvez écraser quelqu'un et qu'ils commencent à gagner, il n'y a rien de plus frustrant et c'est exactement ce qu'ils recherchent.

Tout d'abord **vous ne devez pas jouer leur type de jeu.** Ne les laissez pas vous imposer la « puissance » de leur jeu et ne commencez pas à pousser la balle si ce n'est pas votre style de jeu. Vous ne pouvez pas battre quelqu'un qui pousse la balle en la poussant vous-même, il est très certainement bien plus fort que vous à ce style de jeu. Vous ne voulez pas non plus que celui-ci vous voit énervé. Restez concentré et ne le laissez pas avoir le dessus mentalement.

QUE FAIRE ?

* **Montez au filet** : ces joueurs n'ont en général pas de grands passing shots aussi vous devriez être capables d'intercepter leurs tentatives de vous passer. Ce n'est pas leur style de jeu de faire des coups agressifs pour passer quelqu'un et cela peut provoquer des erreurs. Monter au filet vous aidera à être plus agressif et diminuera leur temps de réaction. **Cela peut paraître une mauvaise idée car ils peuvent vous lobber,** mais il y a de bonnes manières de monter au filet qui pourront vous être utiles. Le **service - volée** peut être un des moyens. Il est rare qu'ils lobent la balle en retour. En outre, en faisant service volée, on est moins près du filet, et donc il y a moins à se déplacer pour intercepter le lob.

* **Monter à la volée sur leur service en chopant.** Cela maintient la balle basse et diminue leur temps de réaction. Vous pouvez aussi saisir l'occasion de monter sur une balle plus courte lors d'un rallye de fond de course et frapper un coup d'approche pour monter au filet.

* **Attaquer à contre temps** est un des coups efficaces contre ce type de joueurs. Lors d'un rallye de fond de court, frappez un coup long sur leur coup droit ou leur revers, et au moment où ils arment leur coup, montez au filet. Leur coup devrait être flottant au dessus du filet ce qui devrait permettre une volée plus facile.

Soyez **PATIENT** : vous devez vous rappeler que si tous leurs coups reviennent ils ne sont pas très puissants. Soyez patients et attendez le bon moment pour avancer dans la balle et frapper un coup gagnant ou un coup d'approche. Si vous êtes impatients et essayez de frapper un coup gagnant trop tôt, vous vous punirez vous-même.

Ce qui est appréciable avec ce type de joueurs, c'est qu'ils ne savent pas capitaliser sur vos erreurs comme des

balles courtes. Si vous faites une balle plus courte, le joueur normal va essayer de prendre l'avantage et vous faire payer votre erreur. Ce type de joueur risque de ne faire que remettre la balle. Sachant cela, ne vous sentez pas obligé de frapper toutes vos balles de manière parfaite. Vous aurez le temps de vous remettre de vos erreurs. Sélectionnez vos coups : si vous sélectionnez bien vos coups et que vous les exécutez proprement, tirer avantage des stratégies précédentes sera plus facile. Votre adversaire sera peu à l'aise au filet (cas typique) ou haïra de profonds lifts sur son revers. Dans chaque cas vous pouvez prendre l'avantage.

Frapper des coups courts croisés et des amortis les obligera à courir pour frapper la balle et les empêchera de faire des balles hautes. Cela les forcera à être créatifs ce qui ne fait pas partie de leur arsenal. Si ils n'aiment pas jouer au filet ils seront forcé à jouer le point de leur mieux ou de reculer très vite au fond du court ce qui les gênera.

Un lift très haut au dessus de leur épaule devrait provoquer une balle plus courte sur laquelle vous pourrez attaquer et monter au filet. C'est une stratégie qui demande de la patience. Ne soyez pas frustré si les premières balles courtes ne le sont pas suffisamment pour attaquer. Cela peut prendre plusieurs coups avant d'être en position favorable.

Prenez la balle montante : cette dernière stratégie est plutôt pour les bons joueurs. Prendre la balle montante (sur le service ou après un rebond) demande de la pratique et de la coordination. Cependant, cette stratégie retire du temps à votre adversaire ce qui peut leur faire faire des erreurs et les obliger à se presser et à jouer plus court.

F- Quand il y a du vent

La plupart des joueurs détestent jouer par grand vent. Cependant ne pas aimer jouer par grand vent ne veut pas dire qu'on ne peut pas utiliser le vent à son avantage. A chaque fois que vous jouez en extérieur, vous devez prendre en compte que le vent peut intervenir. Certains jours sont meilleurs que d'autres et certains courts ont des haies ou des bâtiments qui bloquent le vent mais ce n'est pas toujours le cas. Regardons les points qui peuvent vous aider à jouer efficacement et- avec succès par grand vent.

Le jeu de jambe est la clef par grand vent. Votre jeu de jambe ne doit pas être fainéant quand vous jouez par grand vent. Vous devez faire de nombreux petits pas pour faire de soudains ajustements. Si vous faites de trop grands pas pour préparer votre coup et que la balle bouge soudainement avant que vous frappiez, vous pouvez vous déséquilibrer pour frapper la balle. Cela peut provoquer une mauvaise frappe de balle. Gardez vos pas petits pour ajuster votre position pour frapper la balle proprement.

Jouer par grand vent vas vous forcer à quelques ajustements dans les rebonds. Ce n'est pas une bonne idée de viser les lignes par grand vent (et même quand le vent n'intervient pas !) Donnez vous une plus grande marge d'erreur quand vous visez les coins et tirez vos passing shots. Plus vous frapperez fort la balle et moins le vent aura de prise sur la balle. Plus votre balle sera lente et plus le vent jouera avec la balle. Cela peut être une bonne ou une mauvaise chose. Si le vent gêne votre adversaire, vous pouvez utiliser le vent pour modifier vos coups et déséquilibrer l'adversaire. Votre coup ne demandera qu'à être légèrement modifié. Si vous avez une très grande préparation, vous devez considérer qu'il faudra réduire celle-ci pour frapper. Plus votre préparation est grande, plus le vent a de temps pour modifier la trajectoire de la balle entre l'amorce de votre coup et la frappe. Quand vous jouez contre le vent (dans le sens contraire), visez un peu plus haut que d'habitude. Si vous visez comme d'habitude, le vent vous fera faire des coups plus courts que d'habitude, permettant à votre adversaire d'attaquer vos coups plus souvent.

Les amortis contre le vent sont toujours efficaces. Le vent empêche la balle de trop avancer dans le court et oblige votre adversaire à courir plus loin.

Les coups d'approche doivent être courts et bas. Cela obligera votre adversaire à relever la balle ce qui est difficile à faire, particulièrement par grand vent.

Jouer dans le sens du vent représente le plus gros challenge. Si vos coups sont longs, le vent peut facilement porter la balle hors du court. Le lift est recommandé lorsqu'on joue avec le vent. Frapper de gros lifts causera de sérieux ennuis à votre adversaire puisque la balle sera quand même longue et rebondira haut. Être capable de monter au filet est une bonne chose par grand vent car frapper des passing dans ces conditions est très difficile. Quand le vent souffle de coté plutôt que dans le sens du terrain, les effets latéraux peuvent être efficaces. En mettant l'effet dans le sens du vent, celui-ci accentuera la courbure de la trajectoire. Plus la balle ira de travers et plus votre adversaire sera gêné.

Les services slicés et kickés sont encore plus efficaces par vent de coté. Si vous avez un grand lancé, le vent peut vous poser de sérieux problèmes. Si la trajectoire est trop déviée, ne frappez pas la balle et recommencez. Vous avez le droit de le faire autant de fois que vous le voulez, même si votre adversaire ne devrait pas apprécier !!! Les smashes peuvent être difficiles à frapper. Si la balle est suffisamment haute, attendez le rebond avant de frapper un smash. Permettre à la balle de rebondir vous permettra de mieux ajuster votre placement et la balle sera moins déviée par le vent entre le rebond et la frappe.

G- Par temps froid

Lorsque l'hiver arrive, on est amené à jouer dans le froid. Jouer par 30° ou lorsque la température avoisine zéro est définitivement différent. Regardons quels sont les effets du froid et comment utiliser ces effets ou les combattre.

Le plus important est de vous habiller en conséquence. Sinon vous pouvez être malade le lendemain. Il est souhaitable de porter plusieurs couches fines que vous pouvez enlever au fur et à mesure que vous êtes chauds ! Si vous avez un gros pull sur un t-shirt fin vous allez passer d'un extrême à l'autre quand vous enlèverez le pull et vous pouvez prendre froid très vite.

Certains chanceux arrivent à jouer avec des lunettes et des gants fins. Il est cependant très difficile pour la plupart des joueurs de bien saisir la balle avec des gants ! Des gants peuvent néanmoins être utiles (ou tout autre moyen) pour tenir les mains au chaud lors des changements de côté. Plus vos mains sont froides et plus vous aurez du mal à trouver la bonne prise sur votre grip. Les lunettes peuvent être utiles quand le soleil est bas sur l'horizon. Attention toutefois à ce que ça ne déforme pas votre vision !!!

Note perso : lors d'un match par équipe, j'ai vu une joueuse qui s'était fait une sorte de jambière pour bras comme pour la danse. Elle ajustait la longueur en tirant dessus pour faire une sorte de manche longue qui pouvait aller jusqu'à recouvrir sa main. Résultat elle tenait la raquette à l'intérieur. Ce jour là je me suis fait moi-même mal au poignet (mal apparu après le match) car le froid engourdisant ma main je n'ai pas senti que ça forçait. Cette idée de manchon me semble assez intéressante.

Enfin et c'est très important, assurez vous de bien vous échauffer avant de jouer. Les muscles sont plus fragiles et moins souples par grand froid. Rallongez votre échauffement d'au moins 5-10 minutes.

Voilà pour les points ennuyeux, passons aux choses plus amusantes.

Si vous n'êtes pas au mieux de votre forme, le temps froid est meilleur que les grosses chaleurs. Vous arriverez à jouer plus longtemps et à tenir l'échange plus longtemps que par grosse chaleur.

Le froid a des effets sur la balle. Plus il fait froid et moins la balle rebondit. Votre lift aura moins d'effet, mais votre slice sera d'autant plus efficace ! Les amortis sont aussi très efficaces puisqu'ils rebondiront moins haut. Si vous avez un service lifté ou kické soyez conscient que le froid ôtera une partie de vos effets. Les services à plat et slicés seront plus efficaces par grand froid et obligera votre adversaire à se baisser sur les balles. Cela signifie que les balles rebondiront plus bas de votre côté aussi ! Préparez votre coup suffisamment tôt pour vous ajuster sur un rebond bas et démarrez votre coup un peu plus bas que d'habitude.

Si vous avez à la fois une approche liftée et slicée, essayez plus souvent la slicée.

En frappant plus plat, faites attention à ne pas raccourcir vos coups. Visez un peu plus haut pour éviter cela.

H- Contre un joueur meilleur

Jouer contre des joueurs qui sont meilleurs que vous ou contre qui vous avez toujours perdu peut être amusant ou frustrant. Certains aiment jouer contre de bons joueurs qui les poussent dans leurs limites. Il n'y a rien d'autre à faire que de jouer son meilleur tennis. Le plus gros challenge est mental. Chaque point compte et tous les points nécessitent une concentration absolue. Faisons le point sur ce qu'il faut faire et ne pas faire lorsque l'on joue contre de meilleurs joueurs. Un des plus gros problèmes lorsqu'un joueur sent que l'autre est meilleur est qu'il manque de patience. Lors d'un rallye en fond de court vous devez être patient et attendre le moment pour le bon coup. On voit trop de joueurs qui tentent le coup gagnant alors que ce n'est pas le meilleur moment. Ne laissez pas votre tête vous dire que vous ne tiendrez pas le coup. Dès qu'un joueur a l'impression qu'il ne pourra pas tenir l'échange il tente un coup gagnant ou une amortie à partir d'une position qui peut être désavantageuse. En général, cela résulte dans une erreur qui les met en mauvaise posture. Vous devez tenir l'échange et jouer. Gardez la balle en jeu et obligez l'adversaire à vous battre, ne vous battez pas vous-mêmes ! Soyez patients, cela paye. **Un des plus gros challenges mentaux est de ne pas vous prendre la tête.** Vous devez rester concentré ou vous pouvez déjà serrer la main de votre adversaire. Le meilleur moyen de rester concentré est de penser « point après point ». Vous ne pouvez pas changer le dernier point et vous ne devez absolument pas penser à qui va gagner le jeu ou le set. Si vous commencez à penser à l'avenir vous perdez la concentration sur le présent. Si vous jouez point après point, il est plus facile de ne pas devenir nerveux et cela vous aidera à jouer votre meilleur tennis.

Douter de soi est mortel sur un court. Si vous jouez contre un joueur qui est meilleur que vous et que vous commencez à douter de vous-mêmes vous êtes sur la mauvaise piste. Si vous commencez à penser « je ne sais pas combien de temps je vais tenir à jouer comme cela », vous allez immédiatement perdre de votre niveau de jeu. Pensez point après point. Vous ne devez absolument pas penser à l'issue du match. Restez positif et prenez du plaisir. Si vous vous frustrez, l'autre joueur le verra et apercevra la victoire. Restez optimiste et n'abandonnez jamais. Si vous tenez le jeu ce sera peut être votre adversaire qui craquera et paniquera. Tous les joueurs ont des hauts et des bas. Si vous abandonnez et ne donnez pas votre meilleur vous passerez peut être à côté de votre meilleure perf. Rappelez vous la clef est de penser point après point.