

# Les 6 piliers au tennis pour progresser dans de bonnes conditions



Par Mathieu Coulon - Moniteur de tennis

# Les 6 piliers au tennis pour progresser dans de bonnes conditions

## Introduction

Le tennis est un sport très complet où tous les éléments sont interconnectés entre eux. Dans cet ebook j'ai identifié 6 piliers dans lesquelle vous devrez chercher un équilibre entre eux et vous permettront de progresser reellement au tennis. Base sur mon expérience depuis que j'enseigne en 2009, des échanges entre moniteurs, des livres que j'ai lu, des différentes méthodes d'entraînements que j'ai experimentees ainsi que de récentes recherches sur le cerveau car je suis persuadé que tout part de la.

### La réalité du jeu

Le tennis est un sport de "start and stop". C'est a dire qu'a partir d'une situation lente, l'orage viendra. Bien gérer cet orage et s'y préparer sera le but ultime au tennis. Nous avons environ **2 secondes** entre le temps ou nous percevons la balle et le moment ou nous la frappons. Contrairement à d'autres sport, nous ne pouvons pas faire "pause" pour arrêter la balle. Entre d'autre mot nous avons pas le temps de réfléchir, **il faut agir !** Le temps pour réagir est très restreint et plus le niveau augmente et plus la vitesse aussi. Une balle lente est déjà trop rapide pour un débutant

#### A retenir

J'ai remarqué que le "coup d'oeil" était tres affûté quand il s'agit de percevoir la balle rapidement et avec precision chez les joueurs expérimentés. Mais le coup d'oeil ne suffit pas...S'adapter vite et bien est tres important. Prenez l'exemple de la volée. C'est parce que le joueur fait une préparation courte et rapide qu'il parvient à centrer sa frappe et devier la balle. Il en va de même pour le reste du jeu.

Sans plus attendre, voici l'élément clé du jeu :

## 1 ) La tactique

### **La tactique est le jeu, sans le jeu, il n'y pas de tactique**

Définition : La tactique est ni plus ni moins les choix que l'on fait sur le terrain ; Le coup que vous jouerez (coup droit, revers, volée), votre position sur terrain au depart et entre les frappes, le moment ou vous toucherez (dans la trajectoire) ,la cible et aussi le type de trajectoire-effet pour l'atteindre. (slice,plat,lifte)

Le tennis est suffisamment technique comme cela. La tactique **devra être la plus simple possible** pour assurer l'équilibre. C'est à dire rechercher des zones éloignées du filet et des limites du court. Plus vous monterez en niveau et plus vous chercherez à frapper la balle tôt (c'est à dire au dessus du niveau du filet) en maximisant l'utilisation de l'espace adverse.

# Les 6 piliers au tennis pour progresser dans de bonnes conditions

## Tactique et perception

Il y a 3 situations tactiques possibles au tennis : L'attaque, la défense et la situation neutre (entre les deux)

C'est comparable à un bras de fer : Au milieu c'est la situation neutre puis dès qu'un joueur domine, l'autre défend. A vous d'apprécier au plus juste la situation pour agir au plus juste.

Les 2 paramètres qui influencent la tactique :

**Le temps et l'espace.** En fonction du temps que vous avez pour vous organiser et de l'espace que vous avez pour couvrir votre terrain. Par exemple si l'adversaire joue rapidement sur vous, vous devrez renvoyer la balle comme vous le pouvez. A l'inverse, il peut jouer lentement sur le côté et vous incitera à courir de longues distances pour atteindre la balle. Dans les 2 cas vous serez en situation de défense

Particularité du tennis :

Au tennis, la tactique est **mise à jour à chaque coup de raquette**. C'est dire que vous pouvez très bien dominer le jeu, manquer votre frappe puis vous retrouver à défendre juste après... Au tennis on ne peut pas faire "pause". Par contre vous pouvez faire un coup d'attente (ou de fixation).

Les 4 éléments qui influencent votre tactique :

- a) **Votre qualité technique.** Si vous ne savez pas comment donner de l'effet à la balle, vous aurez plus de difficulté à jouer court croisé ou loper un adversaire efficacement.
- b) **Votre qualité physique.** Si vous n'êtes pas assez rapide pour vous déplacer, vous ne pourrez pas atteindre la balle et utiliser votre technique.
- c) **Votre adversaire :** Si votre adversaire préfère jouer des balles hautes et courtes il sera préférable de finir le point au filet ou si il joue rapidement sur votre revers, vous ne pourrez pas jouer un coup droit.
- d) **Votre mental.** Si vous vous sentez assez patient et concentré vous pouvez relancer un attaquant surexcité à l'idée de frapper toute les balles.

La grande différence entre la Tactique et la stratégie

**La stratégie est déterminée avant le match**, en fonction de vos forces et vos faiblesses.

(Mais aussi du type de surface, intérieur/extérieur et des conditions climatiques). Vous allez donc chercher à **influencer le jeu** en amenant l'adversaire vers la ou vous vous sentez le plus à l'aise dans le but **d'exploiter vos points forts** ; Si vous jouez sur terre battue, il sera plus efficace de lifter la balle afin que l'adversaire joue une balle haute plutôt que de jouer à plat car la balle celle ci sera ralenti au moment du rebond. Mais attention, si votre profil de jeu est plus efficace que le lift, vous pourrez faire une exception. Quand Robin Soderling a battu Nadal à Roland Garros, c'était en frappant à plat rapidement.

# Les 6 piliers au tennis pour progresser dans de bonnes conditions

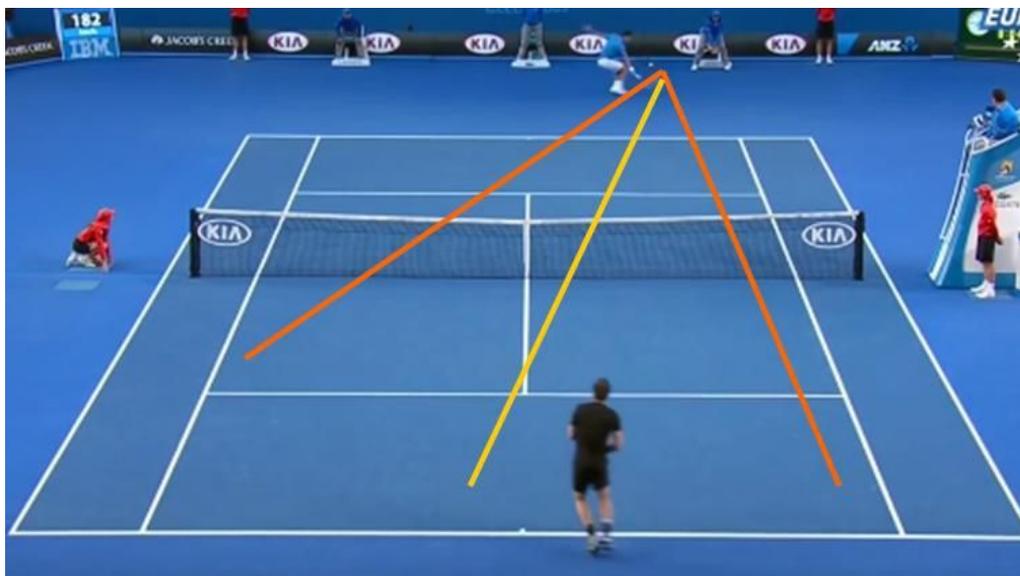
## Pourquoi avoir une stratégie ?

En match, il y a beaucoup de **paramètres inconnus** qui viennent perturber la performance. Par exemple l'heure à laquelle vous jouez, le type d'adversaire, sa détermination, ses choix, vos émotions, votre concentration, le type de surface, les balles, le soleil, le vent et tout ce qui nous entoure (les spectateurs, les bruits...) Pour toutes ces raisons, il est vital d'avoir un plan de bataille pour vous mettre dans vos meilleures dispositions.

Notre stratégie est à utiliser au moins durant les 3 premiers jeux du match puis faites un bilan. Soit vous continuez en accentuant votre avance, soit vous faites quelques réglages ou soit vous changez de stratégie.

## Anticipation et prédiction

La lecture du jeu inclut nos **qualités d'anticipation** et ces qualités seront **influencées par l'historique du match**. C'est à dire qu'avant que l'adversaire frappe la balle nous allons nous placer au milieu de ses deux possibilités extrêmes



## Situation d'attaque et désillusions

Dans une situation avantageuse nous sommes **parfois trop confiant** et notre attention diminue juste avant de frapper la balle. **C'est un piège**, car en réalité nous n'avons pas passé que très peu de temps dans cette situation à l'entraînement sous prétexte que c'est une situation "facile". **Au tennis il n'y a pas de situation facile**. Il y a des situations hautement favorables mais elles ne sont jamais faciles. Nous nous rendons la tâche simple à réaliser grâce l'entraînement, oui.

Ce n'est pas parce que vous êtes en situation d'attaque 90%/10% que vous allez automatiquement gagner le point.

# Les 6 piliers au tennis pour progresser dans de bonnes conditions

## 2 ) La technique

Qu'est-ce que la technique au juste ?

En 3 mots : Oeil, pied, main (et dans l'ordre).

Encore une fois, beaucoup de confusion existe autour de la technique : C'est avoir un beau geste. Non ! Je dirai que la technique au tennis est un mélange de Football et de Golf. Football car il faut d'abord percevoir la balle avec précision et se déplacer au bon endroit. Golf, dans l'art de swinguer et atteindre sa cible.

Une autre définition de la technique que j'ai eu lorsque j'étais en formation à Lyon :

Forme, Rythme, Moment. La forme du geste, sa vitesse et a quel moment on le fait.

Quand on s'y connaît un peu, la vitesse du geste et le timing de la frappe renvoie à des qualités de coordination (donc physique). Donc sans vitesse ni timing, pas de technique. (Aie aie aie)...

Definition personnel de la technique

A mon sens la technique est la capacité à **communiquer avec la balle** grâce a sa raquette. Imprimer de la vitesse a la balle avec le moins d'énergie possible, dans le but d'atteindre sa cible. Aussi d'être capable d'avoir des coups divers pour répondre au plus de situations possible et de pouvoir jouer dans n'importe quelle position. Par exemple un coup entre les jambes ou un retour sur un service rapide, en gardant du contrôle.

Technique et tactique

Si le choix est trop difficile à réaliser, la technique sera difficile à réaliser. La tactique semble être à mon sens plus pertinente que la technique, Avec un choix simple, clair, nous aurons plus de chances d'être efficace. C'est en plaçant la technique sur un pied d'estale que nous développons un pauvre sens tactique et que la plupart des joueurs stagent et se motivent en retour. (C'est un cercle vicieux).

La technique et le matériel

Je ne peux pas parler de technique sans parler de la raquette... Le choix de la raquette est important pour simplifier votre apprentissage, afin de développer de bonnes habitudes et d'optimiser votre potentiel. Trop lourde, et vous frapperez trop tard, trop légère, vous serez crisper. Ensuite la taille du grip : Trop petit ou trop gros et vous serez crisper aussi. L'idéal est d'avoir le juste poid juste en fonction de votre morphologie et de votre niveau. Je recommande entre 255g et 295g maximum, si vous débutez. L'équilibrage de la raquette, sa rigidité, la taille du tamis et le cordage et sa tension arrivent ensuite à mon sens.

Raquettes Enfant : La taille de la raquette doit correspondre au format de jeu et au type de balle que votre enfant utilise ; Entre 19 et 23" pour la balle rouge - 23-25 pour la balle orange - 26 et adulte (245/275g) pour la balle verte.

# Les 6 piliers au tennis pour progresser dans de bonnes conditions

## Technique et physique

Comme je le citais ci dessus, avoir une tactique claire et appropriée, grâce à une juste connaissance de soi et du jeu favorise la technique. Le sens apparaîtra ensuite. Etre capable de sentir chaque partie de son corps dans le but d'être à l'aise lors de sa réalisation me semble essentiel. En d'autre terme, c'est savoir s'écouter.

## La technique (et le détail)

On entend souvent a la fin d'un match "ca s'est joué à quelques détails."

Sans pour autant se prendre trop au sérieux, il est important de prendre en compte le détail durant l'entraînement.

La technique est l'élément le plus visible de tous et la plupart des coachs lui accordent une importance principale. Beaucoup jugent la qualité d'un joueur à sa qualite technique et c'est une erreur. Je pense plutôt que **la technique est la conséquence de nos habitudes, de nos habiletés physiques et de nos croyances mentales**. Car par exemple, on peut très bien avoir une technique magnifique à l'échauffement et ne pas savoir s'en servir quelques minutes après durant le match. Cela veut dire qu'il y a d'autres éléments qui entrent en jeu avant la technique elle-même. Certains diront "c'est parce qu'il n'a pas le mental" mais la encore il y a une confusion car ces même personnes ne savent pas tellement ce que c'est.

## 3 ) Le Mental

Je vous vois venir... Mais d'abord c'est quoi le mental ? C'est avoir confiance ? Etre calme ? Avoir du self control ? Être combatif ? être décisif ? et si c'était tout ca a la fois... Si on veut développer notre mental **nous devons savoir ce que c'est** et comment s'y préparer à l'entraînement (aussi dans la vie de tous les jours).

Pour moi le mental est la juste connaissance de soi et être capable de réaliser un travail quotidien dans le but d'élever nos capacités et donc notre estime de soi.

## Ma définition du mental

C'est aussi savoir se trouver. Découvrir **qui on est vraiment, comment on fonctionne** et ce qu'on peut apporter au monde environnant. C'est trouver sa "mission de vie" et mettre les moyens en place pour se développer et pour simplifier sa vie. Pour moi quelqu'un de fort mentalement est une personne qui se sent **unique, ambitieuse, ouverte d'esprit, dévouée et réaliste**, capable d'entraîner les autres dans un élan positif.

## Technique et self control

La technique en d'autre terme est la capacité de s'adapter le plus efficacement à différents type de situations. Que ce soit en attaque, d'accélérer une balle lente, mais aussi de maîtriser les balles rapides. On en arrive aux qualités mentales. D'être capable de "prendre un risque" pour exploiter une balle courte et lente ou bien de garder son sang froid pour retourner une balle rapide.

# Les 6 piliers au tennis pour progresser dans de bonnes conditions

## Avoir des jours avec et des jours sans

Tout les joueurs savent ce que cela signifie. Mais comment explique t-on cela ? Des sensations perdues ? un manque d'efficacité ? La encore cela porte à confusion car on peut très bien avoir de “bonnes sensations” et perdre un match et ne “ne pas en avoir” et le gagner. Donc avoir de “bonnes sensations” ne déterminent pas directement notre efficacité en jeu.

La technique est donc bel est bien liée aux autres aspects du jeu (Le physique, la tactique et aussi le mental)

## 4) L'alimentation et bien être

Je ne peux pas aborder toutes ces qualités sans parler de la santé et du bien être. De la découleront nos capacités à progresser et nous l'énergie nécessaire pour réaliser nos challenges. Car **avant de penser à performer, pensez à être en bonne santé**

### L'alimentation

#### a ) Des repas équilibrés

Veillez à toujours avoir des légumes remplissant au moins la moitié de votre assiette et une portion de protéine. (thon, filet de colin, poulet de préférence). Avec un corps gras comme de l'huile d'olive, ou de huile de coco ou du vrai beurre. Des légumes crus (en entrée), des fruits (en dessert) et si vous faites beaucoup de sport des féculents (blé complet de préférence).

#### b) Manger à des heures régulières (Cycle circadien)

Mangez si possible à des heures fixes tous les jours vous permettra de réguler vos hormones de la faim et avoir faim au bon moment. Faire des bons repas en prenant le temps et bien mâcher est meilleur pour la santé.

#### c ) Les repas industriels

De nos jours il semble plus pratique de manger des plats tout prêt. Le problème c'est qu'il y a beaucoup de conservateurs et de sucre. Ce qui en réalité est très mauvais pour notre santé. Notre corps aura besoin de travailler dur pour contrer cela. Et aussi ces plats contiennent une faible qualité nutritive.

#### d) Faible qualité nutritive

De multiples études montrent que les nutriments contenus dans les fruits et légumes sont bien plus faibles qu'il y a 60 ans. Pourquoi ? a cause du rendement... Les sols n'ont plus le temps de se reposer pour se régénérer en minéraux. Conséquence, les légumes ont moins de minéraux et de vitamines...

#### c) Compléments alimentaires

Il sera essentiel de compenser ce manque grâce à des compléments alimentaires de qualité pour aider nos cellules et nos organes à fonctionner pleinement. Cela nous aidera à être moins malade grâce à un système immunitaire renforcé et d'avoir plus d'énergie.

# Les 6 piliers au tennis pour progresser dans de bonnes conditions

## d ) L'eau

C'est ce qui compose plus de 60% de notre corps. Boire un grand verre d'eau dès le réveil est vital pour nos organes. Parfois on a faim mais en réalité c'est un signe de déshydratation. Buvez minimum 1.5 par jour. Tous les jours.

## c )Le sucre :

Le sucre n'est pas vital pour notre santé. Il y a assez de sucre dans les fruits pour notre bien être. Le sucre est devenu **la nouvelle drogue légale**, car il est aussi addictif que la cocaïne. A travers le monde, **le sucre fait plus de victime que le tabac**. Notamment due aux diabètes de type 1 et type 2 et provoque l'obésité.

## Bien être

### Gestion du stress

Le stress est partout de nos jours. En avoir trop provoque le vieillissement prématuré de nos cellules. Le gérer est important. Meditation, relaxation, psychologie, étirements, couper la télé, écouter de la musique...a chacun sa méthode.

### Tabac

Tout le monde sait que le tabac ravage votre santé. Que la cigarette juste avant l'effort ou juste après sont les 2 plus mauvaises comparée a celle de l'apéritif. C'est pas une nouveauté. Si vous voulez arrêter, je vous conseille le livre d'Allen Carr, La méthode simple pour en finir avec la cigarette.

### Toxicité et radiation

La pollution nous rends plus faible aussi car elle agresse nos cellules. Ainsi que les ondes que nous recevons tous les jours. Aérez votre maison quotidiennement car la pollution stagne et coupez le wifi et les portables de que possible. Je suis persuadé que de chercheurs découvriront que c'est nocif pour notre santé d'ici 20 ans.

### L'alcool

Le vin est un antioxydant et va réduire l'oxydation de nos cellules (donc de leur dégradation) et nous aider à maintenir un niveau de santé. 1 verre par jour est recommandé.

### Qualité du sommeil

La qualité du sommeil est très importante. Tentez de ne pas vous réveiller la nuit pour bien vous reposer. Le choix de l'oreiller est aussi très important pour ne pas avoir des tensions au niveau de la nuque.

## 5 ) Le physique

Développer ses qualités physiques est une science à part entière. Voici quelque conseils mais je ne couvrirai pas tout. Développer vos qualités physiques vous aidera a apprendre la technique plus facilement et de façon durable. Bien réalisé, vous éviterez la blessure.

### Régularité dans l'entraînement

# Les 6 piliers au tennis pour progresser dans de bonnes conditions

Il est prouvé que 30 min par jour et plus bénéfique que 2 fois 2 heures par semaine. Prévoyez un temps le matin ou entre midi et deux pour vous entraîner.

Physique et méthode d'entraînement :

La préparation physique est comparable à la pâtisserie : Il y a une recette et il faut la respecter. En d'autres termes, suite à votre test d'effort, vous bâtirez votre programme d'entraînement personnalisé. Contrairement à la technique, où il sera question de goûter, d'ajuster, et donc de cuisiner

Exemple d'entraînement physique au tennis :

Des exercices spécifiques pour le tennis existent car nous connaissons les challenges qui vous attendent sur le court. Notamment le "start and stop", l'idée même du jeu. **Un sprint, un repos**, puis répéter cet effort dans la durée.

Situation 1 ) 5 longueurs en sprint entre chaque lignes de double. Le repos est égal au temps d'action. Exemple 17 secondes - 17 secondes. Faites en sorte de rester face au filet quand vous changez de direction.

Situation 2 ) Face au filet, sautez derrière la ligne. En atterrissant, espacez vos pieds au moins à une fois et demie la largeur de vos épaules en gardant les talons décollés du sol. Puis changez de direction.

La récupération

**Bien s'entraîner c'est bien récupérer.** La récupération est aussi importante que l'exercice. Progresser physiquement passe par repousser ses limites. Donc bien gérer la fatigue sera essentiel pour avoir la meilleure adaptation possible. Le corps fera alors tout son possible pour être plus fort à l'avenir par un phénomène de compensation. Selon le type d'effort, certains exercices sont recommandés, d'autres à éviter. Par exemple, juste après un match, aller courir lentement durant 20 min favorise la récupération. Aussi Buvez beaucoup d'eau. Après un entraînement intense ne vous étirez pas.

Technique et tension musculaire

L'un des éléments essentiels pour être efficace (utiliser le moins d'effort possible) avec sa technique est de réduire au maximum les tensions physiques. Le corps se rappelle de toutes les frappes jouées. Donc si vous jouez crispé vous accumulerez de la tension qui va vous blesser. La plupart du temps c'est la tendinite (tennis elbow) ou la contracture.

Exercice pour réduire la tension

Avec le bout de votre pouce, appuyez sur le muscle contracté, par exemple votre avant bras. Maintenez une pression sur l'endroit raide jusqu'à atteindre une douleur comprise entre 7-8 sur 10 puis patientez. Cherchez à vous détendre consciemment jusqu'à ce que le muscle se décontracte. Puis massez tendrement quelques secondes

Mental et physique :

Le mental façonne votre physique. Je vous invite à lire un des best sellers de Lise Bourbeau qui vous éclairera. La génétique rentre en jeu mais toutes les personnes en bonne santé peuvent développer leurs qualités physiques et façonner leur corps dans le but de simplifier leur pratique.

# Les 6 piliers au tennis pour progresser dans de bonnes conditions

## 6 ) La methode d'entraînement

### Théorie et pratique

Je ne connais personne qui ai progressé au tennis juste en lisant la théorie du tennis. Il faut donc pratiquer pour apprendre et se fixer des objectifs appropriés. Un entraînement de qualité dépendra également de la taille du terrain, des règles du jeu et du matériel utilisé.

### **Connaitre les challenges du jeu et apprendre à... apprendre**

#### Partir de nous

C'est la base : **Chacun est différent**. C'est à dire que notre manière d'apprendre et de percevoir le monde est différent. Ou est ce que je me sens le plus a l'aise ? Quel sont mes forces ? Partons de ca et observons avec clairvoyance.

### **Voyez la realite comme elle est. Non pas comme vous aimeriez la voir. C'est différent.**

#### S'adapter

Le corps humain est **très intelligent quand il s'agit de s'adapter**. C'est l'essence même de la nature humaine depuis des milliers d'années. L'homme survit et se réinvente pour affronter les challenges de la vie quotidienne. **Nous partirons donc de ce principe pour progresser.**

#### Canal de communication dominant :

Lorsque nous nous entraînons nous devons partir de notre sens dominant (entendre, voir, sentir) et être attentif à lui pour régler notre technique.

#### Entraînement et jeu :

La nature nous apprend que plus un animal est intelligent et plus il joue. A l'inverse s'il ne joue pas, il mourra car il ne saura pas comment chasser, coopérer avec les autres et développer d'autres capacités. Nous ne mourrons pas si on perd, mais soyons modestes, le jeu est un réel moteur d'apprentissage pour l'être humain. "Cf Idriss Aberkann" (Libérez votre Cerveau)

#### Simplification dans l'action

Plus c'est simple et plus c'est efficace. J'en parle ci dessus pour la tactique. C'est valable pour la technique et pour les situations de jeu. Cherchez a etre proche de la réalité lorsque vous vous entraînez. Ne faites pas compliqué.

#### Partir de l'a ou on est

Ce principe est simple. Celui de l'acceptation. **Accepter n'est pas se résigner**. C'est à dire que je suis raide par exemple, je l'accepte, c'est la réalité. Je ne peux pas devenir souple du jour au lendemain mais cela peut être un objectif très intéressant s'il me permet de me rapprocher de mon but.

# Les 6 piliers au tennis pour progresser dans de bonnes conditions

## Conclusion

Pour conclure, je dirai que tout est une question d'équilibre entre ces 4 éléments : La technique, La tactique, le physique et le mental). C'est comme avoir une alimentation équilibrée. Et grâce à votre méthode d'entraînement vous trouverez cet accord. A trop vouloir s'intéresser au physique ou à la technique, on s'y perd.

Votre retour d'expérience sera aussi primordial pour observer avec lucidité la situation actuelle et vous fixer des objectifs justes pour prochaine fois.

En d'autres mots, soyez dans l'action et comprenez votre pratique. Ecoutez vos réactions, observez vos échecs mais aussi prenez conscience de vos points forts pour créer votre propre recette du succès. Au lieu que ce soit quelqu'un qui vous dicte quoi faire, **prenez le temps de comprendre pour mieux agir, plutôt que de... réagir.**

Avec tennis-technique je vous montrerai ce qu'il est possible de faire et comment envisager votre progression, pas à pas.

Posez moi toutes les questions que vous souhaitez et dites moi surtout ce qui vous limite pour progresser au tennis. Postez un com en dessous de la première page du blog.

A bientôt sur [tennis-technique.fr](http://tennis-technique.fr)

Mathieu