

# Guide de bienvenue

Tennis - technique.fr



Comment avoir une technique plus fiable  
quand vous jouez en match ?

Écrit par Mathieu Coulon - Moniteur de tennis.

Destiné aux joueurs de tennis et aux parents

\*Pour faciliter l'écriture j'ai écrit au masculin, je ne vous oublie pas les filles !

---

## I ) Introduction

Avez-vous déjà fait un retour de service en plein match, juste après avoir annoncé la balle fautive ? Comment était votre retour ? Fantastique ? C'est bien ce que je pensais...

Alors pourquoi ne jouez-vous pas de la même manière plus souvent, quand vous le souhaitez ?

Idée reçue n°1 : Parce que vous n'avez pas commencé le tennis à 4 ans.

J'ai déjà entendu ça mais ne confondez pas fiabilité et performance.

Il est vrai qu'en commençant le tennis très jeune, vous pourriez développer des habiletés pour jouer à un haut niveau plus tard. Et encore.. Tout dépend de la qualité du travail qui a été en amont et plein d'autres paramètres. Tel que l'environnement du joueur et son implication.

Idée reçue numéro 2 : Parce que vous ne vous entraînez pas 3 ou 4 fois par semaine.

Dans ce cas, imaginons que vous êtes motivé, sportif et que vous avez réussi à aménager des heures pour vous entraîner dans la semaine. Malheureusement cela ne suffit pas : La quantité n'a jamais remplacé la qualité.

Jouer, jouer, jouer, ne remplace pas la compréhension. Ce n'est pas parce que vous répétez que vous comprenez. Vous pouvez très bien répéter encore et encore les mêmes erreurs sans même en être conscient car votre attention est trop portée sur une chose ou que votre exercice est trop éloigné de la réalité.

## II ) La clé pour avoir une technique fiable : L'équilibre.

Cela peut paraître très simple mais en réalité il y a plusieurs formes d'équilibres. Il peut être physique, tactique, mental et aussi technique...

### 1 ) L'équilibre physique

- a) Il y a deux formes d'équilibre : l'équilibre statique et l'équilibre dynamique.

Trop souvent le moniteur explique la technique de manière fixe, alors que nous devons réaliser notre technique en étant en mouvement. Cela porte à confusion.

- b) L'équilibre alimentaire

C'est vital et j'appelle cela "l'étape zéro". Si votre corps n'a pas les micros et macros nutriments essentiels avant de commencer, il ne pourra pas s'adapter intelligemment et donc mémoriser ce que vous souhaitez.

La première nourriture dont le corps a besoin est l'air, la deuxième est l'eau, puis nous avons la nourriture conventionnelle : Les fruits et légumes crus puis les fruits et légumes cuits.

La façon dont vous mangez, le temps que vous prenez, le plaisir ainsi que la posture est tout aussi important que ce que vous mangez, pour améliorer la digestion.

#### c) La qualité du sommeil

Trop souvent oublié, le repos permet une meilleure adaptation de notre corps à l'effort. Cela rejoint "l'étape zéro". Même si vous assistez au meilleur entraînement du monde avec le meilleur entraîneur, si vous n'êtes pas reposé et que vous n'avez pas les réserves, votre entraînement ne sera pas de qualité.

#### d) Un équilibre parmi vos qualités physiques

Voici les différentes qualités physiques : L'adresse, la coordination, la vitesse, la force, la souplesse et donc l'équilibre (la proprioception) et l'endurance.

Faites en sorte qu'il n'y ait pas un trop déséquilibre parmi ces trois. Ce n'est pas nécessaire d'exceller parmi toutes d'entre elles.

## 2 ) L'équilibre mental

Non, vous n'avez pas besoin d'aller voir un psy pour mieux jouer au tennis. Même si je crois que tout le monde devrait aller en voir un. Ne serait ce que pour avoir un avis extérieur.

La qualité mentale principale au tennis est la concentration. Et pour être concentré il faut réussir à faire le vide mentalement. D'être ni dans le passé, ni dans le futur. Simplement ici et maintenant. Cela demande de la pratique.

Je ne vais pas lister la liste des qualités mentales. Notre but est d'être davantage conscient des nôtres. Afin que l'on puisse s'estimer à sa juste valeur. (Là encore c'est abstrait de vous dire ça comme ça). J'en parle plus en détail dans la méthode pas à pas du blog.

Si nous connaissons les deux points extrêmes, il sera plus facile de viser au milieu.

## 3 ) L'équilibre tactique

La tactique est tous les choix que nous réalisons en cours d'échange. Où voulons nous jouer ? à quelle vitesse ? avec quel coup ? Cela inclut d'où allons-nous partir ? Où allons-nous nous replacer ? bref... les choix.

## 4 ) L'équilibre technique

Oui bizarrement je parle d'équilibre technique car il y a des choses plus importantes que d'autres dans la technique au tennis.

- a) L'équilibre structurel : Le plan de frappe + la stabilité au moment de la frappe.

Le tennis est un sport d'adresse, et comme tout sport d'adresse, il faut que nous soyons en équilibre au moment où nous lançons l'objet (la pétanque, la fléchette, le bowling). Nous devons combiner cela avec le moment où nous lâchons l'objet. **Le plan de frappe** est donc le moment où nous rencontrons la balle par rapport à notre corps, avec notre raquette. Ceci doit être précis donc n'allez pas trop vite. De plus, frapper la balle dans le sweet-spot est vital.

- b) L'équilibre spécifique : Ce qu'il se passe au moment du contact "balle/raquette".

La balle connaît seulement trois informations en provenance de vous : L'angle de la raquette, la trajectoire de la raquette et la vitesse de la raquette. Un point important est la trajectoire de votre raquette au moment de l'impact doit représenter toutes les dimensions dans l'espace : X,Y et Z. Les proportions vont changer en fonction du coup et de la trajectoire de la balle que vous voulez. (Je ferai une vidéo à propos de ça).

### III ) La relation de cause à effet entre chaque élément du jeu.

#### Tactique et physique

- Si votre choix est trop difficile, vous serez tendu au moment de jouer.

Astuce : Ayez une intention simple et claire avant chaque frappe. NB : **La ligne n'est pas une cible.**

#### Mental et technique

- Si vous ne parvenez pas à vous focaliser sur une seule chose pendant au moins 30 minutes à la suite, votre énergie sera dispersée, et vous ne sentirez pas que vous avancerez.

Astuce : Coupez toutes les sources de distraction et élevez l'intensité de votre attention **sur une seule chose**, jusqu'à perdre la notion du temps.

#### Physique et technique (vitesse)

- Si vous vous entraînez comme un marathonien, vous serez endurant mais peu rapide. Vous serez alors en retard sur les balles.

Astuce : Courrez 5 largeurs de terrain à une intensité comprise entre 80 et 85% de votre vitesse max. Observez le temps que vous mettez à courir et reposez-vous de la même durée. Faites 4 à 6 séries. Puis, faites la même chose entre la ligne médiane et la ligne de double en faisant 5 aller-retours.

#### Physique et technique (force)

- Si vous serrez la raquette trop fort, vous bloquerez votre mouvement et vous ne pourrez pas mettre de vitesse dans la balle.

Cherchez à découvrir et à évaluer comment vous serez la raquette au moment de la frappe. Découvrez lorsque c'est "trop" ou "pas assez". Puis il sera plus facile de découvrir le juste milieu qui vous conviendra le mieux.

## Mental et physique

- Si vous ne vous laissez pas le droit à l'erreur, vous serez tendu. Vous bloquerez alors votre geste, vous aurez peu de puissance et vous perdrez l'équilibre car vous serez peu ancré au sol.

## Technique et tactique

Si vous ne démarrez pas ou si vous ne vous replacez pas au juste endroit, vous serez systématiquement en retard pour la frappe qui suit. Sachez observer la vitesse du service adverse pour juger cela. Croisez, si vous êtes en défense, avancez vous dans le court si vous jouez long.

---

# Par où commencer ?

---

## 1) Désencombrez

- a) A l'intérieur, pour libérer de l'espace de vie. "**Un bol est plus utile vide**" (**proverbe Japonais**) Ce sera la clé pour être pleinement présent. et d'être attentif au jeu. "Point par point"
- b) A l'extérieur. Simplifiez votre situation pour ne pas créer de la complexité en allant. Léonard de Vinci a dit : **La simplicité est la sophistication ultime.** Épurez au maximum la situation pour qu'il y ait le moins de contrainte possible.

## 2) Réalisez.

**Rien ne remplace l'action.** Dirigez votre attention sur ce que vous pouvez réellement influencer. Dandapani. Ayez une intention simple et claire, sur les choses vitales.

Commencez par vous poser et vous accorder cinq minutes pour respirer sur un rythme de cinq secondes, (5 secondes pour une inspiration et cinq secondes pour une expiration, par le nez).

Portez des vêtements qui ne vous brident pas, privilégiez le côté confortable au côté beau : La règle des 3 C = Cou, col, ceinture.

**“ L'énergie va là où l'attention va.”**

### **3) Harmonisez.**

Faites en sorte que votre première frappe soit en lien avec l'exercice que vous venez de faire, puis jouez dans une situation réelle de jeu. Il peut y avoir 3 objectifs différents : Un objectif qui crée, un objectif qui détruit ou un objectif pour maintenir.

## **Pour finir**

### **“La forme, c'est le fond”**

Un jour, une artiste m'a fait la remarque alors que j'arrivais en retard pour le cours de son enfant. Désolé, je lui ai dit : “Préférez-vous un prof impliqué mais qui arrive parfois en retard ou quelqu'un qui n'est jamais en retard mais moins passionné ? elle m'a répondu, je préfère, celui moins passionné, car la forme, c'est le fond”. (boum !!!) C'est seulement bien plus tard que j'ai compris... Depuis, je n'ai plus jamais été en retard.

### **Votre technique est la représentation de votre état intérieur à un moment précis.**

Seule votre méthode d'entraînement vous permettra d'atteindre cela. Elle vous permettra de combiner les quatre paramètres du jeu : la tactique, la technique, le physique et le mental pour vous entraîner en étant le plus proche possible de la situation réelle de jeu.

### **Vous n'êtes pas le problème, vous êtes la solution**

Avec plus de 50 milliard de cellules, notre corps a suffisamment de ressources pour qu'il puisse s'adapter et répondre à une multitude des situations avec de la fiabilité. A nous de le nourrir sainement ainsi que de soigner la façon dont nous mangeons : Avec appétit et joie.

[Si vous souhaitez atteindre votre propre haut niveau, je vous invite à consulter “la méthode pas à pas” du site.](#)

**Développer votre équilibre à tous les niveaux nécessite une observation rigoureuse au départ.** Je vous aiderai à travers le site à vous forger cette base dans le but de trouver votre technique naturelle. Celle où qui vous permettra de vous sentir à l'aise, léger et décomplexé. La technique qui vous réussit.

Si vous avez des questions, je vous invite à les poser en bas de la page d'accueil du blog. Voici la mienne :

**Quel est votre principal obstacle que vous rencontrez quand vous jouez en match ?**

