

Cahier pratique 55: Tennis – Double

Jouer à quatre sur un terrain de tennis, c'est la garantie de vivre des instants doublement plus intenses. Les échanges sont rapides, souvent brefs. De fait, ils obligent les acteurs à communiquer entre eux, à se soutenir mutuellement. Un vrai jeu d'équipe!

L'image a fait le tour du monde: Stanislas Wawrinka couché sur le court, avec les mains de Roger Federer, agenouillé, essayant de capter son aura. C'était en 2008 aux Jeux Olympiques de Pékin, quelques secondes après que les deux Suisses eurent remporté la finale du tournoi de double messieurs.

Inoubliable, cette scène est la plus belle carte de visite de cette forme de jeu du tennis, qui gagne incontestablement à être connue, et surtout à être pratiquée.



Un jeu modulable à souhait

Servir, retourner et volleyer sont les coups les plus fréquents. Ils demandent de leurs auteurs des capacités bien précises: rapidité de décision, de déplacement et d'exécution, lecture des trajectoires et perception de l'espace. A deux d'un côté du filet, l'aire de jeu est certes plus grande, mais le terrain à couvrir par joueur est en revanche plus petit. Du coup, la communication avec son partenaire doit être permanente, au cours d'un point, mais aussi pendant la pause.

A l'instar du simple, ce jeu d'équipe ne connaît pas de restrictions liées à l'âge ou au niveau des participants. Adapter les dimensions du terrain, ainsi que la raquette et les balles suffit à assurer le plaisir de chacun. Cette flexibilité permet ainsi son initiation sur n'importe quelle surface de jeu, y compris dans une salle d'éducation physique. Une corde tendue dans le sens de la largeur, des lignes tracées à la bande adhésive et le tour est joué.

La victoire en sept points

Ce cahier pratique comprend sept chapitres, dont le premier consacré à une présentation globale des composantes spécifiques à la pratique du double et décrites plus précisément de la page 4 à 11. En matière de condition physique, la vitesse est le facteur principal et fait l'objet d'une attention particulière. En termes de capacité de coordination, ce sont la réaction et l'orientation qui constituent la base d'une bonne qualité des coups au fond du court (service et retour) et au filet (volée et smash).

Le potentiel émotionnel et les aspects tacticomementaux ne doivent pas non plus être négligés: rien ne sert de disposer des compétences techniques si la tête ne gère pas certains facteurs (concentration, audace) et principes de base d'un point (défense, construction, attaque). Enfin, les quatre dernières pages de ce cahier mettent l'accent sur la collaboration entre les deux partenaires et présentent une panoplie de jeux passionnants à appliquer sur le «grand» et le «petit» terrain.

[Cahier pratique 55: Tennis – Double](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO