

Tennis: Des éléments clés à la création de variantes

Le tennis se nourrit d'échanges spectaculaires, de coups de maître et de matches dramatiques. C'est néanmoins un jeu complexe qui exige un apprentissage ciblé et méthodique.



Jouer le bon coup au bon moment suppose une bonne lecture du jeu.

Contrairement au football, le joueur de tennis n'a pas en face de lui toute une équipe d'adversaires prêts à lui piquer la balle; il ne doit pas non plus connaître toutes les variantes offensives pour percer une défense, comme au basketball ou au handball. Il n'en reste pas moins que pour répondre efficacement aux coups de son adversaire, le joueur de tennis doit disposer d'un répertoire psychomoteur complet.

→ [Tous les contenus consacrés au tennis](#)

Jongler avec les compétences

Les facteurs conditionnels constituent la base indispensable pour optimiser les déplacements du joueur sur le terrain. Force, mobilité et vitesse sont requises pour soutenir les échanges, l'endurance quant à elle permet de garantir la qualité du jeu sur la durée de la partie.

Les différents coups requièrent une compétence technique affinée. Seule une bonne coordination facilitera l'intégration et la combinaison de mouvements de plus en plus complexes. Jouer le bon coup au bon moment suppose une bonne lecture du jeu. Le fameux coup gagnant nécessite donc un sens tactique affûté qui s'acquiert à l'entraînement en variant les situations de jeu.

Garder l'œil sur la balle

La trajectoire de la balle peut être influencée de trois manières: dans sa direction (hauteur et largeur), dans sa vitesse et dans sa rotation (en avant, en arrière, latéral). Ces trois possibilités d'agir sur la balle représentent, dans le concept technique, les éléments clés (voir fig. 1).

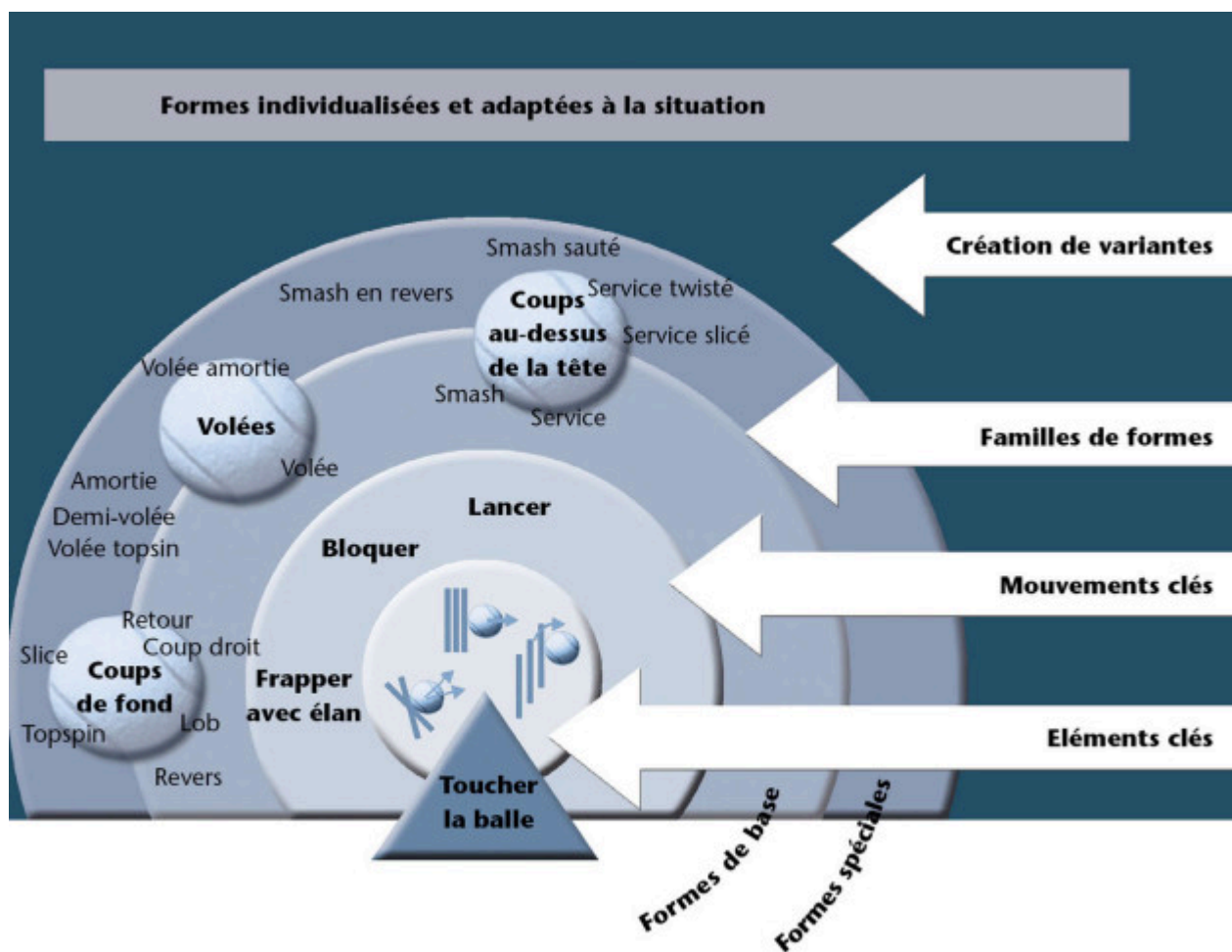


Figure 1: Le concept technique au tennis

Pour appliquer les différentes formes de frappe, le joueur puise dans le répertoire des mouvements clés: «frapper avec élan», «bloquer» et «lancer». Leurs combinaisons donnent naissance aux familles de formes – jeu en fond de court, volées, coups au-dessus de la tête – qui à leur tour autorisent toute une série de variantes (volée amortie, smash sauté, service slicé, etc.).

Chaque coup de tennis est donc un mélange composé des éléments et des mouvements clés.

Enseignement axé sur le jeu

Le tennis offre un champ d'apprentissage très riche et attractif, car les éléments techniques peuvent toujours s'entraîner de manière ludique. Le défi pour les enseignants et entraîneurs est donc justement de proposer des situations de jeu qui permettent l'acquisition des mouvements de base et leur application sous différentes formes.