

Entraînement intermittent – Tennis: L'art des petits pas

Le jeu de jambe est souvent décisif au tennis. Les exercices présentés ici se concentrent sur les petits déplacements et les rotations dans l'axe. Ils s'effectuent en circuit ou comme postes d'entraînement.



Au tennis, une différenciation est faite entre l'entraînement de condition physique général, orienté, intégré ou spécifique. Tous ces domaines peuvent être entraînés sous forme intermittente.

L'entraînement intermittent orienté a comme objectif de solliciter, par des exercices proches des exigences du jeu, les capacités d'endurance, par exemple, (zones cibles de fréquences cardiaques, ou les autres facteurs conditionnels).

Les exercices sont effectués durant 30 secondes, suivis d'un temps de pause égal (léger footing par exemple). Durée d'un bloc: 6 à 8 minutes au moins. Pause entre les blocs: 1,5 à 3 minutes.

[Entraînement intermittent – Tennis: Exercices et indications](#) (pdf)

Source: Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 6/2005: Entraînement intermittent. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO