

TENNIS ATTITUDE PRESENTE

# GUIDE TECHNIQUE ILLUSTRE

Les bases pour mieux jouer au tennis

Les fondamentaux pour booster son coup droit, son revers, son service et son jeu de jambes.

# Tennis Attitude

## **Guide technique illustré : Les bases pour mieux jouer au tennis**

Les fondamentaux pour booster son coup droit, son revers, son service et son jeu de jambes.

**TENNIS ATTITUDE**

# SOMMAIRE

## 1. INTRODUCTION

## 2. L'ATTITUDE D'ATTENTION

## 3. LES DEPLACEMENTS

- a. L'allègement et la reprise d'appuis
- b. Le « petit » jeu de jambes
- c. Le « grand » jeu de jambes
- d. Les appuis
- e. Illustrations

## 4. LE COUP DROIT

- a. La prise
- b. La forme
- c. Le rythme
- d. Le rôle de la main libre
- e. Illustrations

## 5. LE REVERS A UNE MAIN

- a. La prise
- b. La forme
- c. Le rythme
- d. Le rôle de la main libre
- e. Illustrations

## 6. LE REVERS A DEUX MAINS

- a. Les prises
- b. La forme
- c. Le rythme
- d. Illustrations

## 7. LE SERVICE

- a. Préambule
- b. La prise
- c. La position de départ
- d. La forme
- e. Le rythme
- f. Le rôle du bras gauche
- g. Illustrations

## 8. PERSPECTIVES...

## INTRODUCTION

Au mois de novembre 2011, je lançais le blog intitulé [tennis-attitude.com](http://www.tennis-attitude.com)

Je dois avouer qu'avant d'avoir ce projet de blog tennis, je ne connaissais pas grand-chose au monde de l'informatique et de l'internet.

Pour mener à bien mon projet, j'ai dû me former en essayant de réunir un grand nombre d'informations sur la création de sites internet.

**Si vous êtes motivés pour apprendre à jouer au tennis, la démarche est identique : que vous partiez de zéro ou presque ou que vous souhaitiez faire progresser votre jeu, ce guide technique vous permettra d'y arriver.**

Fort de mon expérience acquise au cours des années passées auprès d'un grand nombre d'élèves, je vous propose à travers ce guide de découvrir toute la panoplie technique de base pour débiter ou progresser.

Le tennis est une discipline technique et, comme je le précise dans [la présentation du blog](#), je ne connais pas de bons joueurs de tennis avec une technique défailante.

Découvrons alors ensemble les éléments techniques à acquérir pour améliorer le coup droit, le revers, le service et le jeu de jambes.

Je vous souhaite une bonne lecture et des progrès rapides pour votre jeu.

Prêt ?

A vous de jouer !

*« L'attitude d'attention représente pour chaque coup de tennis ce que sont la majuscule et le point pour la phrase »*

---

L'attitude d'attention est le point de départ de chaque mouvement, quelque soit le coup à jouer.

On attache donc une attention toute particulière à ce moment où l'on doit se sentir bien, relâché.

A la fin de l'exécution de chaque coup, on doit y revenir pour pouvoir enchaîner avec le coup suivant à jouer.

## **Description de l'attitude d'attention**

*Le bas du corps :*

- L'écart de jambes est supérieur à la largeur des épaules
- Le poids du corps est sur l'avant des pieds
- Les jambes sont légèrement fléchies

*Le haut du corps et la tenue de la raquette*

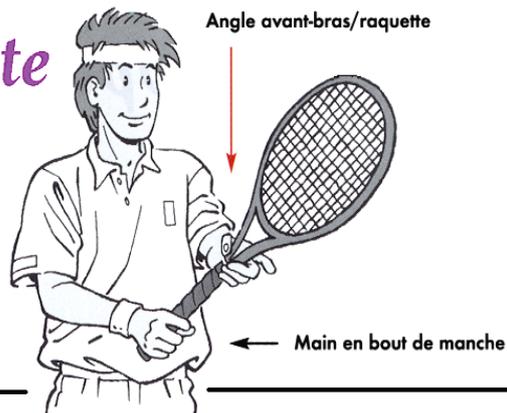
- Les avant-bras sont légèrement dégagés du buste
- La tête de raquette est placée au niveau de l'épaule gauche
- La 2<sup>ème</sup> main est placée sur le cœur de la raquette si on joue en revers à une main ou sur le manche si on joue revers à 2 mains

Cette différence de placement des mains est préconisée mais pourra être personnalisée avec la progression du niveau de jeu.

*La tête*

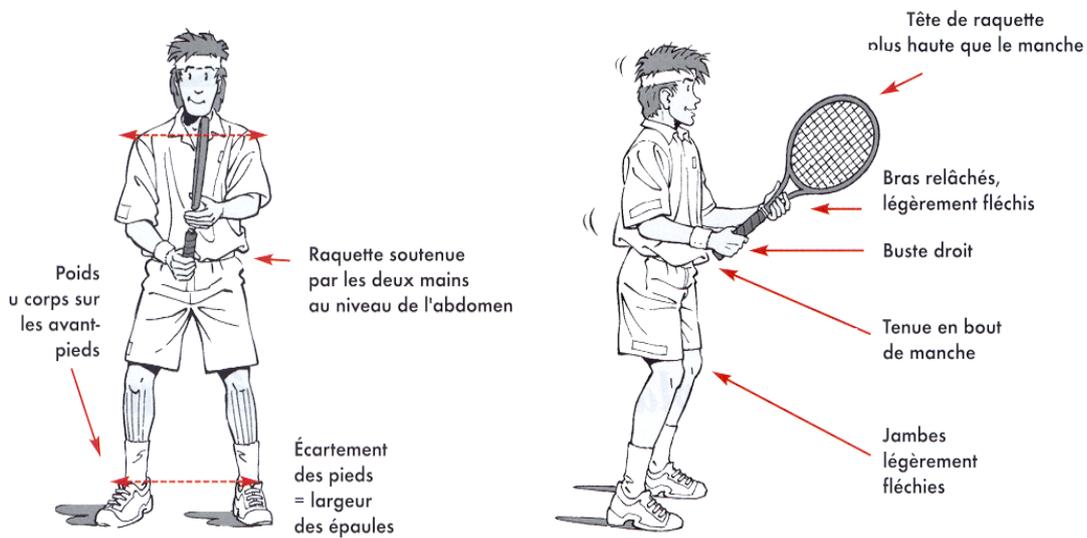
- Le regard est haut
- Il faut rechercher une disposition mentale et visuelle propice au démarrage de l'action

# Tenue de raquette

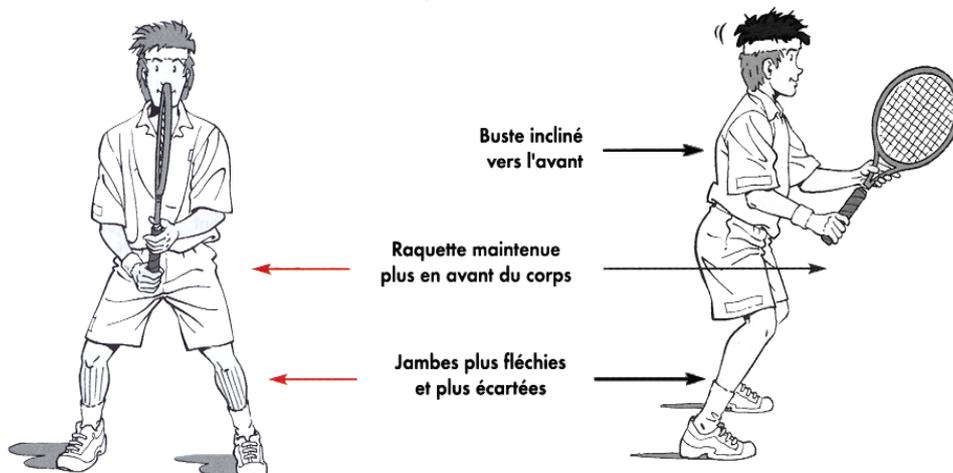


# Attitude d'attention

## FOND DE COURT



## VOLÉE



## LES DEPLACEMENTS

Booster son jeu passe inévitablement par une amélioration du jeu de jambes.

A partir d'un certain niveau, un « bon physique » est indispensable pour pouvoir tenir son niveau de jeu durant tout un match.

Le travail physique spécifique du joueur de tennis se fonde sur une bonne connaissance des techniques de pas et de déplacements utilisées sur le court.

### **L'allègement et la reprise d'appuis:**

Tout autant que l'est l'attitude d'attention, le binôme allègement-reprise d'appuis est un pré-requis nécessaire pour pouvoir réduire le temps de réaction et être mobile dans toutes les directions.

L'allègement s'effectue juste avant la frappe adverse. Quant à la reprise d'appuis, elle coïncide avec la frappe adverse.

L'action d'allègement coordonnée avec les frappes adverses permet aussi d'élever le niveau de vigilance et la prise d'informations sur l'adversaire.

### **Le « petit » jeu de jambes**

Nous parlons de « petit jeu de jambes » lorsque les déplacements se situent dans un petit périmètre, relativement proche du joueur.

L'évolution du joueur se fait sur les rayons d'un cercle imaginaire de petit diamètre.

Les déplacements peuvent s'effectuer dans plusieurs directions :

- latéralement
- vers l'avant
- de biais
- en profondeur

Et de différentes façons :

- Pas courus
- Pas chassés
- Pas croisés

A l'approche du placement, des petits pas d'ajustement sont nécessaires pour obtenir une bonne coordonnée latérale de placement.

Concernant le rythme du petit jeu de jambes, les déplacements sont rapides, les jambes sont dynamiques, la fréquence et la vitesse sont élevées.

## **Le « grand » jeu de jambes**

On parle de grand jeu de jambes lorsqu'il s'agit d'aller taper une balle dans un périmètre relativement éloigné du joueur.

Le grand déplacement sera amorcé par de grandes foulées afin de pouvoir parcourir une grande distance.

A l'approche de la balle, il est nécessaire de décélérer et de raccourcir l'amplitude des foulées pour obtenir plus de précision dans son placement.

En fonction du temps disponible, il faut affiner le placement avec des petits pas d'ajustements.

Pour se replacer, on utilise les différents types de pas (chassés, courus, croisés) en fonction de la situation.

### **Remarques :**

Pour faciliter la course et la vitesse de déplacement sur les grandes distances, il faut se servir de ses bras et donc tenir la raquette dans une seule main.

La préparation du coup se fait pendant la course ou juste avant la frappe si on doit frapper dans l'urgence.

L'amplitude, la hauteur de la préparation seront adaptées à la balle reçue et au temps dont on dispose.

Dans certains cas, pour gagner du temps et pouvoir enchaîner, la fin de geste peut se faire pendant le remplacement.

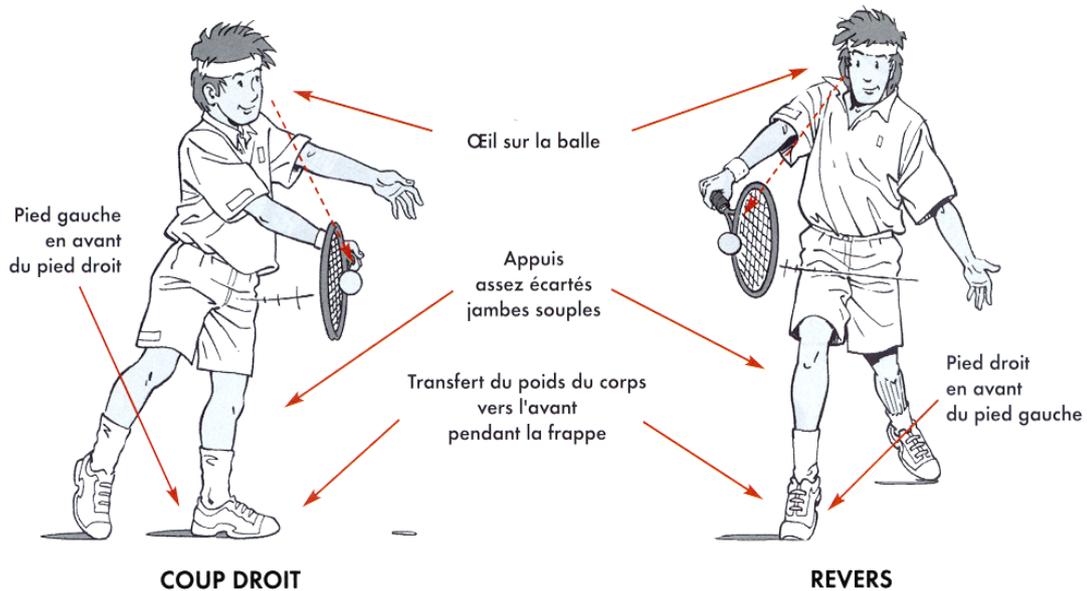
## **Les appuis :**

Toutes les actions de déplacements sont mises en œuvre pour arriver à trouver les meilleurs appuis pour frapper la balle.

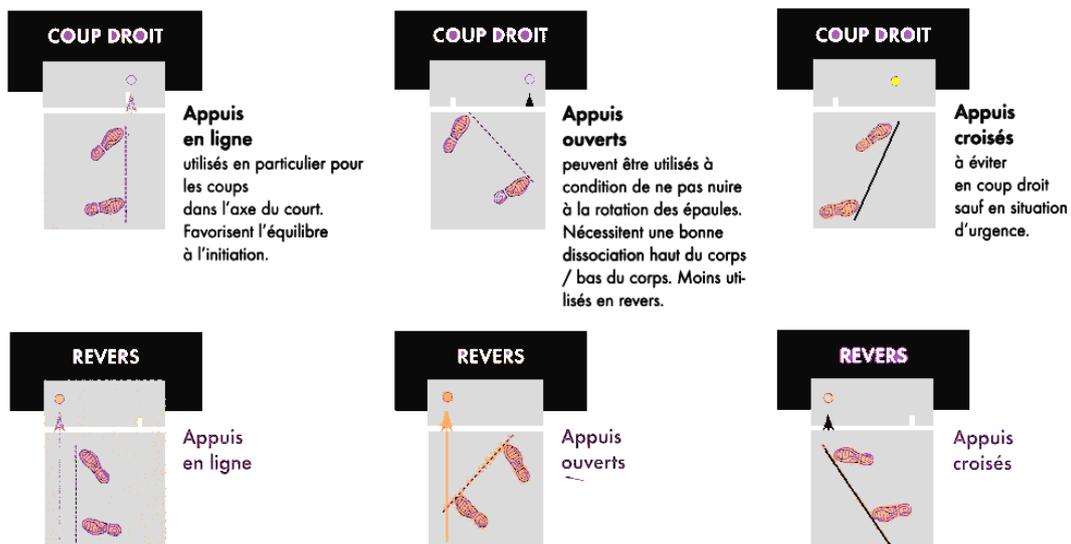
Parce que le « dossier » des appuis mérite une attention toute particulière, nous ne rentrerons pas en détail ici sur ce sujet mais plusieurs articles traiteront de ce thème sur le blog.

Le schéma suivant permet néanmoins d'identifier les trois types d'appuis utilisés en coup droit et en revers.

## FOND DE COURT



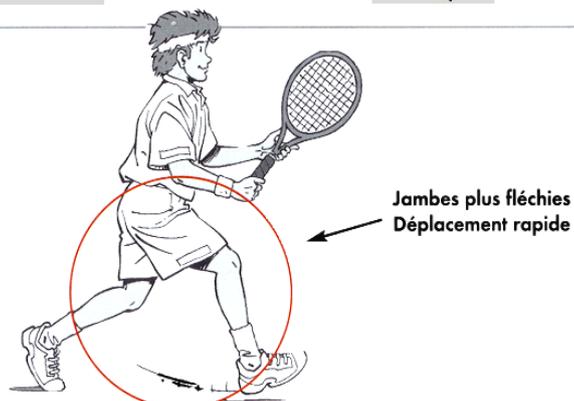
## Les appuis en coup droit et revers



## AU FILET

### Déplacement et remplacement

Au smash : déplacement également en pas chassés ou croisés.



# LE COUP DROIT

## La prise

Prise semi-fermée à fermée de coup droit

## La forme

- L'orientation du regard et des épaules sur la droite s'accompagne de l'ajustement de la prise coup droit
- Préparation de type convexe (par le haut)
- En fin de préparation, l'appui gauche qui passe devant l'appui droit (appuis en ligne) déclenche la mise à niveau.  
Cette mise à niveau ou boucle de liaison assure le lien entre la fin de la préparation et la frappe ce qui permet de passer d'un mouvement arrière à un mouvement avant.
- Le retour de la tête de raquette vers l'avant est simultané au transfert du poids du corps vers l'avant  
Le retour de la tête de raquette se fait obliquement de l'arrière vers l'avant et du bas vers le haut
- Le plan de frappe est légèrement devant l'appui avant
- Traversée de la balle (sur environ 10 à 15cm)
- Fin de geste vers le haut et la gauche du corps
- Retour à l'attitude d'attention

## Le rythme

- L'orientation des épaules s'effectue très tôt
- La préparation se réalise sur un rythme mesuré, plus ou moins vite en fonction de la balle reçue
- Le retour de la tête de raquette vers l'avant est rapide
- L'accélération démarre à partir du début de la boucle de liaison

## **Le rôle de la main libre**

- Pendant l'orientation des épaules, la main libre joue un rôle de guide, de soutien pour venir « placer » la raquette sur la droite
- Une fois la raquette lâchée, le bras gauche est maintenu sur le côté droit du corps, sensiblement parallèle au filet
- Ce maintien du bras gauche aura un rôle de fixation du côté gauche du corps et favorisera l'équilibre

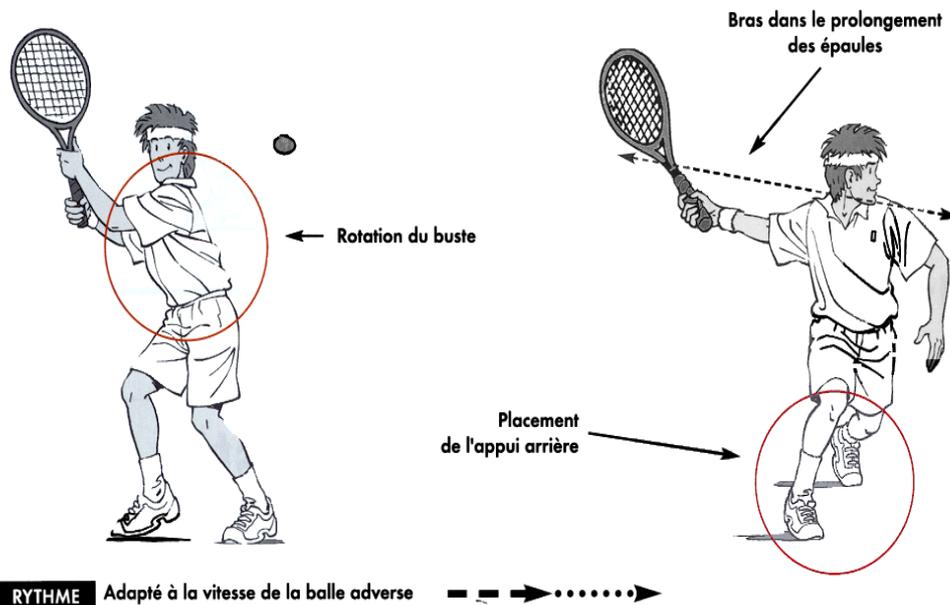
Et pour aller plus loin, je vous propose une analyse vidéo d'un fabuleux coup droit d'une joueuse pro : [voir la vidéo et l'analyse.](#)

## Prises

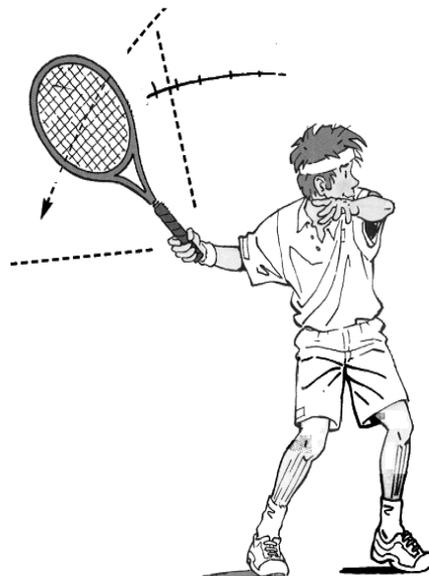
DE SEMI-FERMÉE... À FERMÉE



## Préparation



## Mise à niveau et placement





## LE REVERS A UNE MAIN

### La prise :

De marteau à fermée de revers en passant par la semi-fermée de revers

La prise marteau peut être utilisée dans un premier temps dans une phase de découverte du revers à une main mais ne sera pas, à terme, la plus appropriée, en tous cas pour jouer des revers à plat et liftés.

Elle pourra néanmoins être conservée pour jouer des revers à effet coupé.

La prise continentale peut aussi être utilisée pour le jeu coupé.

### La forme :

- Le changement de prise s'effectue pendant l'orientation des épaules sur la gauche
- La main gauche amène le bloc raquette-bras droit jusqu'en fin de préparation avec une mise en tension de l'épaule droite
- La préparation est de type convexe ; en fin de préparation, le bras est assez proche de l'abdomen
- Le passage de l'appui droit devant l'appui gauche déclenche la mise à niveau (la tête de raquette passe sous les poignets)
- Le retour de la tête de raquette est effectué en oblique de l'arrière vers l'avant et du bas vers le haut
- Le plan de frappe se situe bien en avant de l'appui droit
- Traversée de la balle
- Fin de geste vers le haut, devant et très légèrement vers la droite du corps
- Retour à l'attitude d'attention

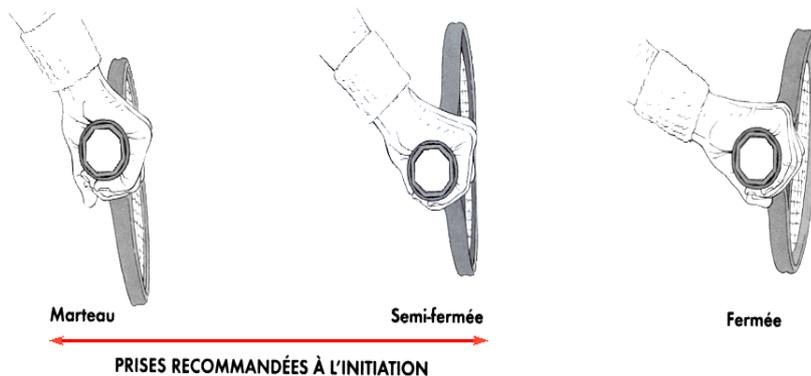
### Le rythme :

- Le rythme de la préparation sera plus ou moins rapide selon la balle reçue ; si la vitesse de la balle reçu le permet, la préparation s'effectuera plutôt lentement
- Accélération de la raquette à l'entrée de la boucle de liaison

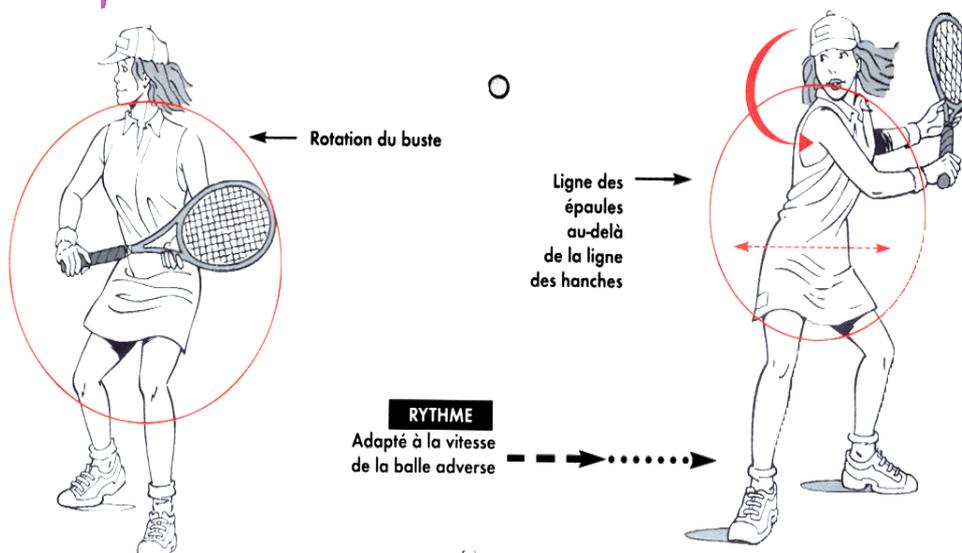
## **Le rôle de la main libre :**

- La main gauche soutient la tête de raquette en attitude d'attention
- Elle guide et tracte la raquette pendant la préparation
- La main libre a aussi un rôle de fixation de l'épaule (et de tout le côté gauche du corps) pour contenir la rotation du buste vers l'avant pendant la frappe

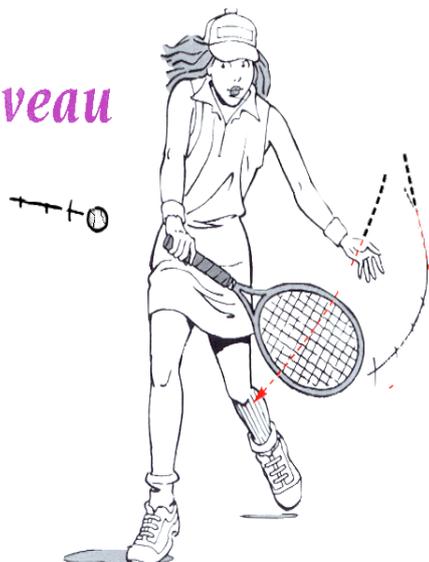
## Prises



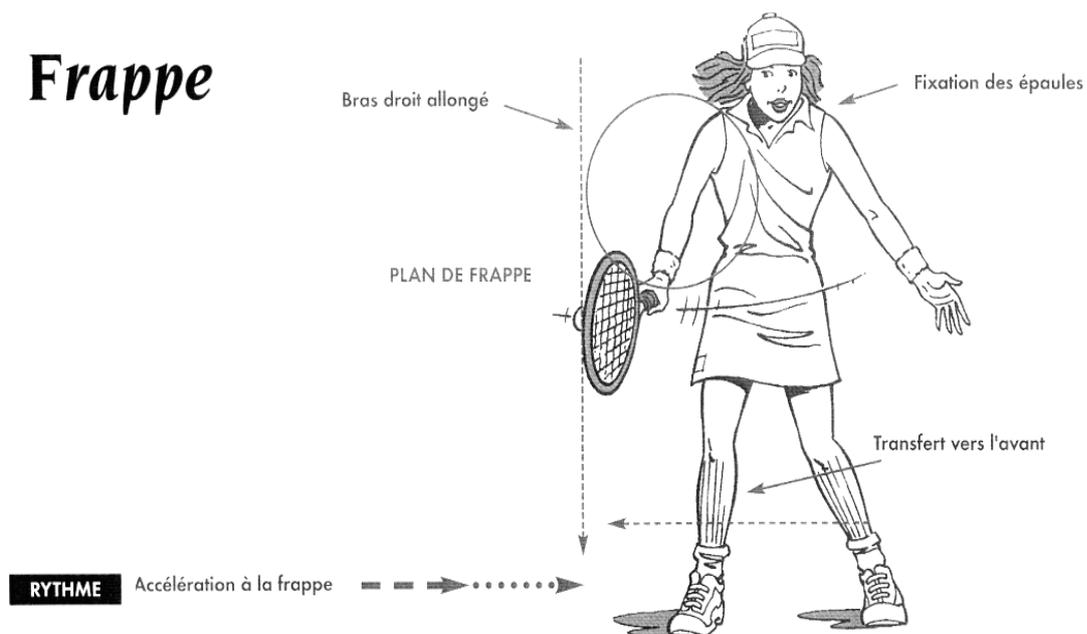
## Préparation



## Mise à niveau

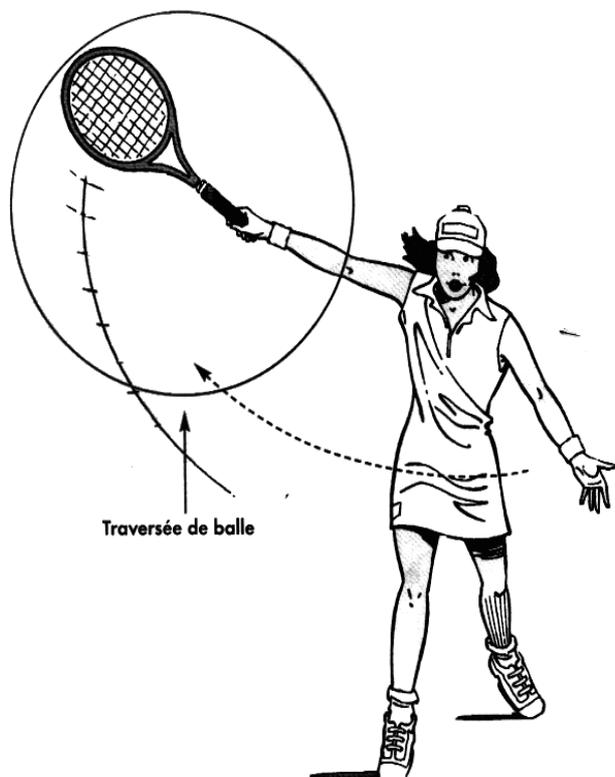


# Frappe



## Accompagnement et fin de geste

### TRAVERSÉE DE BALLE



### RETOUR FACE AU JEU



## LE REVERS A 2 MAINS

### **La prise :**

- Prise marteau à semi-fermée pour la main droite
- Prise semi-fermée de coup droit de gaucher pour la main gauche
- Les deux mains sont collées et à partir de ces bonnes prises, il sera envisageable de passer en revers à une main
- La prise main droite sera fonction du bras dominant ; une prise coup droit en main droite pourra parfois convenir si le bras gauche est vraiment dominant mais cela sera un facteur limitant pour passer aisément en revers à une main

### **La forme :**

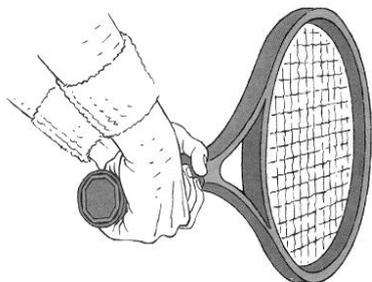
Les différentes phases du revers à deux mains sont à peu près identiques à celles du revers à une main (cf chapitre précédent), néanmoins :

- La préparation peut être un peu moins convexe et se faire plus souvent au niveau des hanches (préparation directe)
- Le plan de frappe est légèrement en avant de l'appui droit et se trouve latéralement plus proche de l'abdomen qu'en revers à une main
- La fin de geste se fait en haut et à droite de la tête, les avant-bras se fléchissant sur les bras
- En fin de geste, les hanches sont face au filet et les épaules obliques de l'autre côté

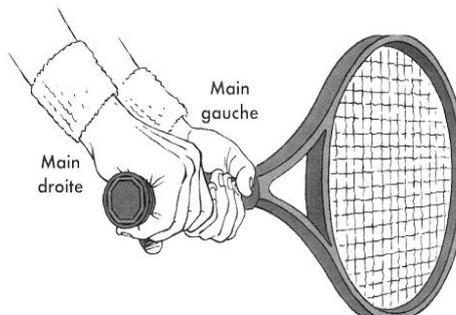
### **Le rythme :**

Il est identique à celui du revers à une main et devra de toute façon être adapté à la vitesse de la balle reçue.

## Prises

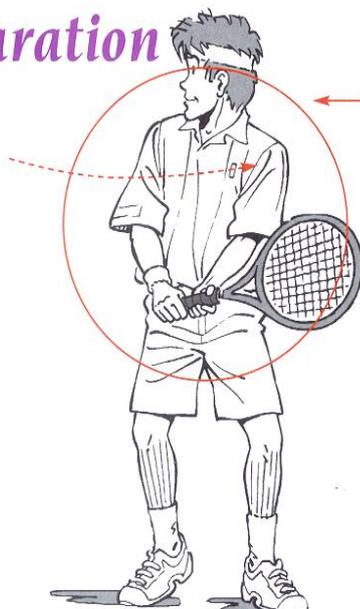


**BRAS GAUCHE DOMINANT :**  
- prises de coup droit



**BRAS DROIT DOMINANT :**  
- prise de revers à 1 main (main droite)  
- prise de coup droit (main gauche)

## Préparation



Rotation du buste

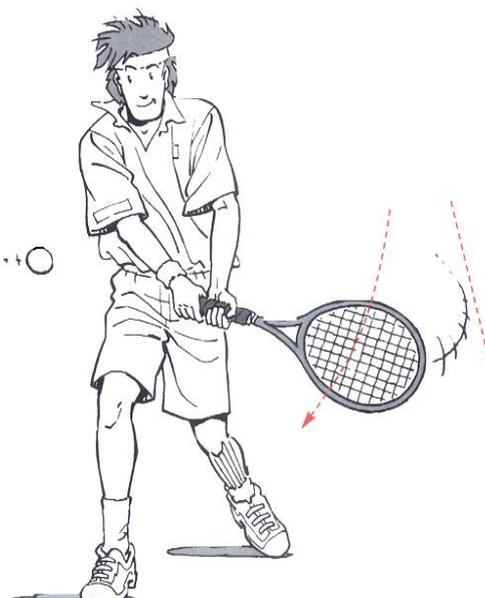
Horizontale ou convexe  
(par au-dessus)

**RYTHME**

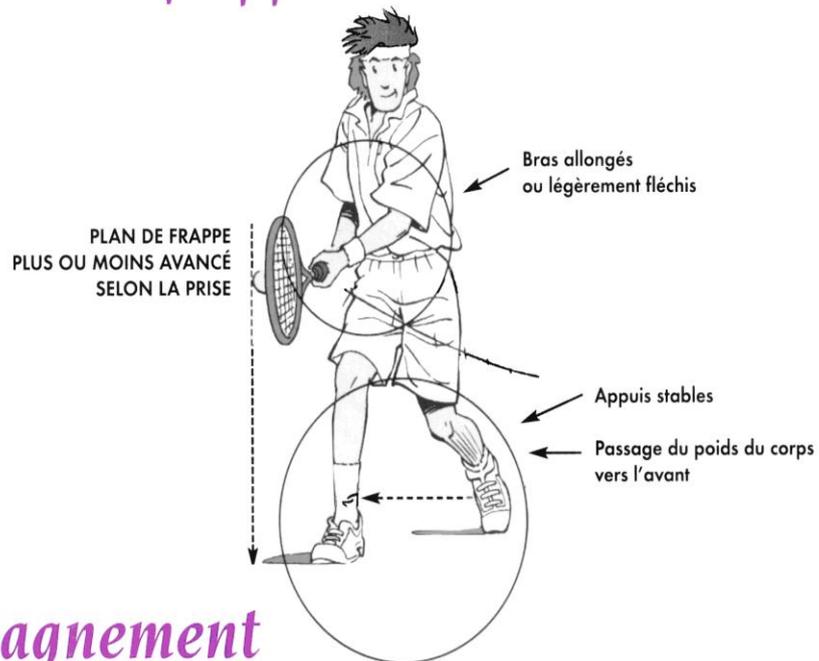
Adapté à la vitesse de  
la balle adverse



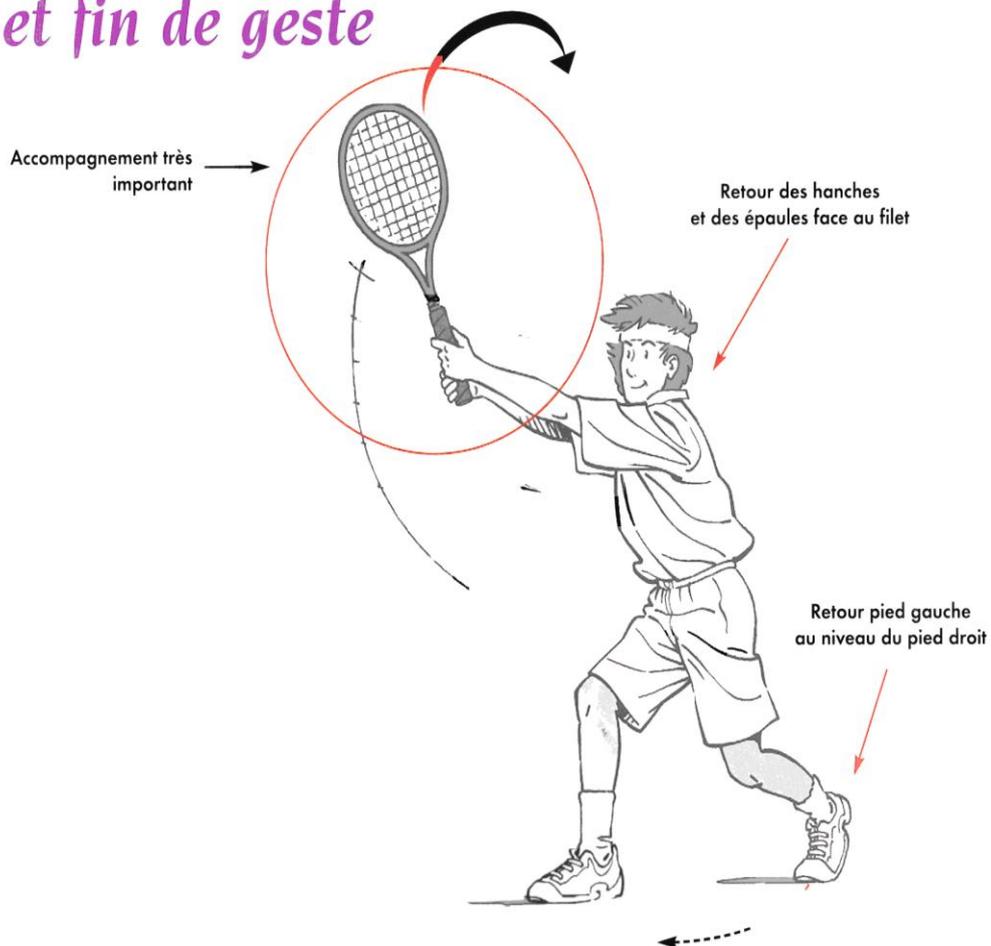
## Mise à niveau



## Placement et frappe



## Accompagnement et fin de geste



## LE SERVICE

C'est un coup très technique qui demande beaucoup de précisions et une très grande coordination.

La position de départ est très importante, moment où le joueur doit se sentir bien, serein avant de débiter le point (on respire !).

C'est un coup très important du jeu car c'est le seul moment où on ne dépend pas de l'adversaire.

### **La prise :**

De continentale à semi-fermée de revers

### **La position de départ :**

- Le joueur se situe à environ un mètre de part et d'autre du centre du court et se place juste derrière la ligne de fond de court
- Le pied arrière est parallèle à la ligne de fond de court et le pied avant est oblique en direction du piquet de simple
- La raquette se situe sur la droite du corps, la main gauche soutient la balle et la raquette
- La tête de raquette est orientée vers le carré où l'on doit servir

### **La forme :**

- Les deux bras descendent simultanément et se séparent au niveau de la cuisse gauche
- Ils remontent jusqu'à la position armée
- L'engagement de la tête de raquette dans le dos par flexion du bras déclenche le début de la boucle

- Projection du coude vers le haut et l'avant et remontée de la tête de raquette vers le haut
- Début de pronation et plan de frappe légèrement à droite et devant
- Fin de pronation
- Fin de geste sur la gauche du corps

[Cliquer ici pour consulter l'article : avoir un bon service au tennis, oui mais avec la pronation](#)

## **Le rythme :**

- Le service s'effectue sur un tempo 2 temps : lent- rapide  
Lent pour toute la phase de présentation jusqu'à la position armée sous la balle  
Rapide du départ de la boucle à la fin de geste en passant par la frappe
- La balle est frappée dans sa phase descendante

## **Le rôle du bras gauche :**

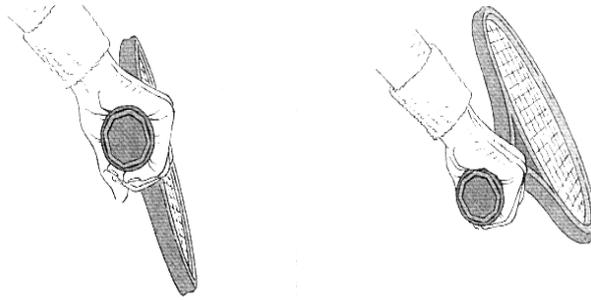
Un article complet sur le blog est consacré au lancer de balle ([cliquer ici pour le consulter](#))

- La balle est tenue au bout des phalanges
- Le bras descend et remonte à l'aplomb de l'appui gauche
- La présentation de la balle s'effectue légèrement devant et sur la droite du corps
- La balle est lâchée à hauteur du regard puis le bras continue de monter
- Il redescend le long de l'abdomen au moment où la boucle de la raquette s'engage
- La hauteur du lancer est personnelle et dépend de la taille du joueur
- Le rythme du lancer est lent et sans à coup

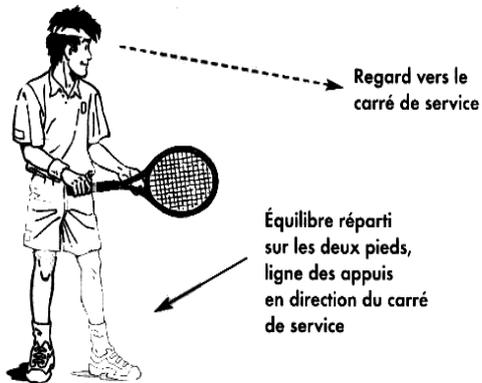
Allons plus loin en proposant une analyse vidéo du service de la splendide Maria Sharapova : [consulter la vidéo et l'analyse.](#)

# Prises

DE MARTEAU... À CONTINENTALE



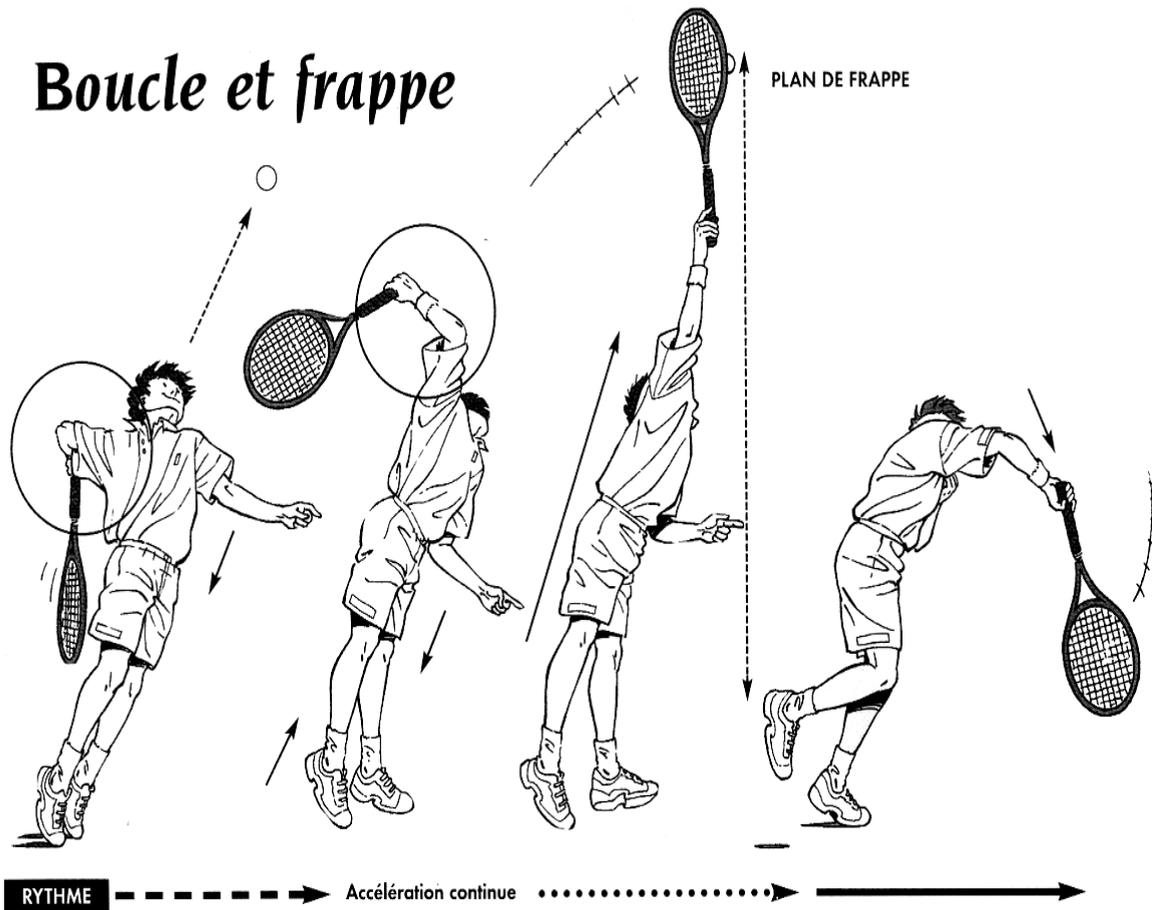
## Position de départ



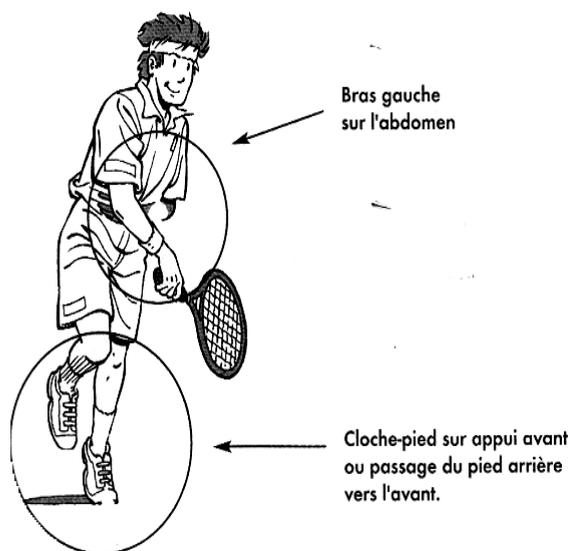
## Préparation et lancer (ou présentation) de la balle



## Boucle et frappe



## Accompagnement et fin de geste



## PERSPECTIVES...

Mots de fin mais qui appellent à se retrouver prochainement pour apprivoiser, une fois les bases acquises, toute la palette des autres coups du tennis :

- Les montées au filet
  
- Le jeu au filet
  - Les volées en coup droit
  - Les volées en revers
  - Le smash
  
- Les coups à effets
  - Le coup droit et le revers lifté
  - Le revers coupé
  - Le service slicé
  - Le revers lifté

D'ici là, je vous souhaite de prendre un maximum de plaisir dans votre pratique du tennis.

**A très bientôt sur le blog !**