

**TENNIS** Attitude

# LE SERVICE

*Les documents pédagogiques  
Tennis-Attitude*



COMPILATION  
D'ARTICLES



Les documents pédagogiques Tennis Attitude présentent

## LE SERVICE

Après avoir consulté ce document, si vous souhaitez aller plus loin, découvrez la formation vidéo [« Le service au tennis de A à Z »](#)



### [Le lancer de balle :](#)

➡ **Découvrez comment améliorer votre lancer de balle au service!**

Premier opus d'une longue (inépuisable!) série d'articles sur les éléments techniques à connaître pour savoir jouer au tennis !



Avoir un lancer de balle juste est un prérequis nécessaire pour envisager de progresser au service!

Les principes de base d'un bon lancer sont simples, applicables facilement quel que soit le niveau de jeu initial.

Et même pour les bons joueurs, une piqûre de rappel est toujours utile, car on le sait, au tennis, de petits détails peuvent changer beaucoup de choses...

Tout d'abord, pour visualiser mentalement ce qu'est un bon lancer de balle, on peut remplacer "lancer" par "présenter" ou "déposer".

Et oui il s'agit plus en fait de présenter la balle au bon endroit que de la lancer!

En effet le mot lancer renvoie à des notions de force, de vitesse ce qui n'est pas la caractéristique d'un bon lancer de balle au tennis.

**Avant d'espérer présenter sa balle au bon endroit pour servir, il faut la saisir dans la main précisément de cette façon:**

- La balle doit être posée entre le creux de la main et les phalanges
- La balle tient sur les 2 premières phalanges de l'index, du majeur et de l'annulaire

- Le pouce recouvre la balle
- L'auriculaire a un léger rôle de soutien

Appliquer cela précisément et vous gagnerez déjà en précision et en sensations!

**Bien placé le bras au départ est la garantie de présenter sa balle au bon endroit.**

Pour cela, je vous conseille d'avoir le bras relâché et d'ôter toute crispation.

Le bras est semi-fléchi et la main est placée légèrement devant et à droite du corps.

*Astuce: placer la main avec la balle au-dessus du pied avant*

**Tout ce qui vient d'être dit résulte d'actions figées, installées et ne s'effectue pas "dans l'action" donc si on y pense et qu'on le sait, alors on le fait!**

La suite, ça se passe en mouvement donc les erreurs sont plus "pardonnables".

La 1ère action sera la **descente du bras** par extension (puisque celui-ci était fléchi ou semi-fléchi!) dans le prolongement de la jambe avant.

Suivra ensuite une **remontée du bras** en extension complète.

La balle n'est pas lancée d'un point bas mais est plutôt portée suffisamment longtemps pour être **lâchée à peu près à hauteur des yeux.**

La balle est lâchée par une **ouverture des doigts** et non par un mouvement de poignet.

Le bras continue alors de monter (**accompagnement du lancer**) après avoir lâché la balle.

*Astuce: rapprocher l'épaule gauche de la tempe gauche*

Les actions pour "lancer" ou "présenter" la balle sont terminées.

**Oui mais on fait tout ça à quel rythme?**

**Ni trop lent, ni trop rapide...c'est ça le rythme juste d'un bon lancer de balle.**

Ni trop lent...afin qu'il n'y ait pas d'arrêt dans l'exécution du mouvement, notamment lorsque le bras est en bas après l'extension et pour ne pas provoquer une remontée trop brutale du bras.

Ni trop rapide... pour garder le contrôle sur l'enchaînement des actions et ne pas avoir le sentiment qu'on se "débarasse" de la balle.

**Et à quel endroit doit-on lancer la balle?**

Question trop vaste pour pouvoir y répondre succinctement mais cela fera l'objet d'un prochain article.

**A vous de jouer maintenant, un bon lancer de balle est la clef pour réussir à effectuer un bon service au tennis.**

---

**➡ Le lancer de balle au service par Ivanovic et Bouchard: qui veut une leçon?**

Avoir un bon lancer de balle au service relève parfois d'un vrai casse-tête.

Alors je me suis dit que j'allais engager 2 monitrices sympas (Ana Ivanovic et Eugénie Bouchard) pour cette fois-ci...



Déjà abordé à plusieurs reprises de façon complète dans certains articles du blog, nous faisons juste un focus cette fois-ci sur **le moment où la balle est lâchée et sur l'anticipation du regard.**



**Les photos parlent d'elle-même :**

- la balle est maintenue avec le bout des doigts et non dans le creux de la main
- la balle est conservée dans la main (les doigts!) suffisamment longtemps pour augmenter la précision du lancer
- la balle est lâchée quand elle passe au niveau du regard

- la balle est lâchée par une ouverture des doigts et non par un mouvement du poignet
- pendant la remontée du bras, celui-ci est maintenu en extension et ne fléchit pas
- la main ne doit pas vriller de droite à gauche pour avoir un lancer droit

Ce que j'aime bien aussi sur la photo d'Ana Ivanovic c'est l'anticipation du regard sur la zone d'impact. On observe facilement que son regard est au-dessus de la balle et c'est une bonne idée pour rester fluide et ne pas provoquer d'à-coups dans le mouvement de lancer.

Si vous êtes intéressés par la technique du service, suivez bien l'actualité du blog puisqu'un guide sur le service sortira bientôt: ["Apprendre le service lifté en moins de 5 heures: recueil d'exercices et conseils pour booster votre service"](#) voici en exclu un extrait de ce livret en lien avec l'anticipation du regard sur la balle du service d'Ana Ivanovic.



### L'exercice du gouvernail

*"Cet exercice tend à mettre en avant le rôle de la tête en tant que gouvernail du corps.*

*Lors d'un lancer en arrière et sur la gauche du corps (pour un droitier) pour faire un service lifté, la tête va se placer en extension ce qui engendrera aussi la bascule des épaules vers l'arrière et une certaine cambrure.*

*L'exercice consiste à placer la tête en extension avant de lancer et à visualiser mentalement le point d'impact derrière le dos par cette anticipation du regard.*

*Une fois le regard placé sur ce point d'impact virtuel, on lance la balle pour essayer de passer du virtuel à la réalité."*

Retrouvez également des conseils sur le service dans la troisième vidéo du programme d'entraînement [10 exercices pour progresser rapidement au tennis](#)

Merci mesdames pour ce cours illustré et à bientôt.

---

## ➡ Comment réussir le lancer de balle au service en utilisant cette technique simple?

Après avoir publié il y a quelques mois l'article "découvrez comment améliorer votre lancer de balle au service?", je décide de revenir sur ce même thème pour deux raisons:

- parce que c'est l'article qui a été le plus consulté depuis l'ouverture du blog en novembre 2011
- parce qu'au cours de mes séances en club, le lancer de balle de service apparaît comme un problème récurrent chez beaucoup de joueurs y compris chez certains déjà bien classés (troisième série).



Découvrons donc ensemble le trajet précis que le bras doit emprunter pour optimiser et simplifier le lancer de balle de service!

Pour cela, utilisons la technique simple de **la balle dans l'immeuble...** En utilisant la phrase suivante et en se la représentant mentalement, tout devient plus simple:



La balle est dans un immeuble: elle passe du rez-de-chaussée au sous-sol puis emprunte un ascenseur pour remonter et être lâchée à l'étage des yeux!

Explications:

- En position de départ du service, la balle est placée au niveau des hanches (rez-de-chaussée), le bras étant fléchi à environ 90°
- La prise d'élan se fait par une extension du bras vers le bas (sous-sol)
- Le bras remonte tendu de façon rectiligne (ascenseur)
- La main s'ouvre pour libérer la balle des doigts quand elle passe au niveau de regard (étage des yeux).

Rappel: après avoir lâchée la balle, le bras continue de monter pour l'accompagner et équilibrer le corps sous la balle en position armée.

J'utilise principalement cette représentation mentale de **la balle dans l'immeuble** pour initier les jeunes au lancer de balle de service.

Mais je me suis dit que si ça marche pour les jeunes, cela pourrait aider tous les joueurs (résultats surprenant en quelques minutes!).

La démonstration par l'enseignant du mouvement complètera cette astuce et aidera encore un peu plus à visualiser le trajet du bras pour avoir un bon lancer de balle.

---

➡ **7 erreurs à éviter pour avoir un bon lancer de balle au service!**

Dans la famille "avoir un bon lancer de balle au service", je demande: les erreurs à éviter!



Découvrez cette vidéo les 7 erreurs fréquentes à éviter pour en finir avec les problèmes de lancer au service!

**Erreur 1: lancer trop bas ou trop haut**

La balle doit être frappée dans sa phase descendante donc:

- ❖ Un lancer trop bas ne permet pas de mettre en place une « vrai » position armée
- ❖ Un lancer trop bas ne permet pas de réaliser une boucle juste
- ❖ Un lancer trop haut rend périlleux le fait de lancer droit
- ❖ Un lancer trop haut augmente le risque de ne pas être dans le bon timing (service boisé ou non centre)

<http://www.tennis-attitude.com>

---

➡ **3 exercices pour améliorer la régularité du lancer de balle au service!**



Cette vidéo sur le service est une réponse à un message laissé par un lecteur du blog.

Le message complet est à lire sous la vidéo.



Découvrez dans [cette vidéo](#):

- comment tenir la balle dans la main
- comment placer son bras pour lancer
- où regarder pour améliorer le lancer de balle
- le bon rythme pour lancer et armer le service

"Bonjour Alex,

*je suis inscrit sur ton site je regarde avec attention tout tes exercices. J'étais un joueur de foot et j'ai arrêté l'an dernier car j'ai toujours adoré le tennis et j'ai voulu m'y mettre. Je joue et je m'entraîne beaucoup et j'ai suivi pas mal de tes exercices. à tel point que j'ai démarré en septembre et au classement intermédiaire je suis 30/3 et j'ai déjà les points pour devenir 30/2. Le gros soucis que je rencontre est mon service. Je n'ai aucun service !!! Donc au début je rencontrais des 30/5, 30/4, 30/3, 30/2 je m'en sortais mais maintenant je rencontre des 30/1 qui s'éclatent pour retourner mon service... Ce qui est dommage c'est que dans le jeu je tiens l'échange mais mon service handicape... Mon souci est que je n'arrive pas à lancer ma balle. Mon lancé est extrêmement saccadé ! Lorsque je veux lever les 2 bras, le bras gauche se bloque et je n'arrive pas à être fluide. Du coup ma balle part n'importe où et mon service est lent sans effet et approximatif à cause de ce fichu lancé. Si je dois faire l'oiseau au service sans lancer la balle je suis fluide pas de souci au niveau synchro. Si je lance la balle sans servir, je suis fluide aussi j'ai bien les deux bras levés simultanément. Par contre si je lance pour servir alors là catastrophe tout se saccade ! Je ne sais pas comment y remédier, aurais-tu des conseils ou exos,*

*car jusqu'ici j'ai suivi tes exos et en m'y tenant je passe au moins 30/2 en 1 an de tennis sachant que je n'ai jamais tenu de raquette auparavant...*

*Merci d'avance,*

*Sportivement,*

*Stéphane."*

---

## Prises :

➡ **A tous ceux qui veulent connaître les prises au service, mais qui ne savent pas par où commencer !**

Dans [la vidéo](#), vous trouverez:

- les 4 prises utilisées au service
- la prise préférée du joueur débutant
- la prise la plus utilisée et la plus polyvalente pour servir (à 3'25")



## Pronation :

➡ **Avoir un bon service au tennis: oui mais avec la pronation!**

La prona-quoi?

La pronation pour bien servir au tennis.

Qu'est-ce que c'est que cette bête là?



**Indispensable, utilisée par tous les bons joueurs et faisant partie intégrante de tout bon service qui se respecte, la pronation de l'avant-bras lors du service au tennis permettra de faire passer votre service dans une autre dimension!**

La pronation au service, mode d'emploi...

Si vous n'avez jamais entendu parler de la pronation au tennis, il convient d'abord de préciser que ce terme n'est pas spécifique au langage tennis mais qu'il appartient plutôt au domaine médical (anatomie et biomécanique notamment).

C'est le mouvement, si on parle de la pronation de l'avant bras, qui consiste à amener la paume de la main vers le sol.

Concrètement, imaginez que le dos de la main soit posé sur une table, pouce vers l'extérieur et que l'on tourne la main (par l'intermédiaire de l'avant-bras) pour amener le pouce vers l'intérieur (et donc le dos de la main vers le haut): **vous venez d'effectuer une pronation de l'avant-bras.**

**Oui, d'accord, mais quel est le rapport avec le tennis, et plus particulièrement le service?**

L'apprentissage de la pronation au service intervient pour les joueurs d'un niveau perfectionnement.

Les bases doivent être acquises.

Les fondamentaux du service sont un pré-requis pour envisager d'apprendre la pronation au service...

...et surtout la prise et la boucle.

**Au service, la pronation de l'avant-bras va consister à ramener le tamis de la raquette face à la balle, sensiblement parallèle au filet au point d'impact.**

En effet, lorsqu'on utilise une prise juste au service (qui peut aller, selon les joueurs et le service recherché de continentale à semi-fermée de revers en passant par marteau !), la pronation sera indispensable pour amener le tamis vers la balle et éviter de taper avec la tranche de la raquette.

Observer sur ce ralenti de Jo-Wilfried Tsonga, l'action de l'avant-bras entre le moment où la raquette est dans le dos (boucle) et la frappe.



Le côté du tamis qui frappe la balle s'oriente successivement sur la gauche de Jo(côté escalier), puis vers l'avant (vers la balle) puis sur sa droite.

L'enchaînement de ses actions va permettre de gifler violemment la balle pour lui donner une vitesse élevée.

Et encore une fois, sans le mouvement de pronation, il serait impossible de frapper la balle à plat si on utilise une prise juste au service.


Le moment où la raquette, lors du passage dans le dos, s'oriente brièvement vers la gauche du joueur (parfois seulement face au filet) est en fait dû à un mouvement de supination, copine antagoniste de la pronation.


Par contre, quand après la frappe, le tamis s'oriente sur la droite du joueur, là, en l'occurrence, c'est le mouvement de pronation qui se poursuit pendant l'accompagnement du service, visible aussi sur cette photo:



Intiment lié à l'action du poignet, le mouvement de pronation après la frappe servira aussi à donner la direction à la balle pendant cette phase d'accompagnement.

 A retenir:

 Acquérir une forme gestuelle globale assez juste avant d'apprendre la pronation (l'apprentissage de la pronation peut être lié à l'apprentissage de la prise au service!).

 Effectuer la pronation au service vous ouvrira les portes d'un nouveau service:

- Plus de puissance
- Plus de précision dans la direction
- La possibilité de servir à effet (surtout pour le service lifté pour lequel la pronation est très accentuée)

🔴 Faire pivoter l'avant-bras de gauche à droite (pour un droitier) après la projection du coude et pendant l'extension du bras vers le haut et l'avant.

🔴 Pour servir à plat et en lift, prolonger l'action de rotation de l'avant-bras vers la droite après la frappe.

*Astuce: on doit pouvoir lire l'heure sur le cadran de la montre placée sur le poignet droit pour un droitier.*

Allez, un petit effort, ça n'est pas facile mais avec de l'entraînement et de bons conseils, vous allez y arriver!

Et puis, bonne nouvelle, pour le smash, c'est la même!

---

## Les effets :

➡ **Comment apprendre le service slicé en moins de 2 heures de cours?**





Cette semaine, pour certains élèves, le **service slicé** est au programme.

Le service slicé est un service qui présente de nombreux avantages et il est, de surcroît, facile à apprendre.

C'est le service à effet le plus facilement réalisable, puisque le lancer de balle reste dans la vision du joueur mais surtout...

...il n'y a pas de pronation à effectuer avant la frappe de balle!

On peut envisager d'apprendre le service slicé à partir du moment où la forme gestuelle globale du service est à peu près en place, c'est à dire au moins:

- réaliser un lancer de balle juste techniquement (voir l'article "Découvrez comment améliorer votre lancer de balle au service")
- être équilibré sous la balle
- savoir coordonner la montée simultanée des 2 bras
- mettre en place la position armée

Le service slicé peut aussi être l'occasion de découvrir une nouvelle prise de service pour ceux qui réalisent encore le service avec une prise coup droit!

Et alors quelle prise pour mettre du slice au service?

*Je préconise évidemment la prise marteau (éminence hypothénar sur le méplat supérieur) qui permettra une prise d'effet optimale.*

Néanmoins, le passage d'une prise semi-fermée de coup droit à une prise marteau pouvant s'avérer difficile (impossible?) pour certains, la **prise continentale** (éminence hypothénar à cheval entre le méplat supérieur et le chanfrein supérieur droit) peut être une alternative à la prise marteau.

En 1 ou 2 séances, il est possible de faire passer les différentes consignes qui vont permettre de réaliser un bon service slicé:

### Le lancer de balle

Il sera légèrement plus à droite que pour servir à plat.

Ne pas lancer trop à droite non plus afin que la balle soit tout de même frappée légèrement en avant du corps!

### L'impact

C'est à ce moment que tout se joue!

Après la projection du coude et lors de l'extension du bras vers la balle, il ne faut pas chercher à faire revenir le tamis vers la balle (et l'avant!).

Au contraire, il faut plutôt avoir l'impression que l'on va taper avec la tranche de la raquette.



Mais bien sûr, plutôt que d'utiliser la tranche, la raquette va couronner la balle par la droite et va la "gratter" latéralement pour y imprimer une rotation de la droite vers la gauche.

## Le rôle du buste

Après l'impact, le haut du corps doit continuer de tourner vers la gauche de façon à effectuer le service slicé en utilisant une rotation complète des épaules (de la droite vers la gauche).

Le haut du corps doit "s'enrouler autour de l'axe jambe avant".

Cette action sera possible à partir du moment où vous faites passer le pied arrière sur la pointe du pied (ne pas le laisser poser à plat au sol pour débloquer les hanches).

## L'action des jambes

Si la prise d'effet est bonne, l'impression de perdre beaucoup de puissance est fortement ressentie.

Pour pouvoir associer la prise d'effet et l'efficacité (balle qui passe au moins le filet), vous pouvez accentuer la flexion puis la poussée des jambes.

La bonne réalisation du service slicé sera aussi fonction de la qualité de l'exécution de la boucle de service, génératrice de vitesse!

## Le service slicé: quand et pourquoi?

Le service slicé est un coup qui pourra être utilisé **sur 1ère ou 2ème balle de service!**

C'est un coup joué le plus souvent pour mettre le relanceur à distance de la balle.

Sur première balle, s'il est associé à une bonne zone, c'est un service qui permet de réaliser des aces et des services gagnants.

Il peut être aussi à l'origine de nombreux enchaînements comme le service-volée ou le service-décalage coup droit.

Sur deuxième balle, en jouant sur une zone moins risquée, il permet de combiner puissance et sécurité.

*Si votre 2ème balle de service est jouée à plat style "je pousse la balle pour éviter la double faute", **un conseil: apprenez le slice !***

---

### ➡ **Apprendre le service lifté: 3 conseils pour bien commencer!**

Si vous rêvez de savoir faire un service lifté, je ne peux que vous encourager à poursuivre votre rêve tant ce service va avoir de l'importance sur la progression de votre jeu.



Mais transformons le rêve en réalité: apprendre le service lifté est possible à condition d'être rigoureux et de suivre certaines étapes pas à pas.

Pour bien démarrer l'apprentissage du service lifté, voici trois conseils précieux:

[Avoir une représentation juste de l'effet lifté au service](#)

Trop souvent, je constate des imprécisions ou des erreurs sur la représentation et la compréhension de ce qu'est l'effet lifté au service.

Des confusions interviennent souvent avec le service slicé pour lequel vous pouvez trouver des conseils dans l'article: comment apprendre le service slicé en moins de 2 heures de cours?

Le service slicé fera tourner la balle, pour un droitier, de la droite vers la gauche.

**Le service lifté, fera lui, tourner la balle de bas en haut et de gauche à droite.**

Les avantages procurés par le lift au service seront les mêmes que ceux procurés par le lift dans les coups droits et les revers de fond de court:

- La trajectoire de la balle permet de franchir le filet plus facilement
- La balle "gicle" au rebond et gêne l'adversaire en l'obligeant à jouer des coups au-dessus de l'épaule
- Le lift imprime une rotation de l'arrière vers l'avant à la balle ce qui a pour effet de raccourcir la trajectoire et de faire plonger la balle avant le rebond tout en l'ayant frappé avec violence



Dans quels cas faut-il utiliser le service lifté?

**Le plus gros avantage du service lifté est sa polyvalence.**

Le lift au service est utilisé pour de nombreuses options tactiques, ce qui en fait sa force!

Au choix:

- sécurité sur la deuxième balle de service
- sur des "première-deuxième"
- apporter des variations à sa première balle de service
- pour faire service-volée en simple et en double
- pour sortir l'adversaire du court (côté avantage pour un droitier)
- pour servir quand il y a du vent
- idéal sur terre-battue



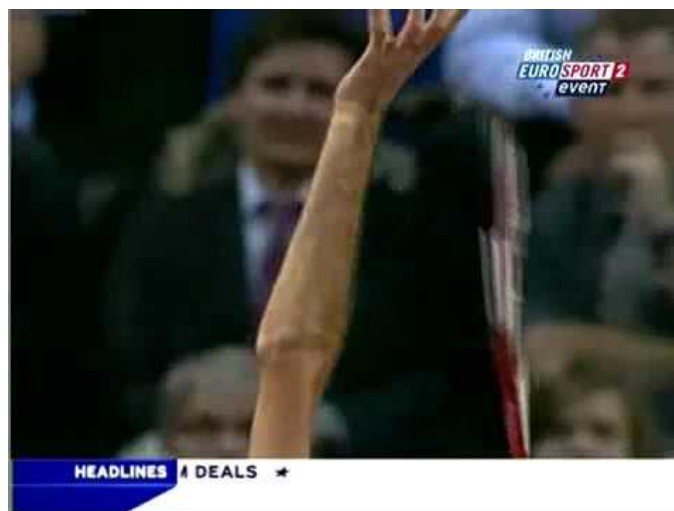
Avant d'apprendre à lifter au service, que dois-je savoir faire au préalable?

Avant de vous lancer dans l'apprentissage du service lifté, assurez-vous de savoir effectuer cette liste d'éléments. Si tel n'est pas le cas, alors patientez et attachez-vous à renforcer chaque point ci-dessous:

- savoir mettre en place une position armée sous la balle
- savoir servir avec une prise continentale ou marteau
- savoir s'équilibrer sous la balle
- savoir faire la boucle du service
- savoir servir avec un rythme juste

**Si vous maîtrisez ces éléments de base au service alors vous êtes prêts!**

En attendant le prochain article sur la technique du service lifté, je vous invite à savourer ce service monstrueux de Roger FEDERER (notamment le ralenti). Au-delà du lift, il y a le kick!



---

[Equilibre](#)

## ➡ A l'aide ! J'ai perdu mon service (je me précipite et je m'écroule)

Nous allons voir ensemble aujourd'hui comment régler tous les problèmes d'équilibre au service.

Et notamment pendant la phase de position armée.

Comment se sentir "cool" sous la balle pour frapper son service dans les meilleures conditions.

J'aborde tout cela avec vous dans une série de 3 articles et de 3 vidéos.



Acte 1: nous allons nous intéresser au bras libre, au bras qui lance la balle

Les erreurs dont je vais vous parler sont fréquentes chez les joueurs que j'entraîne.

Pas seulement chez les débutants, mais chez certains joueurs de troisième série également.

Ces erreurs sont associées à la précipitation, l'envie trop pressante de frapper la balle au service

### *Erreur numéro 1: lâcher la balle trop tôt et ne pas laisser monter le bras*

Ne pas porter suffisamment longtemps la balle engendre des lancers de balles imprécis, sources de déséquilibre au moment de la frappe.

Eviter aussi de bloquer le bras dans sa montée pour conserver de la fluidité et rester dans le rythme.

### *Erreur numéro 2: laisser redescendre trop tôt le bras libre*

On considère cette fois-ci que vous avez réussi à emmener le bras qui lance la balle suffisamment haut à la verticale.

C'est une bonne chose. Bravo.

Seulement attention de ne pas le laisser redescendre trop vite.

A ne pas fixer suffisamment longtemps ce bras, votre corps sera entraîné vers l'avant.

Perte d'équilibre garantie.

C'est la sensation de s'écrouler sur son service.

La redescence trop précoce du bras libre provoque un manque de gainage de tout le côté avant du corps, comme-ci ce dernier devenait mort, mou et donc peu enclin à garantir une tonicité suffisante à la bonne réussite du service.

*Astuce: commencer à redescendre le bras libre au moment où l'autre bras commence la boucle*

### *Erreur numéro 3: faire redescendre le bras au mauvais endroit*

Voir la vidéo pour mieux comprendre !!

*Astuce: faire redescendre le bras libre sur le bas du ventre, côté droit pour un droitier, côté gauche pour un gaucher*

Voilà pour l'acte 1 concernant les problèmes d'équilibre au service.

Bossez là-dessus avant de passer à la suite.

---



## ➡ La technique du pantin pour garder l'équilibre pendant la flexion au service

Comment régler les problèmes d'équilibre au service, acte 2 !

Cette fois nous nous intéressons au rôle des jambes et plus particulièrement:

Comment fléchir? Comment transférer le poids du corps sur l'avant sans s'écrouler?

Pour mieux comprendre, nous utiliserons l'image de 2 ficelles accrochées aux genoux et 2 ficelles accrochées aux épaules.

Faites le pantin.

Bizarre? Oui ! Mais ça peut vous aider.

Vous comprendrez en regardant [la vidéo](#).

Prochaine étape, réussir à conserver l'équilibre du corps pendant et après la frappe.

---

## ➡ Comment améliorer l'équilibre au service (acte 3) ?

Nous allons voir ensemble aujourd'hui comment résoudre les problèmes d'équilibre au service grâce à l'amélioration de votre position de départ.

C'est logique.

En prenant un bon départ, en s'installant, en se "posant", vous augmentez les chances de réaliser un bon service.

Nous abordons plusieurs aspects de la position de départ au service:

- l'orientation du corps

- le placement des bras et des mains
- les pieds



### 1. L'orientation du corps

Eviter de démarrer de face!

Ne placez pas les épaules face au filet pour ne pas être obligé de pivoter le buste dès le début du service.

En plaçant le haut du corps complètement de profil, vous éviterez des torsions inutiles durant le lancer et la montée des bras.

Le haut du corps est gainé.

Seul les bras sont en action durant la première partie du service.

### 2. Placement des bras et des mains

Les bras sont placés sur le côté du corps et non devant les pieds.

Vous n'aurez ainsi pas besoin de contourner le buste et cela facilitera une descente naturelle des mains sans mouvements parasites.

### 3.Placement des pieds

Plusieurs variantes possibles pour assurer un bon équilibre au départ du service.

Pour pouvoir assurer un bon transfert du poids du corps vers l'arrière puis vers l'avant.

**Voir la vidéo pour visualiser les 3 variantes:**

- poids du corps sur le pied avant, talon du pied arrière levé
- poids du corps réparti sur les 2 pieds
- poids du corps sur le pied arrière, pointe du pied avant levée

Quel que soit la variante utilisée, tout doit être mis en œuvre pour assurer le meilleur équilibre possible en position armée avec la flexion des jambes vers l'avant et les épaules vers l'arrière.

Je vous invite à revoir la vidéo de l'exercice du pantin pour cela.

---

## Position de départ :

➡ **Comment démarrer le service: de la position de départ à la position armée**

De la position de départ à la position armée, cette vidéo vous montre en détails comment s'y prendre:



### Petits rappels sur la position de départ au service:

Ces indications sont valables pour un joueur en apprentissage du service.  
Avec l'expérience, une personnalisation de la position de départ pourra être envisagée.

➤ 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

Puis:

➤ Les deux bras descendent simultanément et se séparent au niveau de la cuisse gauche

Ils remontent ensuite jusqu'à la position armée

➤ Bras qui lance en extension complète  
Bras qui frappe fléchi à environ 90°



La **position de départ** n'est pas à négliger: c'est un moment de calme avant la tempête du service.

Associée à une position armée efficace et un lancer de balle précis, votre service devrait devenir progressivement un coup décisif dans votre jeu.

🔴 Mais sans relâchement, puissance et maîtrise ne sont rien.

---

## Relâchement

➡ **Comment se relâcher au service ?**



Après avoir consulté ce document, si vous souhaitez aller plus loin, découvrez la formation vidéo [« Le service au tennis de A à Z »](#)



Ce document vous est offert par le site [www.tennis-attitude.com](http://www.tennis-attitude.com)

  
**TENNIS** Attitude