

TENNIS-ATTITUDE

Apprendre le tennis à la portée de tous...enfin !

Voici vos outils de progression, indispensables si vous souhaitez apprendre le tennis ou vous améliorer rapidement.

LE MATERIEL

La raquette

Le marché de la raquette de tennis est si vaste qu'il est parfois difficile de faire son choix.

Vous obtiendrez les meilleurs conseils auprès des spécialistes, ceux qui vous connaissent et qui connaissent votre jeu. Le meilleur spécialiste reste encore... votre coach tennis.

Il connaît les aspects techniques d'une raquette et saura prodiguer de bons conseils sur le poids, la rigidité, la taille du tamis, l'équilibre, la taille du manche...mais surtout il vous connaît vous, et pourra mettre en adéquation votre raquette avec votre style de jeu, votre niveau technique et votre morphologie.

Le cordage

Trop souvent laissé de côté, le cordage a pourtant une importance capitale dans votre progression.

Celui-ci doit être en symbiose avec votre modèle de raquette pour que celle-ci puisse développer tout son rendement.

Vous pouvez [consulter ce guide du cordage pour faire le bon choix.](#)

Les balles

Les balles d'apprentissage ne sont pas (plus!) réservées aux enfants. Elles aident aussi les adultes à améliorer leur technique générale en ralentissant le jeu.

Vous devriez toujours avoir dans votre sac de tennis, un jeu de balles souples que vous utiliserez lors des premières minutes d'échauffement dans les carrés de service ou si vous souhaitez travailler un élément technique précis.

D'autre part, si vous êtes à la veille d'une compétition, privilégiez de vous entraîner avec des balles dures neuves ou peu usagées (et donnez les vieilles balles au chien, il sera content !)

pour ne pas être surpris par la vivacité du rebond lors des 5 minutes d'échauffement avant le début du match.

STRUCTURER VOTRE PROGRAMME

Retrouvez en détails dans [cet article](#) ce qui pour moi constitue les 3 piliers de votre progression tennistique, à savoir :

1. L'entraînement
2. Le jeu libre
3. La compétition

Jouer au moins 2 fois par semaine pour accélérer votre progression et pensez à varier vos partenaires de jeu. Idéalement, ça serait top d'alterner entre des partenaires de jeu légèrement plus faibles, des partenaires légèrement plus forts et des partenaires de même niveau.

OBSERVER ET SE FORMER

Si le tennis est votre passion, ce point là devrait être relativement simple et peu contraignant.

Je vous conseille de vous former en permanence. Facile, vous pouvez le faire en utilisant de nombreuses sources :

- Les sites web spécialisés qui divulguent au travers d'articles et de vidéos des astuces pour s'améliorer. Je vous en donne un : www.tennis-attitude.com
- Les interviews d'experts dans la presse spécialisée
- Observation des matchs de haut niveau pour entretenir la motivation et développer l'inspiration et...rêver...ça fait du bien !
- Prendre des cours bien sûr

FIXEZ VOS OBJECTIFS

Vous serez plus efficace et franchirez plus vite les paliers de progression en vous fixant des objectifs clairs. De plus, établissez des échéances et faites le bilan à la date de l'échéance.

Je vous donne quelques exemples d'objectifs fixés en relation avec mes élèves :

- Objectif de classement : monter d'un classement au classement intermédiaire et au moins de deux sur l'année
- Objectif technique : passer de la prise coup droit à la prise continentale (ou marteau selon l'âge et les capacités de l'élève) en 1 trimestre
- Objectif mental : jouer les 3 prochains matchs sans s'énerver, en respirant calmement entre chaque point
- Objectif tactique : exploiter toutes les balles courtes reçues en les attaquant et en engageant « vraiment » le corps vers l'avant

Pour vos objectifs, visez haut mais restez réalistes tout de même.

Ca se saurait si tout le monde pouvait gagner 4 classements par an (contrairement à ce que peuvent prétendre certains, bref...).

Dernier conseil : avant de mettre tout cela aux oubliettes, prenez 5 minutes (je vous assure pas une de plus), et faites le point **maintenant** sur :

- votre matériel
- votre programme d'entraînement
- vos ressources pour vous former
- vos objectifs

Alexandre DUCHEMIN

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