

Dix résolutions pour améliorer rapidement votre niveau de tennis

Version 1.0



Rédigé par Vincent BONNIN

Ce guide vous est offert par Blog Tennis Concept

<http://blog-tennis-concept.com>

Table des matières

Couverture	1
Avant-Propos	3
Introduction	4
Résolution n°1 : pensez mieux, vos entraînements	6
Résolution n°2 : limitez les fautes bêtes, pensez tennis pourcentage	8
Résolution n°3 : soignez votre physique	11
Résolution n°4 : préparez-vous mieux, avant vos matchs	14
Résolution n°5 : ne négligez pas l'entraînement en solitaire	16
Résolution n°6 : économisez votre énergie	18
Résolution n°7 : n'attendez plus d'être prêts pour vous jeter à l'eau, jouez des matchs officiels	20
Résolution n° 8 : tirez les leçons de chaque partie que vous jouez	22
Résolution n° 9 : commencez à penser diététique	23
Résolution n°10 : observez les bons joueurs et bonnes joueuses	26
Dernières recommandations	27
Bibliographie française	28

Avant-Propos

Amis du tennis, bonjour

Je m'appelle Vincent BONNIN et cela fait plus de trente ans que je pratique le tennis en loisir et en compétition.

C'est à la suite d'un arrêt forcé dû à une blessure sérieuse que m'est venue l'idée de créer [Blog tennis Concept](#).

Reprendre la compétition au tennis après plusieurs années d'arrêt, m'a demandé la mobilisation d'un grand nombre de savoirs que j'avais oubliés. Ces savoirs, qui seraient grandement utiles à nombre de compétiteurs amateurs, j'ai décidé de les partager sur la toile.

Et comme l'enthousiasme de ce projet me pousse à chercher à dépasser le meilleur niveau qui fut le mien il y a quelques années, je vous propose de m'accompagner dans ma progression tout en vous faisant profiter de mes découvertes.

Pour vous remercier de l'intérêt que vous portez à mon blog, permettez-moi de vous offrir ce guide de démarrage à destination des compétiteurs et compétitrices qui nourrissent quelques ambitions de progression en compétition.

Ce guide se présente sous la forme de 10 résolutions à prendre immédiatement pour adopter l'état d'esprit des joueurs et joueuses qui progressent.

Ces dix points sont issus de mon expérience personnelle. Je les ai adoptés, tous sans exception, c'est pourquoi je vous les livre en toute confiance. Certains conseils vous paraîtront ridiculement simples voire triviaux, mais ne vous y trompez pas, l'immense majorité des amateurs ne les appliquent pas.

Je vous souhaite une bonne lecture et une bonne progression à tous, à votre rythme.

Introduction

Ce qu'il y a de fascinant dans le tennis c'est la multitude de facteurs sur lesquels on peut agir pour s'améliorer.

Ce guide contient 10 clefs qui ouvriront chacune une porte vers une amélioration de votre jeu. Chaque résolution prise vous fera progresser d'un palier. Si vous suivez plusieurs de ces conseils votre jeu s'améliorera dans des proportions démultipliées, car tout progrès dans un domaine de votre jeu aura une incidence sur un autre domaine de votre jeu.

Par exemple si vous améliorez votre physique, vous serez mieux placé sur la balle et en conséquence vous serez plus précis et plus régulier.

Si vous montez davantage au filet, vous déborderez votre adversaire plus facilement et vous économiserez vos forces.

Si vous démarrez mieux vos matchs, vous augmenterez vos chances de gagner le premier set. Ce qui aura pour effet d'augmenter considérablement vos chances de gagner.

Le tennis est à la fois un sport simple et complexe. On dit souvent que c'est le sport de toute une vie et cette appellation est loin d'être galvaudée. A classement égal, un vétéran est souvent plus difficile à jouer qu'un sénior. Jusqu'à un niveau de jeu assez élevé, la maîtrise du jeu et l'expérience ont souvent plus de poids que la puissance et la résistance physique de la jeunesse.

Pour terminer cette introduction, j'ajouterai que, si vous n'êtes pas un athlète professionnel du tennis, vous avez tout intérêt à imiter ces derniers sur certains points précis qui vous permettront de jouer dans des conditions bien plus confortables.

A contrario, si vous évoluez comme moi à un niveau amateur, n'imitiez pas certains comportements trop souvent vus sur les courts et qui vous seront grandement préjudiciables.

- Les joueurs qui ne s'échauffent pas avant le match.
- Les joueurs qui jouent en début d'après-midi et qui engloutissent un steak au poivre frites une demi-heure avant le début de la partie.
- Les joueurs qui s'inscrivent à un tournoi sans se renseigner sur la nature de la surface

On pourrait multiplier les exemples qui montrent qu'un peu de professionnalisme ne vous fera pas de mal.

Alors, bien entendu on va peut-être vous montrer du doigt parce que vous vous échauffez, alors que votre adversaire est confortablement assis dans le club-house à déguster un délicieux expresso.

Vous allez peut-être vous faire traiter de maniaque parce que votre sac est parfaitement rangé. Mais à la fin de la saison, vous saurez pourquoi vous êtes monté de deux classements alors que, dans le même temps vos camarades de club auront stagné.

Voici donc 10 bonnes résolutions à prendre, applicables à tout niveau pour progresser à coup sûr.

Résolution n°1 : pensez mieux, vos entraînements

Le tennis loisir rime bien souvent avec une heure de jeu, dans le meilleur des cas hebdomadaire, avec le même partenaire à s'échanger des balles sans arrière-pensées, mais sans objectifs non plus. C'est la détente parfaite, dans une sudation excellente pour la santé. Mais voilà, au niveau de la progression de votre jeu, ce n'est pas vraiment ça !

1 changez régulièrement de partenaire

Après avoir rempli votre [carnet d'adresses](#) grâce à mes bons conseils, vous allez pouvoir alterner les personnalités et les styles de jeu.

Rien que le fait d'échanger des balles avec des partenaires à la technique et à la personnalité différente vous permettra d'éprouver l'adaptabilité de votre jeu. Ce sera de plus, très enrichissant pour vous de découvrir des systèmes tactiques différents.

Certains joueurs ne font que des balles coupées, d'autres frappent toutes leurs balles. Certains joueurs attaquent toutes les balles courtes alors que d'autres au contraire joueront l'amortie pour vous faire monter au filet. Je pourrais multiplier les exemples à l'infini. Découvrir un adversaire, décoder sa stratégie, prévoir ses répliques c'est aussi travailler son anticipation.

La bonne nouvelle, c'est qu'en variant les partenaires vous travaillez aussi votre anticipation sans vous en rendre compte, de manière intuitive.

2 jouer des matchs d'entraînement, ou faites des exercices où vous comptez les points.

Après le moment de détente et décompression qui consiste à taper des balles du fond du court, pensez à monter au filet taper quelques volées et quelques smashes.

Les joueurs qui ne le font jamais et qui se contentent des quelques volées qu'ils frappent au hasard de leurs quelques montées (hasardeuses elles aussi) ne posséderont jamais une volée solide. Ils laisseront à leur adversaire le confort de les lobber tranquillement puisqu'ils ne mettent bien évidemment aucun smash dans le terrain. Ah, et j'oubliais, entraînez-vous au filet à la [bonne distance](#).

Après vous être échauffé au service, vous êtes prêt à disputer un set d'entraînement. Faute d'exercices personnalisés mis en place en fonction de vos forces et faiblesses, c'est la meilleure manière de terminer une séance d'entraînement.

3 Prenez des cours avec des professionnels compétents et motivés.

N'oubliez pas tout de même le conseil le plus judicieux : offrez-vous une série d'entraînements avec un entraîneur Diplômé D'Etat compétent et motivé.

Peu importe la quantité et la formule, l'important est de bénéficier de l'œil d'un professionnel qui saura identifier vos points forts et vos points faibles. Ce professeur aura une vision de l'évolution de votre jeu et vous fera gagner un temps considérable dans votre progression.

Pour comparer le niveau des professeurs entre eux, il peut être judicieux de comparer leurs résultats. Attention à ne pas confondre le niveau du joueur et le niveau de son enseignement. Certains professeurs sont des compétiteurs dans l'âme avant tout et leur niveau pédagogique est loin d'être à leur niveau de leurs performances sportives.

Observez sur un an l'évolution d'un club. Le club ou le nombre de licenciés augmente, où tous les jeunes ont progressé d'un ou deux classements et où le nombre d'élève suivant les cours est le même entre le début et la fin de l'année possède une bonne équipe pédagogique avec des bons professeurs.

J'ai un autre critère qui est personnel et qui doit être le même pour vous, mon professeur doit être un passionné.

Résolution n°2 : limitez les fautes bêtes, pensez tennis pourcentage.

Le tennis est ainsi fait qu'on ne gagne jamais un match en marquant une majorité de points gagnants, on peut en revanche perdre un match si on fait trop de fautes.

Si vous faites partie de cette catégorie de joueurs qui se battent tout seuls et qui ne prennent même pas la peine de faire transpirer leurs adversaires, alors il est temps de vous initier aux joies du tennis pourcentage.

Attention à ne pas confondre tennis pourcentage et passer sa vie à balancer des lobs au milieu du court (jamais je ne jouerais de cette manière).

Jouer un tennis pourcentage cela peut être accélérer la balle quand vous êtes en bonne position et suivre vos accélérations au filet. Car contrairement à une croyance populaire on prend souvent plus de risque à ne pas monter au filet qu'à saisir sa chance quand elle se présente.

Quelques principes de base

Ne jouez pas un coup qui aurait moins de 50% de chance de passer. Entre 70% et 100% de réussite vous êtes dans la bonne proportion, celui de la prise de risque modérée.

Apprenez à débarrasser votre tennis des mauvaises fautes. Sachez identifier [les bonnes fautes et les mauvaises](#).

N'hésitez pas à faire jouer un coup supplémentaire à votre adversaire.

Une des techniques les plus utilisées par les bons joueurs est de jouer chaque coup d'attaque comme s'il était l'avant dernier de leur schéma tactique. Vous n'avez pas besoin de tenter le coup gagnant absolu à chaque attaque (le winner des anglo-saxons).

[Faites courir votre adversaire](#). S'il touche la balle du bout de la raquette et vous oppose une réplique tellement faible derrière, que vous n'avez plus qu'à déposer tranquillement la balle cela fait un point pour vous, tout pareil.

Jouez des volées de préparations

Les bons joueurs jouent deux ou trois volées là où les joueurs faibles essaient de conclure sur leur première. Vouloir finir trop vite au filet aboutit à une multiplication des fautes. Plus le volleyeur gagne en confiance et en savoir-faire plus il a tendance à jouer une volée supplémentaire car il sait que la volée derrière sera facile. Après votre coup d'attaque et sur une volée difficile, jouez une volée de préparation où vous rechercherez plus la longueur que la conclusion dans l'angle. Votre adversaire qui aura effectué une grande course latérale ou un déplacement à contrepied, vous offrira le plus souvent la conclusion courte croisée sur un plateau.

Si vous ne savez pas quoi faire, croisez la balle

Le propos est un peu exagéré mais à peine. Beaucoup trop de joueurs cherchent l'accélération prématurée le long de la ligne (ou pire jouent le long de la ligne sans accélérer...). Quand vous êtes sûr de vous, bien placé, à l'occasion d'une balle courte : tentez, le long de la ligne. Dans tous les autres cas, remettez croisé.

Vous ne prenez pas de risque, vous n'avez pas besoin de réfléchir et vous êtes déjà pratiquement replacé. Soyez un peu plus patient que d'habitude et vous constaterez que la qualité de votre balle croisée vous octroiera une balle courte plus rapidement que vous ne croyez.

Laissez votre adversaire tenter le long de la ligne et marquer quelques points brillants, les fautes qu'il commettra vous permettront de repartir avec la coupe.

Ne tentez pas systématiquement le passing direct

Dans le même ordre d'idée que pour la volée de préparation, un ou plusieurs passings préalables à la contre-attaque gagnante, augmenteront votre taux de réussite en défense. Trop de joueurs tentent le passing gagnant d'entrée et accumulent les fautes directes. Ce qui augmente la confiance du volleyeur qui, loin d'être dissuadé de monter, multipliera ses attaques.

N'hésitez pas à viser les pieds du volleyeur dans un premier temps. Si vous jouez en plus, au milieu du filet, votre adversaire aura une balle basse sur laquelle il n'aura pas d'angle. Il devra alors être particulièrement brillant pour vous mettre en difficulté. Cela s'appelle faire jouer le volleyeur et c'est la stratégie la plus efficace à long terme.

Dans le même ordre d'idées, alterner les lobs et les balles basses. Attaquant moi-même, j'ai rencontré des joueurs qui lobaient systématiquement sans penser à me

faire volleyer de temps en temps. Ces matchs constituent pour moi d'excellents souvenirs de festivals de smashes gagnants. Si vous êtes trop prévisible au lob, l'attaquant finit souvent par se régler.

Résolution n°3 : soignez votre physique

Sans bon physique, pas de beau tennis, c'est marqué dans tous les livres et c'est la réalité. Si vous courez plus vite, si vous êtes plus endurant, si vous êtes plus vif, si vous êtes plus souple alors vous serez mieux placé sur la balle et vos mouvements seront plus puissants et plus précis.

Bien répartir ses heures d'entraînement.

La première erreur est de penser que c'est en ajoutant les heures de pratique sur le court que vous vous améliorerez le plus.

Beaucoup de joueurs stagnent parce qu'ils pensent comme ça, alors qu'un programme d'entraînement spécifique leur permettrait d'exploser leur niveau. Il faut vous rendre à l'évidence, 3 heures d'entraînements physique auxquelles vous ajouterez 3 heures de tennis hebdomadaires vous rendrons plus fort que si vous jouez 6 heures au tennis.

Athlétisme, cyclisme, endurance et fractionné

Programmez-vous en premier lieu une ou deux séances de Cardio hebdomadaire. Des séances de 45 minutes de course à pied, à un rythme très modéré et surtout progressif, sont idéales. N'hésitez pas à courir en groupe, si vous pouvez discuter en courant c'est que vous ne dépassez pas le rythme cardiaque limite. Vous pouvez aussi, selon vos goûts, faire du cyclisme, du roller ou du ski de fond. Prendre plaisir dans votre travail d'endurance est essentiel. Tout travail sur l'endurance est nécessaire et prioritaire, heureusement après quelques séances, plaisir et bien-être seront au rendez-vous.

Vous pouvez ajouter à ce travail d'endurance, un travail sur des courtes distances en fractionné sur une piste d'athlétisme, selon un calendrier bien précis. Vous pouvez aussi faire un travail spécifique pour le tennis avec des efforts très courts entrecoupés de phases de récupération de 25 secondes. Je vous encourage alors à consulter un coach spécialisé qui pourra vous faire un programme personnalisé.

Musculation

Au tennis, il est important d'avoir une bonne ceinture abdominale. Travailler les abdominaux et les dorsaux vous permettra d'avoir le gainage nécessaire pour servir

fort, être stable dans les frappes de fond de court et prévenir l'usure de la colonne vertébrale.

Les autres groupes musculaires qu'il est intéressant de travailler sont le haut des jambes et le haut du corps (épaules-pectoraux). Plus vous pousserez sur vos jambes à la frappe, plus vous dégagerez de la puissance et plus vous fléchirez sur les balles basses plus vous garderez du contrôle sur ces dernières. La musculature du haut du corps vous servira à mieux appréhender les balles hautes voir à les claquer dans le terrain adverse.

Inutile de travailler avec des grosses charges. L'achat d'un médecine ball d'un ou deux kilos sera un excellent investissement pour démarrer. Là encore, l'intervention d'un professionnel sera nécessaire tout du moins au départ, pour vous montrer les bons mouvements et vous corriger.

Echauffez-vous avant de jouer

Ce qui paraît une évidence ne l'est pas pour 80 % des joueurs (et je suis gentil). Dans ce domaine plus vous en ferez, mieux ce sera. Avant un match ou un entraînement, 5 minutes suffisent. Voir point suivant.

Pensez à l'après-match

Bien que fortement remis en question par des récentes recherches, les étirements d'après-match sont un plus pour la plupart des joueurs. Ils réduisent les douleurs du lendemain et accélèrent la récupération. J'étire pour ma part les membres inférieurs : mollets, cuisses, le bas du dos (élongation et torsion), l'épaule, le coude et la main. Cela me prend au maximum 3 minutes.

Je vous conseille pour être sûr de vous, de vous étirer un match sur deux. Vous verrez rapidement quelle est la meilleure option. Personnellement, je ne peux plus me passer des étirements car il est pour moi, infiniment plus douloureux de ne pas en faire que d'en faire.

Un footing de récupération de 5 minutes sera un plus dont vous apprécierez les bénéfices sur le long terme.

Pire que la défaite, la blessure

Enfin, des organismes bien préparés physiquement à l'effort du tennis, se blesseront beaucoup moins que les autres. Les joueurs pro se blessent 10 fois moins que les joueurs amateurs, alors que l'effort qu'ils produisent est infiniment plus dur. A moyen terme, pensez qu'il vaut mieux s'entraîner modérément et soigner sa préparation physique, que de travailler son tennis trop violemment et se blesser.

Résolution n°4 : préparez-vous mieux, avant vos matchs

Echauffez-vous

Dans le point précédent, je présente l'échauffement comme une partie indispensable de la préparation physique. Ce que peu de joueurs prennent en compte, c'est que c'est aussi un moyen de prendre un avantage immédiat sur votre adversaire. 5 minutes suffisent.

Commencer par courir les bras le long du corps, amenez ensuite les genoux à la poitrine puis repartez ensuite en arrière en ramenant les talons sur les fesses.

Effectuez des pas chassés dans un sens puis dans l'autre.

Tout en continuant à trotter, faites une dizaine de flexions-extensions.

Démarrez en 3 petits sprints progressifs jusqu'à atteindre votre vitesse de pointe.

Revenez au calme puis ouvrez les bras en faisant de larges cercles. Inspirer en levant les bras et expirez en les relâchant.

Tirez un bras en arrière vers le haut pendant que l'autre tire en arrière vers le bas, alternez. Tendre les bras devant, puis les croiser l'un au-dessus de l'autre, alternativement en expirant. Tirez les deux bras en arrière, pliés en angle droit, le dos de la main au niveau des yeux, en inspirant.

Tournez la tête doucement à droite puis à gauche.

Les mains sur les hanches, on tourne le tronc autour du bassin doucement, en inspirant quand on part en arrière en expirant quand on revient.

En équilibre sur une jambe, on amène le genou de l'autre jambe vers la poitrine et on effectue des rotations de la cheville. On alterne bien sûr.

C'est tout, ça dure 5 minutes et c'est très efficace. [En cliquant sur ce lien, vous pourrez visionner la vidéo](#), elle est signée Guy-François Becq du blog [Mon tennis Autrement](#).

Si vous disposez d'un peu plus de temps servez ! 15 minutes de services avant le match vous assureront d'être immédiatement à l'aise sur ce coup particulièrement long à « chauffer ». Sinon prenez bien le temps de smasher pendant les 5 minutes de balles.

Préparez votre sac la veille

La victoire se cache parfois dans les détails. Si l'oubli d'un détail matériel peut vous faire perdre un match, [la préparation soigneuse de vos petites affaires](#) peut vous donner une confiance accrue.

Résolution n°5 : ne négligez pas l'entraînement en solitaire.

Planifier des entraînements de tennis demande toute une organisation, et quelquefois vous vous retrouvez avec des créneaux disponibles mais pas de partenaire. Vous avez fait votre footing hebdomadaire, votre séance de musculation et vous aimeriez bien taper dans la balle.

Il vous reste deux possibilités, l'entraînement au service et le mur.

Le service

Procurez-vous un panier de vieilles balles et préparez quelques cibles. Vous êtes fin prêt pour travailler votre service. Les objectifs ne manquent pas, Travaillez la précision du lancer de balle, la respiration (le relâchement), les effets de balles ou la régularité. Profitez-en pour rechercher l'équilibre entre vos deux balles de service. Les bons serveurs frappent leurs deux balles de service avec la même puissance ; seule la prise de risque varie. En vous entraînant régulièrement au service, vous n'aurez plus d'excuses à un mauvais service.

Travailler des séances entières de 45 minutes sur la respiration pendant le geste, m'a permis d'améliorer considérablement mon relâchement musculaire sur ce coup.

Faites du mur.

Cela vous paraîtra peut-être obsolète, mais sachez que si on observe de près les biographies des grands champions et championnes de tennis, on retrouve invariablement le mur comme complément d'entraînement.

Si les bénéfices de l'entraînement au mur sont les plus évidents [sur la volée et le smash](#), il vous sera utile aussi pour les coups de fond de court et pour travailler votre amortie.

Les puristes vous diront que le mur ne renvoie pas les effets, qu'il ne donne aucune indication quant à la profondeur et à la longueur du coup ou qu'il a tendance à provoquer un recul du plan de frappe chez celui qui le pratique.

Croyez-vous que les jeunes champions en herbe se sont inquiétés de tels défauts ? Non, bien sûr. Alors ne boudez pas votre plaisir et si la raquette vous démange : frappez quelques balles sur le mur !

Ce que j'apprécie tout particulièrement quand je tape la balle dans un mur, c'est qu'il n'y a alors personne pour me déranger. Je peux alors me concentrer entièrement sur [mes sensations](#).

Il y a les sensations à la frappe de fond de court après rebond bien sûr, mais peut être aussi découvrirez-vous les sensations toutes particulières que procure l'emballage de la balle sur une amortie retro.

Pour travailler ce coup si délicat qu'est l'amortie, tracez un repère à la craie juste après le mur et tentez de placer la balle entre votre marque et le mur.

Résolution n°6 : économisez votre énergie.

Peut-être avez-vous assisté un jour à la victoire facile d'un joueur affichant la coolitude d'un bouddha, frappant ses coups tranquillement et enchaînant les coups gagnants face à un joueur essoufflé, en nage et s'agitant en pure perte dans tous les coins du court.

Comme pour la cause environnementale, la lutte contre le gaspi énergétique se mettra au service de votre tennis.

Replacez-vous

Si vous ne la connaissez pas, il est temps de prendre connaissance de la fameuse théorie des angles qui gouverne [le remplacement](#). En appliquant cette théorie, vous vous assurez d'avoir toujours le minimum de distance à parcourir.

Avancez dans le court

[Le deuxième volet de cette théorie des angles](#) nous apprend que : plus on joue à l'intérieur du court plus nos possibilités de déborder d'adversaire augmentent, tandis que les possibilités de l'adversaire de nous déborder se réduisent.

Alors bien sûr, il ne s'agit pas de jouer toutes les balles en demi-volée comme le font Roger Federer ou Novak Djokovic. Dans un premier temps, il est indispensable d'avancer sur les balles courtes et d'apprendre à bien les négocier. Le plus simple étant de monter au filet.

Montez au filet

Combien de joueurs font des allers-retours pour jouer des balles courtes avant de repartir au fond du court, gaspillant ainsi une énergie phénoménale. Apprenez à [volleyer](#) et à [smasher](#) ce sera le plus simple.

Apprenez à jouer les balles hautes sans reculer

Le troisième et dernier volet moins connu de la théorie des angles concerne la hauteur de la balle. En effet plus la balle est haute plus l'angle de vos possibilités augmente. Le problème est que comme pour la peinture à l'huile par rapport à la

peinture à l'eau : c'est beaucoup plus difficile. Je mets de côté la situation du jeu au filet où un lob court permet une conclusion aisée sur un smash facile.

Négocier une balle haute qui rebondit entre la ligne de service et la ligne de fond demande un travail spécifique. Si on écarte la possibilité de reculer de plusieurs mètres derrière la ligne de fond, on a la première possibilité de prendre la balle en coup droit à hauteur d'épaule.

Une musculature du haut du corps plus étoffée, vous sera d'une grande utilité pour cela. Ici paradoxalement, travailler votre physique vous permettra de vous économiser. Vous découvrirez aussi quel plaisir c'est de pouvoir écraser dans le terrain adverse, les balles qui vous obligeaient à reculer sans cesse.

En revers, frapper les balles hautes à hauteur d'épaule est clairement inabordable pour la plupart des joueurs amateur. Ce coup particulier demande des qualités physiques hors-normes. En revanche, s'habituer à prendre la balle avant le sommet du rebond avec un effet coupé est surtout une question d'entraînement.

Enfin, jouez en fonction de votre position géographique sur le court.

Quand vous êtes loin derrière la ligne de fond et que votre adversaire s'est avancé, jouez un coup de défense. Si vous êtes franchement débordé, n'oubliez pas le grand lob de défense dont la hauteur est illimitée et qui vous permettra de reprendre votre respiration.

Quand vous êtes à l'intérieur du court et que votre adversaire s'est reculé, jouez un coup d'attaque.

Adopter des comportements contraires à cette logique est contre-productif. Les joueurs qui tentent une contre-attaque gagnante trois mètres derrière la ligne de fond ainsi que ceux qui retournent sur la ligne de fond de court après avoir cherché une amortie se fatiguent inutilement.

Le dernier conseil que je donnerai est de ne pas en faire trop dans le style « je prends la balle le plus tôt possible ». Les joueurs capables comme Roger Federer de taper plus de trois coup de fond de court en demi-volée ne sont pas légion. Reculer sur une balle longue pour avancer dessus, c'est bien aussi...

Résolution n°7 : n'attendez plus d'être prêts pour vous jeter à l'eau, jouez des matchs officiels.

Dans la vie on est jamais vraiment prêt et on tombe assez rapidement dans le piège de l'entraînement intensif dans le but de réaliser le match parfait.

La mauvaise nouvelle c'est que ce ne sera jamais le cas. Si vous pouvez vous approcher d'une forme de perfection à l'entraînement sur des enchaînements parfaitement réalisés. Ces mêmes enchaînements « parfaits » pourront vous trahir dans le [contexte d'un match officiel](#).

La bonne nouvelle c'est que chaque match [officiel gagné comme perdu](#) vous apportera énormément.

Ce que vous apprend la compétition.

Apprendre à maîtriser ses émotions, développer sa combativité, élaborer une tactique et évaluer ses résultats, observer et comprendre la psychologie du joueur adverse. Les bénéfices que vous tirerez de la compétition sont multiples.

Maîtriser un match demande beaucoup de pratique et donc de jouer beaucoup de matchs. Certains spécialistes parlent de 300 matchs, nécessaires pour vraiment commencer à influencer sur le côté stratégique d'un match. Sans aller jusque-là, dites-vous bien que si vous disputez régulièrement des matchs vous serez forcément un bien meilleur joueur au bout de quelques années de pratique.

Attention toutefois à ne pas disputer trop de matchs en enchaînant les défaites. Ayez la lucidité de vous ménager des périodes de repos et des périodes de préparation à la compétition.

Jouer en équipe

Une des grandes difficultés de la compétition au tennis, c'est qu'il est extrêmement difficile d'avoir un regard objectif sur son propre jeu.

Si vous pouvez vous offrir les services d'un coach qui pourra vous suivre régulièrement sur des matchs officiels, c'est l'idéal.

Il y a une autre solution qui est de disputer des matchs par équipe.

Ces matchs, qui sont négligés par bon nombre de joueurs pour cause de contraintes horaires et géographiques sont une mine d'or pour les joueurs qui souhaitent progresser.

Tout d'abord vous allez pouvoir voir beaucoup de matchs. Des matchs que vous allez observer d'un œil critique, puisque vous allez pouvoir transmettre vos remarques à votre capitaine d'équipe qui à son tour s'en servira pour conseiller votre coéquipier.

Si vous vous impliquez dans une équipe de votre club sachez que votre équipe vous le rendra au centuple. Les conseils qui vous seront prodigués pourront vous permettre de réaliser par la suite de grandes performances dans les tournois individuels.

Quand vous disputez des tournois individuels, restez discuter avec votre adversaire lors du [pot d'après match](#). Vous y glanerez ainsi des informations précieuses sur votre jeu vu par les yeux de votre adversaire.

Résolution n° 8 : tirez les leçons de chaque partie que vous jouez.

Maintenant que vous avez pris la décision de disputer des matchs officiels, il est important de pouvoir tirer des leçons de chaque match que vous jouez.

Faites un bilan même rapide de chacun de vos matches

Ce n'est pas toujours facile, mais j'essaie après chacun de mes matchs de tirer un bilan de ma prestation. J'utilise pour cela, une grille d'analyse très simple qui comporte dans un premier temps une analyse de mes coups et dans un deuxième temps une analyse de mon mental et de ma stratégie. Bien sûr, il est important de faire votre propre grille en fonction de votre jeu et de vos objectifs.

Voici ma grille pour trois de mes coups de base, élaborer la vôtre.

Pour le service : la proportion de premières balles réussies, le nombre de doubles-fautes, la précision, les effets qui ont le mieux fonctionné

Pour le coup droit : réussite dans les coups droit frappés dans la foulée le long de la ligne, sur les balles hautes, dans les coups droits en décalage, sur les courts-croisés et dans le relâchement.

Pour le revers : pertinence dans le choix des revers, nombre de revers frappés et efficacité de mon revers coupé.

J'ai aussi une petite grille d'analyse pour mes enchaînements d'attaquants : service-volée, retour volée, montée à contre-temps...

Pour ce qui concerne mon comportement sur le match (mental et stratégie) ? J'évalue la qualité de ma concentration, si j'ai appliqué la bonne tactique de jeu, si j'ai été suffisamment agressif et si j'ai su prendre des risques à bon escient.

Tenez un cahier

Toutes mes notes sont consignées dans un cahier et revues régulièrement.

Je peux ainsi constater mes progrès et maintenir un niveau positif de motivation même en cas de mauvaise défaite.

C'est toujours rassurant de constater que l'enchaînement que vous ne parveniez pas à faire il y a 6 mois est aujourd'hui parfaitement maîtrisé.

Résolution n° 9 : commencez à penser diététique

C'est un chapitre un petit peu délicat à écrire pour moi, vu que je ne suis pas vraiment spécialisé dans ce domaine et que la diététique est loin d'être une science exacte. Cependant, il est indéniable que l'une des clés de la performance se trouve ici. Selon la manière dont vous vous alimentez vous pourrez très bien être léger et plein d'énergie sur le court comme vous sentir lourd et somnolent.

Eliminez tout ce qui est un frein à votre performance.

Les aliments au goût salé ou sucré en contiennent presque toujours trop.

Les plats en sauces et autres aliments trop riches en gras sont à fuir.

C'est la double influence des puissants lobbys de l'industrie agro-alimentaire et de notre cerveau primaire qui nous poussent à une surconsommation de ces aliments.

Avant que notre société industrialisée ne connaisse l'abondance, les aliments gras, salés et sucrés étaient une denrée rare et les périodes de famine étaient courantes. Notre organisme, qui a besoin de ces ingrédients en quantité raisonnable, en a été bien souvent privé. C'est pourquoi notre cerveau primaire qui garde le souvenir de ces carences a tendance à les réclamer en priorité. C'est le même principe que le cerveau d'un toxicomane qui réclame sa drogue.

Les enseignes de fast-food vendront toujours plus facilement leurs frites grasses et salées que leurs salades de crudités. Ces mêmes restaurants vendront de la même façon toujours plus de glaces à la vanille nappées de caramel que de salades de fruits.

Dans l'optique d'une alimentation de la performance, prenez la salade de crudité et la salade de fruits.

Dans l'optique de faire la sieste après le repas, prenez les frites et la glace chantilly le tout arrosé de bière ou de vin rouge. Ce que je fais de temps en temps, je vous rassure.

En ce qui concerne l'alcool, je rappellerai juste que sa consommation est incompatible avec la pratique du sport.

Il faut faire d'autant plus attention que la plupart des clubs de tennis chics disposent dans leur grande majorité de pompes à bière. Il faut savoir que la moindre goutte d'alcool ralentit considérablement votre récupération et qu'il n'est pas forcément opportun après un match gagné difficilement de boire une pinte de mousse.

Quand je gagne un match en tournoi, je prends une canette d'eau gazeuse. Mais quand je perds la partie et que j'ai terminé un cycle de tournoi, je ne me prive pas d'arroser ça avec modération.

Mon deuxième conseil est d'apprendre à repérer comment réagit votre organisme aux aliments.

Les pâtes, c'est la veille du match.

Vous avez tous entendu dire que les pâtes étaient un aliment idéal quand on doit fournir un effort. Pourtant, il y a encore beaucoup de compétiteurs qui mangent un plat de pâtes deux heures avant un match officiel. Si vous jouez le matin à 9h30, mangez vos pâtes la veille et si vous jouez le soir mangez vos pâtes à midi. La difficulté est que certaines rares personnes digèrent les pâtes hyper rapidement. Si vous faites partie de ces personnes alors il ne vous reste plus qu'à manger vos pâtes à 6 heures du matin pour votre match de 9h30.

Une autre découverte importante que j'ai faite récemment est celle des pâtes semi-complètes et du riz semi-complet. Ces aliments contiennent bien plus de vitamines et minéraux que respectivement les pâtes industrielles et le riz blanc. Ces féculents complet ou semi-complet libèrent leur énergie de manière plus longue dans la durée.

Aliments à somme positive et somme négative

Moins connu est le principe de bonne association des aliments.

Pour diminuer votre temps de digestion n'associez pas protéines et féculents mais faites un choix entre protéines-légumes (poisson accompagné d'haricots verts ou courgettes, par exemple) et légumes-féculents (pâtes et aubergines, par exemple).

Si vous associez protéines et féculents comme dans le cas d'un lapin accompagné de pomme de terre, vous faites plus que doubler votre temps de digestion. On parle alors d'association à somme négative car l'organisme utilise plus d'énergie pour digérer ces aliments que ces mêmes aliments apportent d'énergie à l'organisme.

C'est un principe difficile à appliquer tant notre culture culinaire nous incite aux mauvaises associations. Pourtant la réalité est là, l'énergie dont on dispose est toujours supérieure avec les bonnes associations. Dans l'idéal, je m'arrange pour consommer des protéines sur un des deux repas principaux et des féculents sur l'autre. Je consomme des légumes cuits à tous les repas (pas d'erreur possible).

Choisissez de manger beaucoup d'aliments riches en eau

Les aliments qui contiennent beaucoup d'eau apportent de l'énergie à l'organisme.

Ce sont eux qui vont faciliter l'élimination des déchets toxiques qui s'accumulent au fil du temps dans votre corps et les vitamines qu'ils contiennent sont plus facilement

assimilables par votre corps que les vitamines contenues dans les cachets et pilules issus de l'industrie pharmaceutique.

Quel que soit votre régime alimentaire, il sera amélioré si vous mangez de la salade à tous les repas.

Résolution n°10 : observez les bons joueurs et bonnes joueuses.

Vous avez la chance de pratiquer un sport qui est aussi plaisant à regarder qu'à pratiquer. Vous auriez tort de vous priver de ce plaisir.

Quand vous regardez du bon tennis, votre cerveau enregistre les bons gestes et mémorise les bons enchaînements. Vous progressez sans vous en rendre compte.

Moi qui ai eu la chance de passer deux fois dix jours comme marqueur des scores à Roland Garros en 1998 et 1999, je peux vous assurer que je j'ai eu le loisir d'analyser tous les détails de la gestuelle et de l'attitude des professionnels du tennis.

En revenant de mon deuxième séjour, j'avais acquis un niveau de jeu sur terre-battue impressionnant rien qu'en observant du bon jeu. Je regrette d'ailleurs de ne pas avoir capitalisé là-dessus, ayant perdu assez vite ce niveau surnaturel (je pense que j'ai joué pendant quelques jours plusieurs classements au-dessus de mon niveau). Cependant, à chaque fois que j'aie vu jouer du tennis de haut niveau, j'en ai retiré quelque chose.

Prenez attention de l'actualité tennistique de votre région, il y a forcément un endroit près de chez vous où jouent des pros ou des semi-pros. N'hésitez pas à vous déplacer. Vous pourrez approcher de bons joueurs de très près, assister à leur entraînement et même discuter avec eux. Sortis du top 100 mondial, les joueurs sont très accessibles.

Quand je vous conseille d'observer des bon joueurs, faites-vous filmer et regardez-vous. Vous êtes certainement un bon joueur en devenir qui s'ignore. Une fois visualisé vos gestes sur l'écran, vous pourrez les améliorer beaucoup plus facilement.

Dernières recommandations

J'espère que ces conseils vous auront donné inspiration et motivation pour améliorer votre niveau de compétiteur.

Vous pouvez prendre ces dix résolutions dans l'ordre qui vous plaît.

Le plus difficile est toujours de faire le premier pas ou plutôt de mettre en place la première action.

N'oubliez pas de prendre du plaisir dans vos entraînements et vos matchs et pensez qu'il est toujours préférable d'en faire un petit peu régulièrement que de vouloir trop en faire et de se brûler les ailes.

La progressivité dans les entraînements donne toujours de bons résultats sur le long terme et pensez-bien que, quel que soit votre niveau vous pouvez toujours vous améliorer.

Si vous avez reçu ce guide en vous inscrivant sur <http://blog-tennis-concept.com> , vous recevrez de mes nouvelles régulièrement. Sinon, je vous invite à vous abonner via le formulaire de mon site.

N'oubliez pas d'inscrire mon adresse à votre répertoire afin que mes courriels ne tombent pas dans votre corbeille comme les autres spams.

N'hésitez pas à me faire part de vos commentaires, remarques et autres témoignages à l'adresse suivante contact@blog-tennis-concept.com

Je me ferais un plaisir de vous répondre.

Merci encore d'avoir lu ce guide et à très bientôt

Vincent Bonnin

Bibliographie française

Tennis – La technique, la tactique, l'entraînement par Georges Deniau. Publié chez Robert Lafond en 1974

Tennis – Pensez Comme un Champion par JP Vaillant. Publié aux éditions amphora en 2008.

Les fondamentaux du tennis par Christian Rieu. Publié aux éditions amphora en 2004.

Tennis – La préparation mentale par Antoni Girod. Quatrième édition publiée aux éditions BD Book en 2009.

Tennis mode d'emploi par Paul Henri Mathieu. Publié chez hachette livre en 2011

La stratégie du vainqueur par Carlos Goffi. Publié chez Robert Laffond en 1985

Crédit photo couverture Vincent MOLFENTER