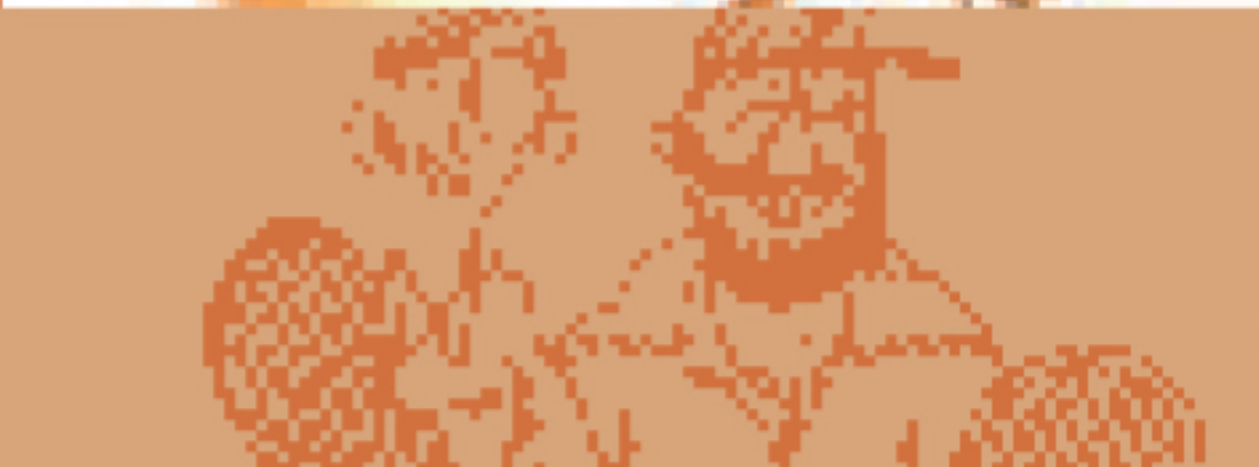
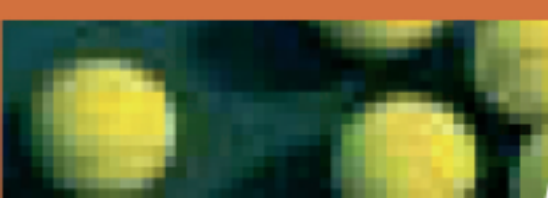




CLÉS DU SPORT

Le Tennis



CLÉS DU **SPORT**

Le Tennis



EDITIONS
LUC PIRE

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française.

Le tennis

par Gilles Goetghebuer, Olivier Beaufays et Anna Muratore / Agence Dumas

Nous tenons à remercier Jacques Leriche, directeur sportif de l'association francophone de tennis (AFT), pour sa relecture attentive.

© Copyright 2004

Texto ASBL – Rue Chauve-Souris 106 – 4000 Liège

RÉALISATION Tournesol Conseil SA – Editions Luc Pire
editions@lucpire.be – www.lucpire.be

MISE EN PAGES ET COUVERTURE Aplanos

ILLUSTRATIONS Peter Elliott

IMPRIMERIE Chauveheid – Stavelot

ISBN 2-87415-442-3

DÉPÔT LÉGAL D/2004/6840/72

P R É F A C E

Mon premier souhait, par la publication de ces livrets, est de contribuer à la relance d'une nouvelle dynamique sportive en Communauté française.

Le sport, dans toutes ses composantes, doit aujourd'hui se situer au cœur de la vie sociale.

Parce que ses bienfaits sont nombreux et ses vertus enrichissantes, la pratique quotidienne du sport doit être encouragée.

C'est précisément l'objet de ces ouvrages : mieux faire connaître pour mieux faire pratiquer.

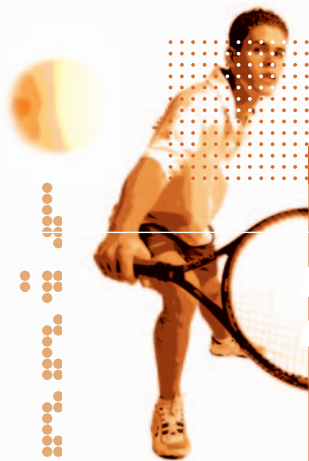
Puissent leur diffusion et leur lecture permettre au plus grand nombre de franchir le premier pas et d'apprécier le plaisir d'une pratique sportive.

Bon sport à tous !

CLAUDE EERDEKENS

*Ministre de la Fonction publique et des Sports
de la Communauté française*

tennis



*Une affaire
de domination*


intesa



I N T R O D U C T I O N

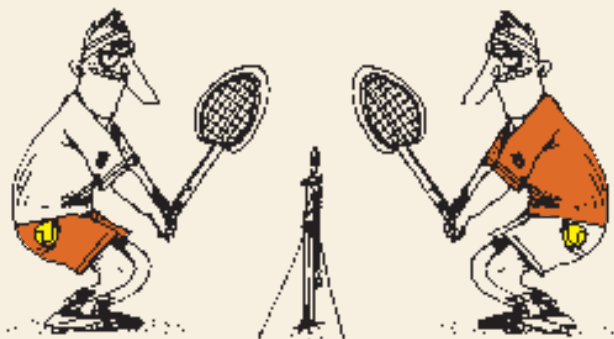
Le tennis a longtemps véhiculé l'image d'une discipline assez **chic**, réservée aux milieux sportifs les plus huppés.





u cours des années soixante et septante, ce sport allait pourtant subir un étonnant processus de démocratisation, grâce principalement au spectacle de plus en plus fascinant qu'offraient les rencontres entre les meilleurs joueurs de la planète. Dans tous les pays, des jeunes se mirent à rêver d'imiter les exploits des stars du circuit : l'Australien Rod Laver, le Suédois Bjorn Borg ou l'Américain Jimmy Connors. Chez les filles aussi, la médiatisation du tennis a tiré profit de l'avènement d'une série de championnes emblématiques : Billie Jean King, Chris Evert, Martina Navratilova. Grâce à ces porte-drapeaux, le niveau sportif progressa de façon tout à fait extraordinaire. La génération actuelle est d'ailleurs composée de champions et de championnes qui rassemblent toutes les qualités physiques : une vitesse prodigieuse, des réflexes étonnants, une condition à toute épreuve et un mental en acier. Dans les rangs amateurs, bien entendu, on ne peut pas toujours se prévaloir de telles prédispositions physiques. Mais quel que soit le niveau de pratique, tous les joueurs partagent au moins une chose avec les représentants de l'élite : un sentiment tout à fait grisant qui mêle frustration et plaisir et que l'on éprouve à chaque fois que l'on renvoie la balle derrière le filet. Dans ce sport, on sait toujours plus ou moins ce que l'on doit faire. Mais on échoue souvent à le

réaliser pour un ensemble de raisons qui laissent perplexe, et qui expliquent que les joueurs réfléchissent parfois de longues secondes entre les points en fixant les cordes de la raquette ou en balayant la ligne du bout du pied. Le tennis est une affaire de domination. Pas tellement du genre de celle que l'on cherche à imposer à son adversaire. Mais d'une domination sur soi-même : déplacements, choix tactiques et émotions. À la moindre défaillance physique ou mentale, la sanction tombe sous la forme d'une balle propulsée hors des limites de jeu ou dans les filets. Voilà ce qui fait sa cruauté, mais aussi sa beauté !



tennis

chapitre



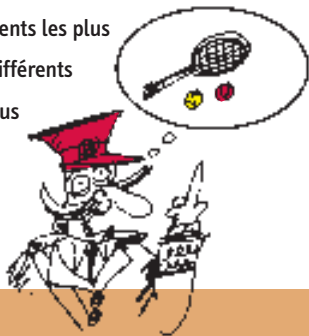
LES REVERS de l'histoire

historique

HISTORIQUE

On attribue souvent l'invention du tennis à **Walter Clopton Wingfield.**

En réalité, ce major de l'armée britannique était plutôt un rénovateur qui s'est contenté de réunir les éléments les plus intéressants des différents jeux de balle connus à l'époque.



Les jeux de balle sont vieux comme le monde. Des gravures et des textes attestent de leur existence dès l'Antiquité grecque. La raquette, en revanche, a mis un peu plus de temps à apparaître. Elle est née au XIII^e siècle dans les mains de moines français qui cherchaient à tuer le temps entre vêpres et complies. À l'origine, elle ressemblait surtout à un gant que l'on enfilait pour frapper l'esteuf, une balle de crin recouverte de cuir. Bien entendu, l'épiscopat s'empressa d'interdire ce passe-temps qui risquait de détourner les jeunes moines de leurs pieuses obligations.



Chassé des monastères, cet ancêtre du tennis trouva alors refuge dans les riches demeures de l'aristocratie, sous le nom de « jeu de paume ». On compte alors des adeptes jusque dans les cours royales où l'on jouait avec une passion parfois excessive. Ainsi, on raconte que Louis X (1289-1316) perdit la vie après avoir bu de fortes quantités d'eau glacée à l'issue d'une partie disputée sur un rythme trop intense. François 1^{er} (1515-1547) était également un joueur assidu. Il favorisa l'expansion du jeu de paume dans tout le royaume. Des terrains de plus en plus nombreux envahirent parcs, places et jardins publics. On construisit même des salles dévolues uniquement à sa pratique. D'ailleurs, l'accord qui, en juin 1789, jetait les bases de la Constitution de la nouvelle Assemblée nationale reste connu comme le Serment du Jeu de paume. La Révolution française allait pourtant sonner le glas de cette discipline trop marquée par la noblesse de ses origines. L'Angleterre ne lui réserva pas un meilleur sort puisque Oliver Cromwell (1599-1658), dont on disait qu'il détestait autant le sport que le théâtre, l'avait interdit également un siècle et demi auparavant. Pour être sûr d'être obéi, il avait même fait installer ses troupes sur les terrains et logé ses soldats dans des salles habituellement réservées à sa pratique. Privé de ses bastions historiques de développement de



part et d'autre de la Manche, le jeu de paume périclita lentement pour ne subsister finalement qu'au travers des variantes régionales comme les nombreux « jeux de balle » qui existent encore en Belgique et dans le nord de la France. Sa résurrection fut l'œuvre du major Wingfield. En 1874, il remit au goût du jour « un jeu ancien qui se joue avec des raquettes », disait-il, en incorporant des éléments de modernité comme des balles moulées dans une matière d'industrialisation récente, le caoutchouc. Ce nouveau sport se pratiquait sur une pelouse en forme de sablier séparée en deux par un filet. Toutes les conditions étaient donc de nouveau réunies pour son expansion dans le monde. Toutes sauf une : le major lui avait donné un nom à coucher dehors : le

« sphairistike ». On dirait une injure du capitaine Haddock ! Les premiers joueurs ne tardèrent pas à le débaptiser au profit de *lawn tennis*. « Tennis » vient du vieux français *tenetz*, que les joueurs prononçaient lors du service et *lawn* signifie tout simplement « gazon » en anglais. En 1977, l'expression sera d'ailleurs raccourcie en *tennis*, tout simplement du fait que l'on avait ouvert la discipline à beaucoup d'autres surfaces. Aujourd'hui, le gazon ne recouvre plus que 5 % des terrains recensés de par le monde. D'autres innovations marquèrent encore le développement du sport sur base des règles succinctes et confuses établies par le major Wingfield. À commencer par le terrain qui prit peu à peu une forme rectangulaire. La façon de compter les points subit également des modifications jusqu'à ce qu'on trouve la formule idéale qui permit en 1877 l'organisation du premier tournoi de Wimbledon. À l'époque, les responsables du *All England Croquet Club* avaient pris cette initiative pour renflouer les caisses singulièrement vides de leur association. À sa première édition, l'événement rencontra un succès mitigé. Deux cents spectateurs seulement assistèrent à la finale opposant Gore et Marshall, seuls survivants d'un tableau de vingt-deux participants. On décida néanmoins de répéter l'expérience et bientôt, le tournoi de Wimbledon s'inscrivit parmi les rendez-

vous les plus prisés du calendrier sportif londonien. Au fil des années, les organisateurs durent ainsi répondre à l'enthousiasme croissant des foules par la construction de nouvelles tribunes, tandis que sur le terrain les joueurs rivalisaient d'adresse, expérimentant au passage de nouvelles techniques comme la volée au filet des frères jumeaux Ernest et William Renshaw, dont William fit une spécialité, ce qui lui permit d'ailleurs de remporter le tournoi à six reprises ! Dans le même temps, les épreuves de prestige se multiplièrent, comme Roland-Garros en 1891 ou la Coupe Davis en 1900. La Première, puis la Seconde Guerre mondiale mirent cette passion entre parenthèses. Pendant ces années sombres, le beau gazon de Wimbledon accueillit les poules et les canards. Quant au court central de Roland-Garros, il servit comme lieu de triage des prisonniers du Reich. Mais la passion survécut à l'horreur et, la paix revenue, les spectateurs reprirent en masse le chemin du stade. Cette période d'après-guerre marque le développement d'un commerce de type nouveau avec la création de compétitions payantes. On demande aux joueurs de se consacrer à leur sport pour répondre aux exigences de plus en plus fortes du public. Pour cela, ils doivent s'entraîner sans souci matériel et le milieu s'ouvre lentement au professionnalisme. Cette évolution est

portée par un certain Jack Kramer à la fin des années quarante. Sur les terrains, le jeune Américain impose un style novateur, plus agressif et puissant. Dans les tractations financières, il fait preuve de la même détermination. Il exige d'être rétribué de ses efforts, et cette simple revendication suffit à redistribuer complètement les cartes. À l'époque, on ne concevait pas encore que les athlètes puissent être rémunérés pour leurs performances. C'était contraire aux principes d'amateurisme qui régissaient le sport. En 1947, après avoir gagné les tournois de Wimbledon, Forest Hills et la Coupe Davis, Kramer engagea les meilleurs joueurs du circuit dans le cadre d'une tournée professionnelle qui proposait des matchs exhibitions dans le monde entier. L'initiative fit un tabac ! Tant auprès des plus grands champions qui participèrent tous à un moment de leur carrière aux célèbres « tournées Kramer » qu'auprès du public que ravissait évidemment la qualité du spectacle. Elle dura jusqu'au milieu des années soixante. Le tennis professionnel allait-il sonner le glas de sa version amateurs ? La question se posait en des termes de plus en plus délicats et, malgré les nombreux dessous de table versés aux grosses pointures amateurs pour rester dans le circuit, le combat devenait de plus en plus inégal. On comprend alors pourquoi, en 1967, Herman David, le président du véné-



Les frères et sœurs de Justine

La Belgique ne cesse de s'enthousiasmer au gré des performances de nos deux championnes, Justine Henin et Kim Clijsters. Deux joueuses certes très talentueuses mais qui ont aussi pu compter sur un écolage de grande qualité. Notre « Juju » nationale a ainsi intégré le sport-études de Mons qui a également formé les frères Rochus et Reginald Willems. Depuis le début des années nonante, l'AFT (Association francophone de tennis) a mis en place un ambitieux programme de formation et de détection. Aujourd'hui, les formateurs se rendent jusque dans les

rable *All England Croquet Club* de Wimbledon, décida de mettre fin à l'hypocrisie en rompant avec l'exigence d'amateurisme. « Les seuls honnêtes gens qui subsistent dans notre sport sont les joueurs professionnels, déclara-t-il. Au moins, eux, ils paient leurs impôts. » Un an plus tard, la fédération internationale fut bien obligée d'accepter l'idée des tournois *open*, c'est-à-dire ouverts à tous, sans restriction de statut, amateurs et professionnels. Cette décision eut le don de renforcer encore la popularité du tennis, et les nombreux fans se régalerent des

écoles avec un projet et un matériel appropriés à l'âge et au niveau de pratique des joueurs. Grâce au mini-tennis, les plus doués ont ensuite l'occasion de gravir les échelons pour intégrer, qui sait, le pôle-élite où ils bénéficieront d'une formation spécialisée. Une fois les bases techniques parfaitement maîtrisées, les enfants jusqu'à l'âge de douze ans peuvent s'affronter – c'est une première mondiale – et goûter à la compétition sur des terrains spéciaux de 6,50 sur 18 m. Alors, peut-être qu'à l'avenir la Belgique ne trusterait plus les deux premières places mondiales chez les filles mais au moins notre pays continuera à être dignement représenté au sommet des classements ATP et WTA.

confrontations inédites entre les vedettes des deux circuits. Aujourd'hui le terme *Open* est resté. Mais les amateurs ont déserté depuis longtemps le circuit. De nouvelles mutations virent le jour dans les années septante lorsque Lamar Hunt regroupa tous les professionnels sous la bannière *World Championship Tennis*, organisant ses propres tournois sous une pluie de dollars. Ces années marquèrent en effet le début du marketing sportif. Les grands équipementiers et fabricants se disputèrent les joueurs pour vendre leurs produits. Face aux dangers d'une dérive commerciale qui aurait pu faire perdre au tennis sa valeur sportive, Jack Kramer, pourtant pionnier du professionnalisme, se rangea auprès de la fédération internatio-

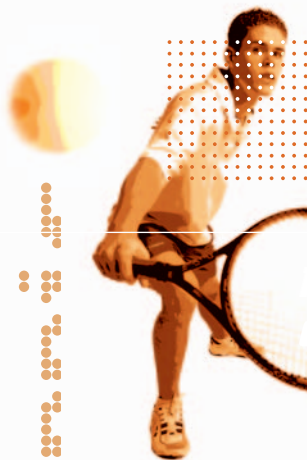


nale, proposant une formule de *Grand Prix* richement dotée qui se terminerait par un *Masters* réunissant les meilleurs joueurs de la saison. Coincés entre ces luttes de pouvoirs, les joueurs décidèrent eux aussi de se regrouper en créant l'ATP (Association des tennismen professionnels), une association syndicale professionnelle chargée de protéger leurs intérêts. Il furent notamment consultés lorsque les compagnies de télévision américaines demandèrent, en 1970, l'introduction du *tie-break* pour limiter la durée des rencontres et leur permettre de trouver plus facilement une place dans les grilles de programme. Le succès fut encore une fois au rendez-vous. Aujourd'hui, le tennis demeure parmi les sports les plus regardés de la planète. Bien joué, major Wingfield !



tennis

chapitre

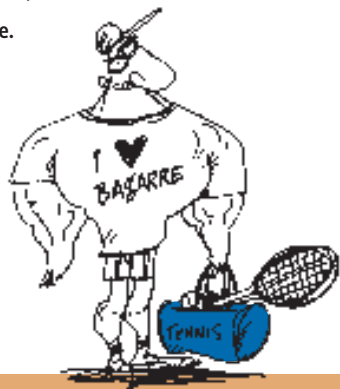


*Petit tennis
deviendra grand*

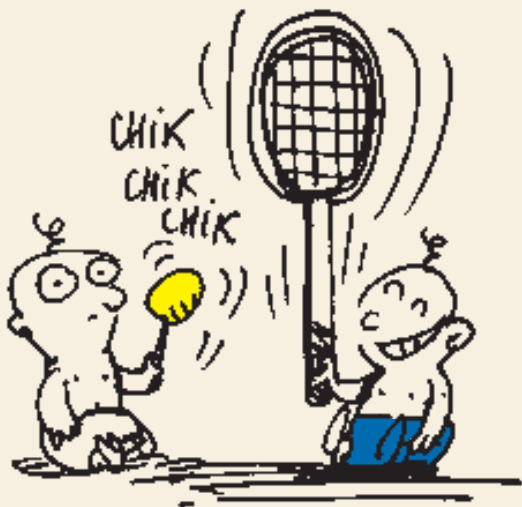
disciplines

DISCIPLINES

Le tennis n'est pas seulement affaire de cogneurs. On peut jouer à tous les âges de la vie.



Les plus petits trouveront à travers le mini-tennis un excellent moyen de se familiariser avec la petite balle jaune. Quant aux plus âgés, à qui sont également réservés des compétitions pour vétérans et Juniors vétérans, ils trouvent leur bonheur dans la pratique moins astreignante de matchs en double.



Le mini-tennis

Auparavant, les enfants devaient s'adapter à un sport qui n'était pas spécialement conçu pour eux. Aujourd'hui, ils débute avec des formules expressément adaptées à leur petite taille. Dès l'âge de cinq ou six ans, l'enfant possède suffisamment de qualités d'adresse, de coordination, de motricité et d'équilibre pour débiter un jeu qui s'apparente au tennis adulte, seulement en plus petit. Les terrains mesurent 12 m de long sur 6 m de large. Les raquettes sont plus courtes et plus légères, les balles en mousse moins rapides. Les règles et les exigences techniques évoluent ensuite au gré de la progression de l'enfant. Une fois sa formation technico-tactique complétée, l'enfant peut se mesurer dans des compétitions réservées aux moins de neuf ans. Les terrains sont légèrement agrandis (18 m sur 6,50 m en simple, ou 8,23 m large en double), tandis que la hauteur du filet est fixée à 0,80 m. Quant aux balles, elles sont non pressurisées pour offrir un rebond moins élevé. Les résultats de cet écolage progressif sont tout simplement étonnants. Au bout du cycle, l'enfant arrive sur un terrain adulte avec de solides bases techniques sans jamais avoir soumis son corps à des exercices inappropriés à sa morphologie.

Le double

Les épreuves de doubles associent deux hommes, deux femmes ou un homme et une femme. Cette épreuve mixte n'a malheureusement pas été retenue au programme des Jeux olympiques. Dommage, car elle oppose souvent force et stratégie dans le cadre de rencontres tout à fait passionnantes. Chez les hommes et chez les dames aussi, on assiste à de beaux duels. Curieusement, le double suscite rarement les passions du public qui



déserte même les travées lorsque se présentent les équipes. Est-ce parce qu'il exige une connaissance plus fine sur le plan technique et tactique ? Est-ce la conséquence du dédain relatif dans lequel le tiennent les médias ? Difficile à dire. Toujours est-il que les meilleurs spécialistes du double, s'ils sont moins connus du grand public, n'en demeurent pas moins des joueurs très doués techniquement, maîtrisant parfaitement des coups devenus plus rares en simple comme la volée, le smash ou le lob. La notion d'équipe a également une grande importance. Les deux partenaires doivent se comprendre sans avoir, évidemment, le temps de beaucoup communiquer pendant l'échange. Au plus haut

niveau, on retrouve beaucoup d'équipes formées de fratries, parfois même de jumeaux, avec l'avantage lorsque le couple compte un droitier et un gaucher de pouvoir mieux se partager le terrain.



tennis

chapitre

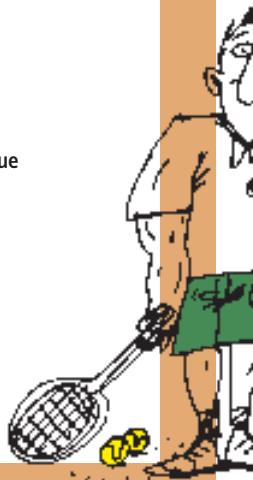


**Attention
LES SECOURS**

carte

S A N T É

Sport complet qui sollicite la plupart des muscles de l'organisme, le tennis se caractérise néanmoins par une **traumatologie** spécifique qu'il importe de bien connaître pour mieux s'en protéger.



Du point de vue biomécanique, le tennis se décompose en démarrages brutaux, en courses brèves et en glissades, ponctués de grandes rotations du tronc. Il alterne aussi les flexions et les extensions du tronc, les sauts et les déplacements latéraux. Bref, il existe peu de muscles dans le corps que ce sport ne sollicite à un moment ou un autre. Ces efforts parfois violents sont entrecoupés de phases de récupération relativement longues, sur le mode de l'*interval training*, qui sollicite

efficacement le système cardiovasculaire. Les capacités respiratoires sont également améliorées par un bon développement de la cage thoracique. On conseille toutefois d'associer cet entraînement avec la pratique d'autres disciplines pour combler quelques lacunes, liées notamment à la nature asymétrique du tennis. La pratique de la gymnastique et de la natation permet par exemple de rééquilibrer les forces au niveau des bras. La sangle abdominale mérite également d'être renforcée pour se prémunir des blessures de type pubalgie. La pratique d'efforts en endurance, vélo ou course à pied, développera



également les aptitudes physiologiques. On sait que Justine Henin, par exemple, faisait énormément de sauts à la corde lorsqu'elle était petite. Le tennis s'avère également assez dur pour les articulations, principalement celle du coude et de l'épaule, condamnées à reproduire toujours les mêmes gestes. Cette répétition se trouve à l'origine de pathologies spécifiques que l'on désigne sous les expressions *tennis elbow* ou *tennis shoulder*, selon qu'on parle d'une affection au coude ou à l'épaule. La première touche généralement les joueurs occasionnels et la seconde, les joueurs plus assidus, notamment les professionnels qui imposent à leur organisme les traitements les plus rudes. Il suffit de voir comment leur carrière est souvent entravée, voire interrompue par des blessures à répétition. Mais, pas de panique ! D'abord les pathologies graves apparaissent rarement avant l'âge de trente ans. Ensuite elles sont très souvent évitables, pour peu que l'on suive quelques conseils de base comme bien s'échauffer, se ménager des périodes de repos entre les compétitions, et surtout choisir son matériel avec le plus grand soin. Le style de jeu influence également la longévité. Les joueurs qui basent leur jeu avant tout sur la puissance se blessent plus régulièrement que ceux et celles qui parviennent à alterner les coups. En cours d'apprentissage, il faut donc insister

sur la technique et ne pas se focaliser trop tôt sur le résultat. Pete Sampras, qui reste probablement dans les mémoires comme un des plus grands joueurs de tous les temps, ne remerciera jamais assez l'entraîneur qui l'encouragea à changer de revers pendant l'adolescence, passant de deux à une seule main. Sur le moment, il régressa bien entendu dans les classements. Mais c'est ce qui lui a permis de développer plus tard une gamme plus élargie de coups, gage d'une meilleure compétitivité, bien sûr, mais aussi d'une bonne longévité. Chaque geste doit ainsi faire l'objet d'une grande attention. Retenez qu'il est plus facile de gagner de la puissance sur un excellent niveau technique que l'inverse. Plus tard, il sera toujours temps de travailler la force. Comment ? Les

Le mauvais exemple

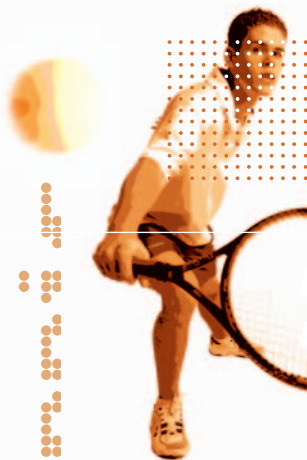
On dit souvent que le roi Louis X aimait tant le jeu de paume qu'il en mourut. Ce n'est pas tout à fait exact. C'est vrai que le roi dit « le Hutin » était d'un naturel querelleur et ne s'avouait jamais vaincu. Par un chaud après-midi d'été au château de Vincennes, il disputa une interminable partie qui refusa longtemps de livrer son verdict. En sueur, il se réfugia dans une pièce aux sous-sols du

joueurs de l'élite sacrifient tous aux méthodes de musculation. Certains exercices visent le renforcement des muscles de l'épaule ou des fixateurs de l'omoplate. D'autres sollicitent les jambes ou les muscles du tronc. Ces programmes laissent peu de place au hasard. Pour un joueur lambda, il n'est pas besoin d'aller si loin. Il sera tout de même bien inspiré de prendre l'habitude de faire quelques pompes en marge de ses entraînements. Enfin, on attirera l'attention sur le type de surface. Les terrains durs sont beaucoup plus traumatisants pour les articulations du pied, du genou et surtout du dos, par rapport à la terre battue qui permet de longues glissades en bout de course. Si le choix existe, privilégiez cette surface à toutes les autres. Il s'agit d'une question de santé.

château où il but d'un seul trait de grandes quantités d'eau glacée. Mal lui en prit puisque la fraîcheur de la cave et de l'eau mêlée aux vapeurs de son corps en sueur provoquèrent sa mort par congestion. Au lendemain de cet accident, le jeu de paume disparut de la Cour pendant 150 ans, jusqu'à l'accession au trône de Louis XI. Pour éviter pareille mésaventure, pensez à boire régulièrement, et par petites gorgées, de l'eau à une température adaptée.

tennis

chapitre



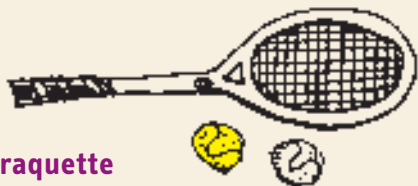
*Une partie
de soi*

matériel

M A T É R I E L

Les grands joueurs parlent souvent de leur raquette comme d'un **prolongement** de leur propre corps. Une bonne raison pour la choisir et la traiter avec respect, comme l'ensemble de l'équipement, du reste.



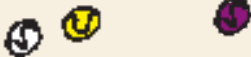


La raquette

Avant que les métaux n'apparaissent dans les années soixante, les raquettes étaient en bois lamellé et collé. Depuis, les matériaux n'ont cessé de s'alléger et d'évoluer pour offrir plus de puissance, de contrôle et de maniabilité. La forme générale subit également une évolution, au point qu'il a fallu légiférer. Les raquettes ne peuvent dépasser 73,66 cm de longueur (manche compris) et 31,75 cm de largeur. Les joueurs d'un bon niveau et les plus jeunes privilégient une raquette de 68,50 cm de longueur. Attention également à la taille du manche. La main doit pouvoir se refermer sur lui en laissant tout juste la taille du petit doigt entre l'extrémité des ongles et le corps charnu du pouce. Si la légèreté constitue bien entendu un critère de qualité (et de prix), les spécialistes prêtent également importance au centre de gravité de la raquette : plus il se situe en tête et plus les coups seront puissants. En revanche, on perd en rapidité et on accroît le risque de se blesser. De façon générale, on conseille de choisir sa raquette en compagnie d'un vendeur compétent ou après avoir demandé l'avis d'autres joueurs plus expérimentés.

Le cordage

Le cordage joue pour 50 % dans le rendement de la raquette. Même si la proportion tourne largement en faveur des adeptes du synthétique, certains privilégient encore un cordage en boyau naturel tiré des intestins bovins qui offre un meilleur toucher mais qui a le désagréable inconvénient d'être plus cher. La tension revêt également une grande importance. Faible, elle offre plus de puissance (grâce à ce que l'on appelle « l'effet trampoline »). Plus forte, elle permet d'insuffler de meilleurs effets à la balle et favorise le contrôle. Bref, tout dépend du style de jeu. À vous de trouver le vôtre !



Les balles

Jusqu'en 1870 et l'apparition du caoutchouc, les balles étaient fabriquées avec les moyens du bord, tantôt avec des poils d'animaux, de la ficelle, ou même du sable. Ce n'est que dans les années vingt que les balles sous pression ont fait leur apparition. Aujourd'hui, elles constituent la référence. Comme pour les raquettes, on dispose d'un large choix auprès de marques qui privilégient tantôt la performance, tantôt la durée. Seule contrainte pour les fabricants, le diamètre de la balle doit être compris entre 6,35 et 6,668 cm et son poids doit se situer entre 56,7 et 58,5 g.

Les chaussures

Les meilleurs joueurs de la planète n'hésitent pas à porter des chaussures faites sur mesure. C'est dire l'importance qu'ils accordent au fait d'être bien chaussés. Mais qu'on se rassure : on trouve dans le commerce d'excellents modèles, bien aérés, avec une semelle pas trop épaisse qui permet de bien sentir les appuis. Certains recouvrent les malléoles. D'autres sont découpés différemment. Question de confort et d'esthétisme. Évitez en tout les cas les chaussures avec des semelles trop rigides, trop épaisses ou sculptées comme des chaussures de jogging. Elles seraient instables sur un terrain en dur et causeraient du dégât sur la brique pilée. Enfin, les semelles noires sont prohibées en raison des traces qu'elles sont susceptibles de laisser sur les surfaces synthétiques.

Le terrain

Longtemps, les terrains de tennis étaient soit en gazon, soit en terre battue. Puis le ciment est apparu aux États-Unis dans les années septante. Dans les décennies qui suivirent, toute une série de nouveaux matériaux synthétiques ont fait leur apparition. Essayons d'y voir plus clair. En Europe, la terre battue reste la référence. Elle est constituée d'une chape posée sur une

fondation drainante et recouverte de multiples couches de brique pilée d'épaisseurs différentes. On la considère comme une surface lente qui favorise les joueurs réguliers et endurants. Plus traumatisant pour les articulations, le ciment reproduit les qualités de la terre battue en ce qui concerne la hauteur du rebond, mais il accélère aussi le jeu, ce qui donne l'avantage aux attaquants. Certains revêtements synthétiques élèvent singulièrement la hauteur du rebond et favorisent l'expression de la puissance. Enfin, le gazon demeure la surface la plus rapide avec un faible rebond, ce qui exige bien sûr un placement irréprochable. Plus anecdotique : on connaît désormais des surfaces en gazon synthétique formé d'une moquette de deux centimètres d'épaisseur, lestées de sable sur fondation résistante. Quelle que soit la surface, la superficie reste la même. De forme rectangulaire, le terrain mesure 23,77 m de longueur et 8,23 m de largeur. L'adjonction de couloirs en doubles portent la largeur à 10,97 m.

La tenue

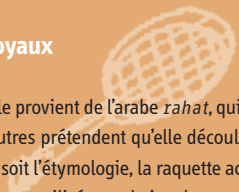
Au début du siècle dernier, le règlement vestimentaire était très strict : pantalon, chemise pour les hommes ; jupon empesé, chemisier haut colleté et manches longues pour les femmes. Pas question d'y déroger ! En 1905, la grande vedette anglaise, Miss

Douglas, ne put réprimer un « Very shocking ! » lorsqu'elle vit May Sutton, une jeune Américaine de dix-sept ans, retrousser ses manches en cours de partie. Aujourd'hui les choses ont bien changé. Sous l'influence d'une série de champions comme Andre Agassi qui, en début de carrière, choisissait d'arborer des tenues colorées et mêmes fluorescentes, le règlement vestimentaire s'est assoupli partout, sauf à Wimbledon où l'on continue d'exiger des tenues immaculées. Dans les clubs aussi, on se montrera plus ou moins attentifs au respect de cette tradition qui veut qu'en tennis le blanc reste la couleur dominante.





Une histoire de boyaux



Certains assurent qu'elle provient de l'arabe *rahat*, qui veut dire paume de la main. D'autres prétendent qu'elle découle du latin *reticulum*. Quelle que soit l'étymologie, la raquette actuelle est une forme évoluée du gant utilisé pour le jeu de paume à la fin du XV^e siècle. Pour imprimer une plus grande vitesse à la balle, les joueurs avaient pris l'habitude de frapper la balle avec dans la main un petit filet retenu par un châssis. Ce battoir devint raquette avec l'adjonction d'une poignée qui s'allongea peu à peu jusqu'à atteindre la forme qu'on lui connaît aujourd'hui. Quant au cordage, on prit rapidement l'habitude d'utiliser des boyaux d'animaux, de moutons ou de vaches, mais pas de chats, contrairement à ce qu'indique la légende. D'ailleurs, d'où vient-elle ? Les historiens proposent deux hypothèses : une première piste nous mène à Catagniny, une bourgade allemande réputée pour la qualité de ses cordes d'instruments de musique fabriquées en boyau d'agneau. Les artisans auraient alors jeté le doute en raccourcissant *Catagniny gut* (boyau de Catagniny) en *Catgut* (que l'on peut traduire par « boyau de chat »). Une deuxième explication fait référence à l'utilisation d'un petit violon surnommé *kit* que l'on cordait également avec des boyaux de mouton, le *kitgut*. Or, en anglais, *kit* désigne également un petit chat. D'où une possible confusion.

tennis

chapitre



*Point de longs
discours*

tennis

R È G L E S

Les règles du tennis laissent perplexes au début, notamment cette curieuse façon de compter les **points**. Mais on s'aperçoit à l'usage que cela participe aussi de la magie de ce sport.



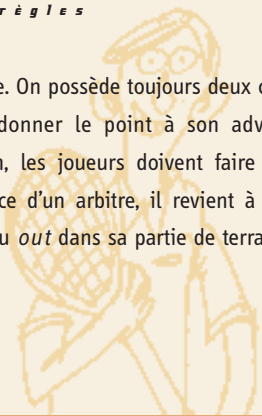
Le tennis est un jeu de précision et de retenue qui consiste à renvoyer la balle là où l'adversaire n'est pas. Voilà comment Harry Hopman, l'illustre entraîneur australien, résumait la quintessence de ce sport. Deux joueurs se renvoient effectivement la balle au-dessus d'un filet et dans les limites d'un terrain, avec pour difficulté supplémentaire de la frapper avant qu'elle ne fasse un deuxième rebond. Reste à comptabiliser le score. On aurait pu se contenter de compter un point par coup gagné jusqu'à ce que l'un des deux joueurs soit parvenu à un certain quota. Eh bien non, ce serait trop simple ! Pour remporter une partie, il faut mettre deux sets à son adversaire, voire trois sets pour les garçons dans les Tournois du Grand Chelem, en Coupe Davis ou en finale des tournois du Super 9. Pour gagner un set, il faut remporter six jeux en conservant au moins deux jeux d'écart sur son adversaire. Un set peut ainsi être gagné à 6-4 mais pas à 6-5. Auparavant, on poursuivait la partie jusqu'à ce que l'un des deux joueurs se détache, ce qui pouvait prendre longtemps, comme ce fut le cas lors de ce match de 1960 où l'Australien John Brown remporta un set sur le score étonnant de 36-34. Actuellement, cette règle ne s'applique plus que dans le cinquième et dernier set de certains tournois. Depuis 1970, on a instauré la règle du *tie-break* sous la pres-

sion des chaînes de télévision qui n'appréciaient guère de voir les matchs se prolonger éternellement. Au score de 6 partout, le joueur au service sert une fois. Ensuite, c'est au tour de son adversaire de servir deux fois, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'un des deux joueurs parvienne à totaliser sept points avec deux points d'écart. Si ce n'est pas le cas, on poursuit le *tie-break* jusqu'à ce qu'il livre son verdict en prenant soin de changer de côté tous les six points. Pour gagner un jeu, le principe est relativement proche de celui du *tie-break*. On doit remporter un minimum de quatre échanges en comptant là encore deux points d'avance sur l'adversaire. Les expressions « quinze », « trente » et « quarante » sont héritées du jeu de paume. Elles peuvent faire naître la confusion au début. Mais on s'y habitue très vite. Cette comptabilité particulière comporte aussi une série d'avantages. Par exemple, elle favorise les renversement de situation. Il arrive en effet qu'un joueur domine un début de partie de façon outrageante et se fasse rattraper ensuite. Chose étonnante : cette division par set et par jeu permet, dans des cas relativement rares, de remporter un match en marquant moins de points que son adversaire. Pour le reste, le tennis comprend peu de fautes particulières. Ainsi, on ne peut évidemment pas jouer la balle au-delà du filet dans le terrain de l'adversaire. (Sauf dans le cas

rarissime où la balle dotée d'un effet rétro repasse de l'autre côté du filet sans qu'on ait eu le temps de la toucher.) Au service, il faut impérativement garder les pieds derrière la ligne de fond avant de frapper la balle. Une « faute de pied » sera considérée



comme un mauvais service. On possède toujours deux chances avant d'éventuellement donner le point à son adversaire (« double faute »). Enfin, les joueurs doivent faire preuve de *fair-play*. En l'absence d'un arbitre, il revient à chacun d'annoncer les balles *in* ou *out* dans sa partie de terrain avec une totale impartialité.



Quelle heure est-il ?

L'attribution des points pour obtenir le jeu reste fort obscur. En fait, il faut repartir des origines médiévales du jeu de paume où le chiffre 60 intervient dans nombre de systèmes de mesure. Le calcul du temps en 60 minutes et en 60 secondes est un héritage de cette époque. Comme les cadrans solaires servaient souvent de marquoir à cette époque, chaque quart de tour d'horloge (15 minutes) marquait l'attribution d'un point. Un jeu était ainsi segmenté en quatre quarts : 15, 30, 45 et 60. Avec le temps, on aurait alors pris l'habitude de dire « 40 » plutôt que « 45 ».

tennis

chapitre



*Jeux
de mains*

techniques

T E C H N I Q U E S

Balle liftée, balle coupée, frappe à plat, amortie, passing, lob, smash, etc. : les bons joueurs possèdent une vingtaine de **coups** dans leur armada. Reste à trouver à chaque fois la solution pour déstabiliser l'adversaire.



Le coup droit

En position d'attente, on se trouve face au filet en soutenant de la main libre le manche de sa raquette. Jambes fléchies sur l'avant des pieds, on se tient prêt à bondir pour couper la trajectoire de la balle au moment le plus opportun. Même si certains joueurs adoptent une position plus faciale qui favorise la puissance du coup et l'effet de lift, on se place de profil face à la balle. Le pied gauche légèrement avancé, on arme le geste. Les deux épaules pivotent vers l'arrière tout en prenant fermement appui des deux pieds sur le sol. Au moment de frapper, on change brutalement le sens de la rotation des épaules tout en portant le poids du corps vers l'avant. Le bras est presque tendu, le poignet parfaitement solide. L'effet qui sera imprimé à la balle dépend alors beaucoup de la prise de raquette. Les *lifteurs* utilisent une prise *fermée*, c'est-à-dire qu'ils tournent légèrement leur raquette dans la main dans le sens d'un dévissage ou de la fermeture d'un robinet. On parle également de prise *eastern* ou même *western* en fonction de l'ampleur de la fermeture.

Certains joueurs optent pour une prise plus ouverte qui permet de frapper la balle à plat, voire de donner un effet coupé en tournant la raquette légèrement dans l'autre sens. On parle alors de *prise marteau*. Tout simplement parce que l'on tient sa raquette comme un marteau.

Le revers

Les règles de déplacement en revers sont les mêmes qu'en coup droit, sinon qu'on termine avec l'autre pied devant et que l'on tourne les épaules dans l'autre sens. Le geste ne pose pas de difficulté particulière, sauf pour ce qui concerne la prise de raquette. Ici, on change le sens de rotation en posant la paume de la main au-dessus du manche et en jouant ensuite avec le poignet pour imprimer un effet à la balle. Autre particularité du geste : les joueurs se partagent entre ceux qui jouent leur revers à une main et ceux qui saisissent la raquette à deux mains. Dans le premier cas, on possède un toucher plus fin, un panel technique plus large et une meilleure allonge, ce qui permet de rattraper des balles plus difficiles. Le revers à deux mains offre pour sa part une meilleure prise de balle. Il permet surtout de jouer plus haut. Et de compenser un éventuel manque de puissance physique. À vous de choisir !

Le service

Pour le service, on recommande d'utiliser une prise à mi-chemin entre celle du coup droit et du revers. On se place dans une position perpendiculaire à la ligne de fond avec un écartement des pieds correspondant à la largeur des épaules. La balle et la raquette pointent en direction de l'adversaire. Le bras armé de la raquette s'élève vers le ciel en dessinant une large courbe à l'arrière du corps, tandis que l'autre bras lance la balle devant soi légèrement sur le côté du bras armé. La frappe s'effectue bras tendu, soit en force, soit en finesse, en recherchant les angles et lui imprimant un effet qui la rendra plus difficile à maîtriser.



La volée

La volée est un coup spectaculaire que beaucoup de joueurs ratent en donnant trop d'amplitude au mouvement. Pas besoin de taper la balle avec force. Il s'agit au contraire d'utiliser la vitesse imprimée par l'adversaire. En revanche, le positionnement du corps est essentiel. Il faut être virevoltant, la raquette légère et le bras solide au moment de l'impact. Les coups sont frappés si rapidement qu'on a l'impression que les joueurs adoptent une prise de raquette neutre. En fait, ils modifient légèrement leur prise, suivant qu'ils frappent la balle en revers ou en coup droit. Quelle que soit la prise, il faut s'efforcer de toujours frapper la balle dans un geste du corps vers l'avant.

Le smash

Ce mouvement ressemble beaucoup à celui du service. La prise de raquette est identique. La difficulté consiste à se présenter de profil par rapport à la balle et perpendiculaire par rapport au filet et à déclencher le geste au bon moment. Pour s'aider, on suit non seulement la balle avec les yeux (pas facile en cas de soleil) mais aussi avec la main libre comme si l'on indiquait le futur point d'impact. C'est une façon de se placer toujours au bon endroit.

g o l f

chapitre



*Le dico
du tennis*

lexique

LEXIQUE

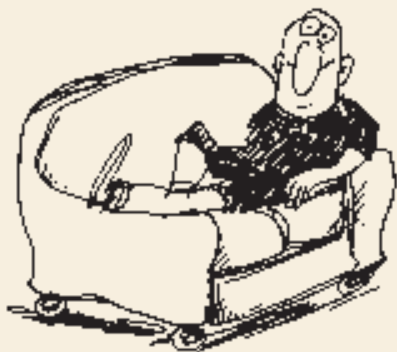
Comme tous les sports, le tennis possède sa propre **terminologie**. Une façon de raconter les matches avec précision et même un soupçon de poésie.



Ace : Point marqué au service sans que l'adversaire n'ait pu toucher la balle.

Amortie : Balle qui rebondit sans force juste de l'autre côté du filet et qui oblige l'adversaire à courir vers l'avant.

Arbitre de chaise : C'est lui qui annonce à voix haute les fautes, les points, les jeux et les manches. Dans les grands tournois, l'arbitre de chaise est secondé par un juge au filet et des juges de ligne. Il garde néanmoins l'autorité de rectifier leurs décisions.



ARBITRE DE DIVAN (PLUS CONFORTABLE)

ATP : Association of Tennis Professionals. L'ATP est un syndicat chargé de protéger les intérêts des joueurs. Elle gère le classement mondial dont dépendra la participation aux grandes compétitions. Son équivalent féminin est la Women's Tennis Association (WTA).

Avantage : Lorsque deux joueurs sont à égalité, le point suivant donne un « avantage » à celui qui marque le point. On parle parfois d'« avantage service » ou d'« avantage dehors », selon que le joueur se trouve au service ou à la réception.

Break : Initialement, réussir un *break* signifiait prendre deux jeux d'avance. À présent, on parle de *break* et de contre *break* à chaque fois qu'un joueur prend le jeu de service de son adversaire. On parle de *balle(s) de break* quand le joueur est à un point de remporter la mise en jeu de son adversaire.

Chiper : On attaque la balle comme pour un coup lifté, puis on change soudainement l'orientation de la raquette pour faire une amortie.

Coup droit : Coup effectué du côté de la main qui tient la raquette.

Couper : Effet rétro donné à la balle en bougeant sa raquette de haut en bas.

Double faute : Le terme désigne deux services ratés consécutivement, sanctionnés par le don d'un quinze à l'adversaire.

Échange : Temps de jeu entre le service et la fin du point.

Égalité : Score annoncé dans un jeu quand un avantage est détruit ou que les deux joueurs se retrouvent à quarante partout.

Jeu : Un jeu est composé de quatre points : 15, 30, 40 et jeu. Si les deux joueurs comptabilisent chacun 40 points, il faut deux points gagnants d'écart pour remporter un jeu. Un « jeu blanc » est remporté par un joueur sans que son adversaire ait marqué le moindre point.

Jeu décisif : On parle également de *tie-break*. Lorsque les deux joueurs ont chacun remporté six jeux, ils disputent un jeu décisif en sept points minimum et au-delà jusqu'à ce qu'un des deux joueurs atteigne deux points d'écart.

Let : Une balle est dite *let* quand elle touche le filet au service. Si elle tombe néanmoins dans le carré adverse, on peut la rejouer. Le terme est également utilisé par l'arbitre lorsqu'un des deux joueurs a été gêné dans l'exécution de son coup pour une raison indépendante de sa volonté.

Lift : Effet spécial donné à la balle au service ou lors d'un échange en fond de court par un geste de raquette de bas en haut au moment de l'impact.

Lucky loser : Littéralement : « heureux perdant ». Il arrive en effet qu'un joueur n'ayant pas réussi à s'extirper du tableau des qualifications soit finalement repêché dans le tableau final à la suite du forfait d'un autre joueur.

Lob : Balle haute qui passe au-dessus du joueur qui s'est aventuré au filet.

Manche (ou set) : Pour qu'un joueur remporte une manche, il doit gagner six jeux et en avoir deux d'avance sur son adversaire.

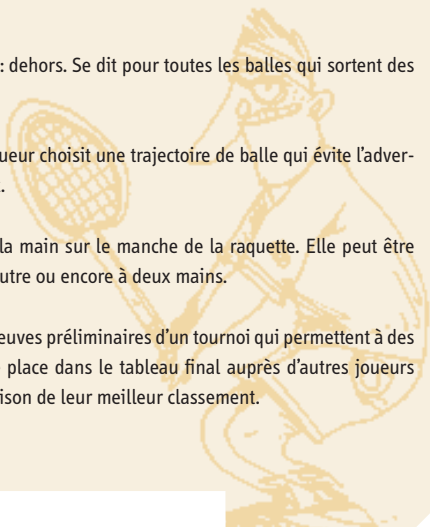
Open : Tournoi ouvert indistinctement aux joueurs professionnels et amateurs.

Out : Littéralement : dehors. Se dit pour toutes les balles qui sortent des limites du court.

Passing shot : Le joueur choisit une trajectoire de balle qui évite l'adversaire monté au filet.

Prise : Position de la main sur le manche de la raquette. Elle peut être ouverte, fermée, neutre ou encore à deux mains.

Qualifications : Épreuves préliminaires d'un tournoi qui permettent à des joueurs de prendre place dans le tableau final auprès d'autres joueurs déjà qualifiés en raison de leur meilleur classement.



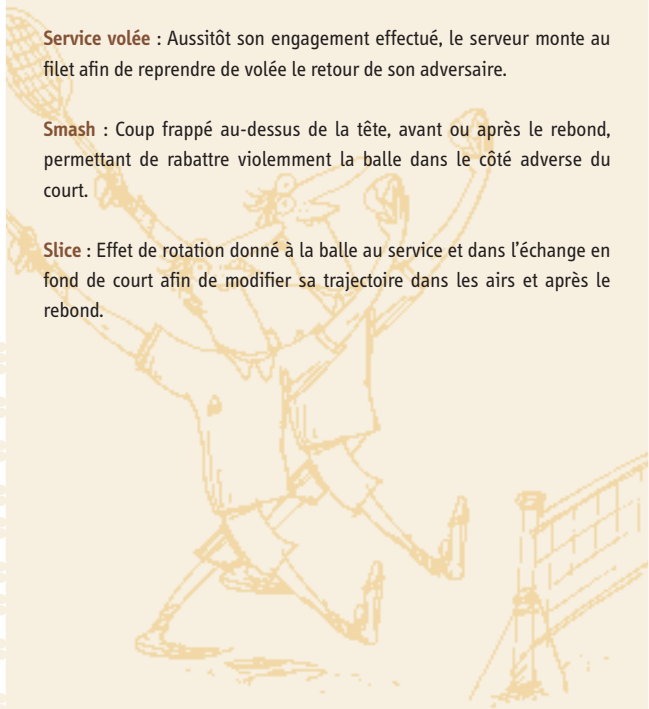
Relanceur : Désigne dans une partie celui qui reçoit le service de l'adversaire.

Revers : Coup effectué du côté opposé de la main qui tient la raquette.

Service volée : Aussitôt son engagement effectué, le serveur monte au filet afin de reprendre de volée le retour de son adversaire.

Smash : Coup frappé au-dessus de la tête, avant ou après le rebond, permettant de rabattre violemment la balle dans le côté adverse du court.

Slice : Effet de rotation donné à la balle au service et dans l'échange en fond de court afin de modifier sa trajectoire dans les airs et après le rebond.



Tête de série : Dans le tableau, les joueurs les mieux classés sont placés de façon à se rencontrer le plus tard possible. À l'exception du tournoi de Wimbledon qui a son propre classement, les têtes de séries suivent l'ordre du classement ATP.

Volée : Une volée est un coup effectué par le joueur sans que la balle ait effectué un rebond. La demi-volée, est effectuée dès que la balle a touché le sol. L'expression « monter à la volée » désigne quant à elle une avancée d'un des deux joueurs dans le terrain.

Wild Card : Invitation accordée librement par les organisateurs du tournoi à un joueur dont le classement ne permet pas de rentrer directement dans le tableau final.



Fédération royale belge de tennis

Galerie de la porte Louise 203 bte 12 / 1050 Bruxelles

☎ 02 513 29 27 / ✉ info@aftnet.be / 🌐 www.aftnet.be

Association francophone de tennis

Galerie de la porte Louise 203 bte 12 (8^e étage)

1050 Bruxelles

☎ 02 513 29 20 / ✉ aft@pophost.eunet.be / 🌐 www.aftnet.be

Vlaamse Tennisvereniging

Galerie de la porte Louise 203 bte 3 (5^e étage)

1050 Bruxelles

☎ 02 548 03 00 / ✉ info@vtv.be / 🌐 www.vtv.be

Fédération Française de Tennis

Stade Roland Garros

Avenue Gordon Bennett 2

75016 Paris

☎ 33 (0)1 47 43 48 00 / ✉ fft@fft.fr / 🌐 http://www.fft.fr

ADEPS

L'administration de l'éducation physique et des sports est compétente pour tout ce qui touche au sport en Communauté française : formation d'entraîneurs, centres sportifs, stages, etc.

ADEPS

Bd Léopold II 44 / 1080 Bruxelles

☎ 02 413 25 00

📄 www.adeps.be

BLOSO

Zandstraat 3 / 1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

📄 www.bloso.be

(Le BLOSO est l'homologue néerlandophone de l'ADEPS.)

AISF (Association interfédérale du sport francophone)

Cette association de coordination des fédérations sportives francophones, reconnue par la Communauté française, s'est donné en partie comme mission d'offrir des réponses concrètes et adaptées aux multiples questions des sportifs, de leurs parents et de tous les acteurs du monde sportif.

AISF

Quai de Rome 53 / 4000 Liège

☎ 04 344 46 06

✉ gus@aisf.be

📄 www.infosport.be





Peter Elliott



CLÉS DU **SPORT**

La collection **Les Clés du Sport** souligne la richesse et la diversité de l'offre sportive en Belgique. Il existe en effet des dizaines de fédérations et des centaines de disciplines pour permettre à chacun de trouver son épanouissement par le sport. Proposés en collaboration avec le Ministère de la Culture, de la Jeunesse et des Sports, ces ouvrages constituent un premier pas sur le chemin de leur découverte et proposent, pour chaque discipline, les informations de base sur l'histoire, le matériel, les règlements, etc.

Une démarche résolument pratique et divertissante qui donne une envie irrésistible de chausser ses baskets!

