

Le coup droit à deux mains (1ère partie).

Alain Mourey.

Fédération Internationale de Tennis.

RÉSUMÉ

Pourquoi cette technique à deux mains, très privilégiée lors de l'apprentissage du Revers (RV), n'est-elle pas autant utilisée pour le coup droit (CD) alors qu'elle semble « symétrique » au RV à deux mains ? Le CD à une main est-il le seul à être efficace ?

Mots clés: Le coup droit, pédagogie.

Article reçu: 7 septembre 2011

Article accepté: 13 décembre 2011

Auteur correspondant:

Alain Mourey,

Email: edwige.mourey@nordnet.fr

RAISONS JUSTIFIANT L'APPRENTISSAGE DES CD À DEUX MAINS

Raisons culturelles

D'anciens champions comme Gene Mayer (n° 3), Gildmeister (n° 10), plus récemment Monica Seles (ex numéro 1 mondiale) ou les champions français Fabrice Santoro, Marion Bartoli ont développé un tennis très efficace avec des coups à deux mains des deux côtés. Et Nadal a joué ainsi jusqu'à 10 ans !

Raisons pédagogiques

Si l'on a la sagesse de laisser des petits (4-5-6 ans) s'exercer librement à frapper des balles au sol ou après rebond (s) près du sol, ils le font (entre autres modalités de coups) à deux mains des deux côtés

Cette technique à deux mains aide beaucoup les enfants à l'apprentissage des coups. Les enseignants sont, d'ailleurs, depuis longtemps convaincus des avantages à apprendre le Revers à deux mains et le Revers à une main. Pourquoi pas aussi pour le CD ?

Les fondamentaux les plus facilement ressentis à travers ces techniques :

- La mise à distance du corps par rapport à la balle : les deux bras étant liés au corps dès la prise d'élan dans la préparation, l'orientation des épaules de profil à la trajectoire de balle reçue tend à être marquée naturellement. Elle conditionne un ajustement des appuis à la frappe plutôt « en ligne » favorisant un positionnement général du corps « de côté », en attente de la trajectoire de balle. La mise à distance est, alors, mieux envisagée dans ces conditions d'orientation préalable du corps.
- La rotation du coup dans la frappe obtenue facilement (surtout si, pour l'enfant, l'objectif est de frapper avec

dynamisme) avec des bras liés au corps pendant tout le coup. Cette rotation du coup facilite un plan de frappe avancé, une fin de geste dans un délié vers l'épaule opposée.

- La forme générale et le rythme du geste sont, globalement, assurés car les bras liés au corps pendant toute l'exécution du coup entraînent forcément moins d'actions gestuelles « parasites » (les coudes, en particulier, circulent constamment près du corps).

MOYENS PÉDAGOGIQUES POUR S'ASSURER DE CES AVANTAGES

Lors du Mini-Tennis, l'exécution de frappes à deux mains, au sol (puis sur des rebonds bas), avec des balles en mousse, prédispose l'enfant à s'orienter, à tourner son corps dans le coup, à faire un geste complet.



Figure 1. Thomas, 5 ans ½, soulève la balle du sol lors d'un envoi (2ème séance de Mini-tennis)

Lors du Mini-Tennis et à l'Initiation:

- Les Envois en Coup droit à deux mains (ou en Revers à deux mains) sont effectués à partir d'une présentation de balle vers le haut (à la verticale) donnant le temps à l'enfant de reprendre sa raquette à deux mains et de s'organiser avec son corps avant de frapper.



Figure 2. Marie, 5 ans, en renvoi, lors de rebonds bas

Deux positionnements préalables et contrastés du corps peuvent être envisagés avant ce lancer vertical:

Le corps est face au filet, le lancer vers le haut est devant le corps : c'est à l'enfant de contourner cette balle pour se placer à côté de la balle et la frapper à deux mains.

Le corps est de profil par rapport au filet (appuis « en ligne » par rapport à la direction que l'on va donner à la balle ou appuis « semi-ouverts »), avec un même lancer à la verticale en oblique dans le prolongement de l'appui avant.

- Les Renvois en Coup droit et en Revers à deux mains sont effectués d'abord en réception de trajectoires « faciles » permettant à l'enfant de réceptionner ces balles sans devoir les atteindre à grande distance par un coup à une main.



Figure 3. Ludovic (droitier) en CD à 2 mains et Lucie (droitière) en CD ou en Rv à 2 mains?

LES CONDITIONS MINIMALES DEMANDÉES POUR EXÉCUTER CES COUPS

Au niveau des intentions de frappe

Lors des Envois, favoriser, au départ les envois longs, horizontaux, pour mieux ressentir la rotation des épaules, le geste complet avec une circulation de la tête de raquette à distance du corps. Cependant, pour éviter les rotations d'appuis excessives (« toupies »), les crispations éventuelles dans la frappe, proposer aussi des envois précis plus ou moins longs, plus ou moins « doux » pour assurer un équilibre dans la frappe et un délié des bras.

Lors des Renvois, se servir, au départ, de la technique gestuelle bien ressentie en envoi pour la transférer à des renvois facilités complètement par des trajectoires reçues « faciles », se rapprochant au maximum d'un envoi « placé » (trajectoire lente, dans un espace proche nécessitant peu de déplacement, rebond avancé pour une frappe à un point d'impact peu élevé...). Favoriser, dans un premier temps, les frappes précises permettant une frappe équilibrée mais aussi les frappes plus ou moins longues, croisées pour l'amplitude gestuelle, les plans de frappe avancés...

AU NIVEAU DE L'EXÉCUTION DES COUPS (RÉFÉRENCE JOUEUR DROITIER)

- Tenir la raquette à deux mains du début jusqu'à la fin du coup.
- Avec un positionnement des mains sur le manche qui, lors des premières expérimentations, doit être d'autant plus variable que le jeune enfant n'est pas latéralisé et se révélera peut-être « ambidextre » au fur et à mesure de son expérience motrice :

Main droite et main gauche jointes (l'une sur l'autre), tenant le (petit) manche

- Certains enfants débutants choisissent spontanément cette tenue de raquette. Elle est à privilégier par l'enseignant qui ne se préoccupe pas alors de savoir si ces enfants font un Coup droit ou un Revers à deux mains : ils font un coup à droite et à gauche du corps !

Main gauche en bout de manche, main droite accolée au-dessus (côte à côte)

- Positionnement des hockeyeurs (droitiers) avec une main droite parfois très haute sur le manche de la crosse.
- Positionnement des golfeurs (droitiers) qui jouent leur « swing » ou leur « put » avec des mains liées (et même un peu imbriquées). Leur « swing » ressemble beaucoup à une gestuelle de Coup droit d'un tennisman (en fait un Revers à deux mains du tennisman gaucher (d'autant plus que la prise main gauche est « marteau » chez le golfeur).

Main droite en bout de manche, main gauche accolée au-dessus.

Positionnement des meilleurs tennismen nécessité à haut niveau vu la vitesse des échanges : changer de position des mains entre un Coup droit et un Revers, entre un Service et un coup de fond de court (à fortiori entre des Volées à droite et à gauche) est injouable vu la rapidité d'exécution...

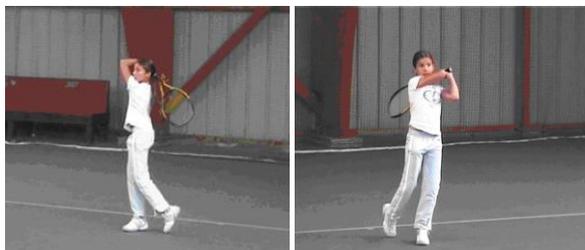


Figure 4. Rachel (gauchère) en Coup droit et Revers à deux mains : coups symétriques ?

CONCLUSION

Cet article a commencé à présenter certaines des caractéristiques techniques du coup droit à deux mains ainsi que la manière dont il peut permettre de faciliter les points de contrôle techniques pour les jeunes joueurs. Une deuxième partie sera publiée dans un prochain numéro au cours de l'année 2012.

Cet article est un extrait de «Le point de sur l'apprentissage de tennis du, Du plaisir de la découverte à la maîtrise du jeu» et est imprimé avec la permission de l'auteur.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2011 Alain Mourey.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)