



Une analyse novatrice des différents types de prise du revers à deux mains.

Doug Eng et Dave Hagler.

Lesley University, États-Unis.

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous vous proposons une analyse des différents types de prise utilisés pour le revers à deux mains. Pour ce faire, nous avons procédé à une étude qualitative longitudinale des 100 meilleurs joueurs et joueuses évoluant sur les circuits ATP et WTA. Parallèlement à la description habituelle des prises, nous présenterons de nouveaux concepts, notamment les différences d'espacement entre les mains, les prises de précision et les prises de puissance. Enfin, il sera également question des variations liées au sexe et aux caractéristiques propres à chaque individu.

Mots clés: Revers à deux mains, Prise de puissance, Prise de précision.

Article reçu: 12 Décembre 2013.

Article accepté: 28 Janvier 2014.

Auteur correspondant: Doug Eng, Lesley University, États-Unis.

Email: deng@lesley.edu

INTRODUCTION

Étant donné qu'il offre la possibilité de placer les mains de multiples façons, le revers à deux mains donne lieu à de nombreuses variantes techniques. Souvent, on enseigne aux élèves qu'il faut placer la main dominante au bas du manche de la raquette en utilisant soit une prise eastern soit une prise continentale. On place alors l'autre main plus haut sur le manche, généralement avec une prise eastern de coup droit, mais il existe des variantes avec des prises continentale ou western. On accorde moins d'attention à la main non dominante, si ce n'est qu'on suggère que cette main domine dans 90 % des cas et que la prise eastern de coup droit est recommandée (Schönborn, 1999). En 1998, les auteurs Crespo et Miley ont mis en évidence d'autres types de prise tout en introduisant l'idée d'une plus grande souplesse en ce qui concerne la main dominante. En 1984, McCullough a également étudié les différents types de prise et l'incidence de chacune de ces prises sur les styles techniques et l'exécution de l'effet lifté. Cet article s'intéresse à certaines des différences subtiles qui existent entre les divers types de prise, différences qui passent généralement inaperçues, mais qui peuvent avoir des répercussions importantes.

MÉTHODE DE RECHERCHE

Dans le cadre de cette étude, nous avons observé les 100 meilleurs joueurs et joueuses des circuits ATP et WTA selon les classements publiés le 4 mars 2013. Au sein de cet échantillon, 96 joueuses de la WTA et 78 joueurs de l'ATP utilisaient le revers à deux mains. Nous avons pris des photos en gros plan et en haute résolution de 5 à 8 coups effectués par chacun de ces joueurs afin d'examiner la constance technique avec laquelle ils exécutaient leurs revers. Nous avons constaté que

certaines joueurs utilisaient des prises différentes selon le plan de frappe, la position du corps et la position sur le court. Dans ces cas, nous avons étudié jusqu'à 8 photos afin de déterminer quelle était la prise la plus fréquemment utilisée ; nous avons alors considéré que cette prise était la prise normale du joueur. Il est à noter que les deux auteurs ont examiné les prises de tous les joueurs de manière indépendante, et ce, dans le but de garantir la fiabilité interobservateurs de l'étude.

PRISES DE PRÉCISION ET DE PUISSANCE

Lors de l'analyse des prises, nous avons observé qu'il y avait deux variantes techniques pour la main dominante, c'est-à-dire la main directrice placée au bas du manche de la raquette. Les joueurs utilisaient en effet soit une prise continentale soit une prise eastern. De plus, ils plaçaient leurs doigts de deux façons différentes. Ainsi, selon le placement de la main et des doigts, nous avons défini deux types de prise : la prise de précision fine et la prise de précision normale. Lorsque l'index est tendu et qu'il y a un espace visible entre au moins deux doigts, nous avons classé la prise comme une prise de précision fine. Dans le cas de la prise de précision normale, les doigts sont tous serrés les uns contre les autres sans aucun espace entre eux, pratiquement à la perpendiculaire de l'axe de la raquette et avec seulement une légère extension de l'index.

Pour la main non dominante, c'est-à-dire la main d'appui placée plus haut sur le manche, nous avons observé plusieurs variantes techniques qui sont répertoriées à la figure 1. Les deux variantes principales sont celles qui ont été définies pour la première fois par Napier en 1956, à savoir la prise de précision et la prise de puissance. Dans le cas de la prise de précision, le pouce est placé entre l'index et le majeur, les doigts se chevauchant presque. Dans celui de la prise de

puissance, le pouce est placé dans le prolongement de la paume au-dessus des autres doigts, ce qui exerce une pression de sens contraire à celle des autres doigts. Landsmeer (1962) s'est intéressé à la façon de saisir un objet cylindrique dont la forme est similaire à celle du manche d'une raquette de tennis. La figure 2 illustre les deux types de prise au niveau de la main non dominante : la prise de précision et la prise de puissance. La pression exercée par les doigts est différente selon la prise utilisée.



Figure 1. Les différents types de prise possibles avec la main d'appui. De gauche à droite : prise eastern de précision, prise eastern avec le pouce sur les autres doigts, deux variantes de la prise de puissance avec les pouces au-dessus de l'extrémité supérieure du manche.

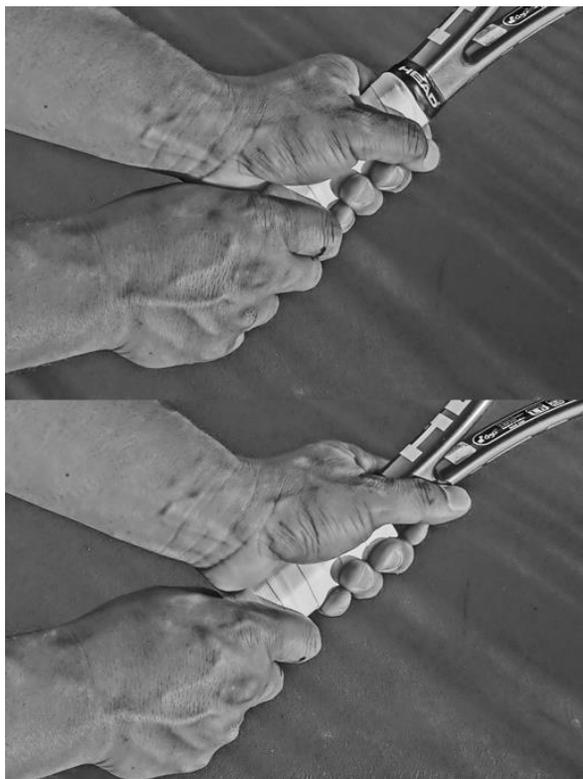


Figure 2. Variantes de la prise à deux mains. Photo du haut : prise continentale au niveau de la main directrice, combinée à une prise eastern de précision au niveau de la main d'appui. Photo du bas :

prise continentale au niveau de la main directrice, combinée à une prise eastern de puissance au niveau de la main d'appui.

TABLEAU 1 : LES PRISES À DEUX MAINS			
	ATP	WTA	TOTAL
MAIN DIRECTRICE			
Prise continentale de précision fine	13	15	28
Prise continentale de précision normale	58	63	121
Prise eastern de revers	7	18	25
MAIN D'APPUI			
Prise continentale de précision	4	14	18
Prise eastern de précision, avec pouce sur le manche	19	45	64
Prise eastern de précision, avec pouce sur les autres doigts	25	19	44
Prise eastern de puissance	22	8	30
Prise semi-western	5	8	13
Prise continentale de puissance	3	0	3
Nombre de joueurs/joueuses dans le top 100	78	96	

Le tableau 1 fournit un aperçu des différents types de prise adoptés par les joueuses de la WTA et les joueurs de l'ATP au sein du top 100. En ce qui concerne la main directrice, les résultats sont relativement similaires. Les femmes sont certes plus enclines à utiliser une prise de revers eastern avec leur main directrice, mais joueurs et joueuses adoptent le plus souvent une prise continentale de précision normale.

En ce qui concerne la main d'appui, il ne semble pas y avoir de style prédominant chez les joueurs de l'ATP. Si la prise eastern est utilisée par 66 joueurs, on observe une répartition pratiquement égale entre les trois variantes : la prise eastern de précision avec le pouce sur le manche (voir figure 1), la prise eastern de précision avec le pouce sur les autres doigts et la prise eastern de puissance. Les joueuses de la WTA ont en revanche tendance à adopter la prise eastern de précision avec le pouce sur le manche. Il est plus courant de placer tous les doigts sur le manche de la raquette chez les joueuses professionnelles de la WTA que chez les joueurs professionnels de l'ATP. Dans le tableau 1, on note en vert les prises de précision qui sont adoptées par pas moins de 78 joueuses de la WTA (soit 81 %), mais par seulement 48 joueurs de l'ATP (soit 62 %). En bleu, on observe les prises de puissance, qui sont utilisées par 30 joueurs de l'ATP (38 %) contre seulement 16 joueuses de la WTA (17 %). Il ressort donc de cette étude que les hommes utilisent davantage les prises de puissance que les femmes. Il est important de noter que, malgré les tendances observées selon le sexe des joueurs, ces derniers ont également des caractéristiques qui leur sont propres.

Il est intéressant d'étudier la différence qui existe dans l'utilisation des prises de précision et de puissance selon le sexe

des joueurs. Les entraîneurs ont davantage conscience des différences liées au sexe dans les domaines de la tactique et de l'exécution de certains coups comme le service et le revers à une main. Il est possible que les différences en termes de prise de raquette aient une influence sur la technique, voire sur la tactique.

PRISES ET TAILLE DES MAINS

Le tableau 2 fournit plusieurs mesures liées au placement des mains. Parmi ces mesures, on note l'espacement ou l'écart entre les mains. Chez quelque 49 % des joueurs de l'ATP et 53 % des joueuses de la WTA, il n'y a aucun espacement. On a également mesuré la position de la main d'appui par rapport à la bande adhésive située à l'extrémité supérieure du grip (ou du surgrip). La majorité des joueuses de la WTA (68 au total, soit 71 %) placent leur main sous la bande adhésive contre seulement 22 joueurs de l'ATP (soit 28 %).

TABLEAU 2 : POSITION DES MAINS			
	ATP	WTA	TOTAL
ESPACE ENTRE LES MAINS			
<i>Aucun espace</i>	38	51	89
<i>Espace de 0 à 2,5 cm</i>	39	36	75
<i>Espace de 2,5 à 3,8 cm</i>	0	3	3
<i>Espace de plus de 3,8 cm</i>	2	6	8
POSITION DE LA MAIN D'APPUI			
<i>Sous la bande adhésive</i>	22	68	90
<i>Sur la bande adhésive</i>	34	15	49
<i>Above top tape</i>	23	13	36
<i>Number of Players in Top 100</i>	78	96	174

De manière générale, les hommes ne laissent pas d'espace entre leurs mains ; de plus, ils placent leur main d'appui sur la bande adhésive. En d'autres termes, on peut en conclure que le manche est peut-être trop court pour un grand nombre de joueurs. Les femmes ayant des mains plus petites, elles sont en mesure de placer leurs deux mains sous la bande adhésive. Le manche est donc suffisamment long pour elles.

Le fait que les joueuses aient assez d'espace sur le manche de leurs raquettes joue peut-être un rôle dans leur tendance à utiliser davantage les prises de précision que les joueurs. En effet, nous avons noté que 45 femmes ont été capables d'utiliser une prise eastern de précision en plaçant le pouce sur la raquette (voir la figure 1a, deuxième photo en partant de la gauche). En revanche, les joueurs de l'ATP n'ayant pas assez de place sur le manche, ils ont souvent placé leur main d'appui sur la bande adhésive ou au-dessus. De plus, leur pouce est souvent positionné sur les autres doigts ou au-dessus comme

dans le cas de la prise de puissance. Le manque d'espace sur le manche de la raquette peut donc être l'une des raisons qui poussent beaucoup de joueurs de l'ATP à tenir leur raquette avec les doigts très rapprochés les uns des autres. Plus les doigts sont rapprochés, plus les joueurs ont tendance à adopter des prises de puissance. De leur côté, les joueuses de la WTA sont capables d'écarter leurs doigts plus facilement et ainsi d'utiliser des prises de précision.

CONSÉQUENCE TECHNIQUE

Étant donné que les hommes utilisent davantage les prises de puissance que les femmes, il se peut qu'ils soient plus nombreux à avoir la main gauche comme main dominante. Cependant, un autre facteur entre en ligne de compte : la prise de la main directrice. Ainsi, la prise de la main gauche ne détermine pas à elle seule quelle est la main dominante. Les prises de puissance permettent aux joueurs de l'ATP d'exercer une pression accrue avec leur main gauche, ce qui accroît la tension et la rigidité du bras. Résultat : on peut observer une flexion réduite du poignet et des coudes chez les joueurs de l'ATP pendant le geste de frappe. Ce style de prise pourrait également aider les joueurs à mieux frapper les balles hautes et à imprégner un effet plus lifté à la balle.

L'une des différences que l'on peut constater dans le tableau 1 concerne l'utilisation de la prise continentale de précision avec la main d'appui. Seulement 4 joueurs utilisent cette prise contre 14 femmes. L'adoption de la prise continentale de précision chez les femmes peut rendre plus difficile la réalisation de frappes très liftées. En effet, avec une prise continentale, les mains, les coudes et les bras sont plus rapprochés. La dominance de la main gauche peut s'en trouver réduite, mais cela peut en revanche renforcer la synchronisation des deux bras. On a observé que les blessures au poignet étaient plus fréquentes chez les joueuses, ce qui serait dû au fait que les femmes sollicitent davantage leur main gauche (International Tennis Performance Association, 2012).

La prise continentale de puissance, très peu utilisée, est adoptée seulement par quelques joueurs de l'ATP, à savoir trois des plus grands joueurs du circuit : Del Potro, Isner et Raonic. Bien que cette prise puisse sembler similaire à la prise continentale de précision, elle présente quelques différences majeures. Pour commencer, les joueurs de grande taille ont tout naturellement un plan de frappe plus bas que les joueurs de taille moyenne. Ensuite, avec une prise de puissance, les bras des joueurs sont plus rigides et plus tendus. Ainsi, Isner parvient naturellement à jouer une balle relativement basse avec ses bras tendus.

Chez les joueurs qui adoptent des prises de puissance, la main non dominante est plus rigide. Celle-ci peut donc prendre le dessus sur la main directrice dans le cas d'une frappe avec poussée et traction. La main d'appui effectue une poussée vers l'avant avec une plus grande vitesse de propulsion que la main

directrice, laquelle peut même être sujette à une décélération. Cet aspect technique peut s'avérer bénéfique sur les balles éloignées et les balles hautes. La main d'appui pourrait également générer plus facilement une poussée verticale pour renforcer l'effet lifté.

L'existence d'un espacement entre les mains peut accroître la stabilité sur certains coups et la maniabilité sur d'autres coups. Cependant, ce gain de contrôle se fait au détriment du soutien de la main gauche, particulièrement lorsque l'espacement entre les mains est très élevé. À cet égard, aucune différence notable n'a été observée entre les sexes.

CONCLUSION

Il existe des différences subtiles entre les divers types de prise de revers à deux mains, différences qui sont généralement ignorées. Il est important de noter que ces différences peuvent être dues à la fois au sexe du joueur et à ses caractéristiques propres.



Il est probable que les fabricants de raquettes ne prévoient pas des manches assez longs pour les joueurs professionnels modernes. S'ils décidaient de modifier la longueur du manche des raquettes, cela pourrait avoir une influence sur la prise de la main d'appui ainsi que sur l'écart entre les mains. Il y a 40 ans, les revers à deux mains étaient moins courants et les athlètes étaient généralement plus petits. Aujourd'hui, les joueurs de l'ATP mesurent souvent entre 1 m 85 et 2 m, tandis que les revers à deux mains sont devenus la norme. Le recours aux deux mains, ainsi que la combinaison de mains plus grandes sur des manches plus petits, ont entraîné l'adoption de prises différentes chez les hommes comme chez les femmes, mais de manière plus importante encore chez les joueurs. À leur tour, ces nouvelles prises ont été à l'origine d'évolutions techniques. Les entraîneurs doivent également se

familiariser avec les prises de précision et de puissance qu'ils peuvent enseigner comme des variantes techniques ou en association avec les prises continentale, eastern et western traditionnelles. Ils doivent en outre donner l'occasion aux joueurs de tester différentes combinaisons de prises tout en en présentant les avantages et les inconvénients sur le plan technique.

RÉFÉRENCES

- Crespo, M. et Miley, D. (1998). International Tennis Federation Advanced Coaches Manual. Londres, Royaume-Uni : International Tennis Federation. p. 72-73.
- International Tennis Performance Association (2012). CTPS Workbook and Study Guide, p 16.3.
- Landsmeer, J.M.F. (1962). Power Grip and Precision Handling. Annals of the Rheumatic Diseases, 21(2), p. 164-170. <https://doi.org/10.1136/ard.21.2.164>
- McCullough, J.E. (1984). Two-Handed Tennis. New York, États-Unis : M. Evans and Co. Ch. 5, p. 58-69.
- Napier, J.R. (1956). The Prehensile Movements of the Human Hand. Journal of Bone and Joint Surgery 38-B(4), 902-13. <https://doi.org/10.1302/0301-620X.38B4.902>
- Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Vienne, Autriche : Meyer and Meyer Verlag, pp 64-65.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2014 Doug Eng et Dave Hagler.



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](#)