



Le jeu de gaucher au tennis: Les aspects tactiques, l'entraînement et la préparation physique.

Doug Eng et Mark Kovacs.

Lesley University, États-Unis.

RÉSUMÉ

Il a souvent été admis que les gauchers avaient un avantage au tennis en raison de la particularité de leurs schémas tactiques et de l'effet qu'ils pouvaient imprimer à la balle. Selon des études menées récemment, cet avantage est minime sur le circuit professionnel, mais peut encore jouer un rôle important chez les joueurs de club. Il semblerait également que cet avantage soit conditionné par la fréquence, dans la mesure où dès lors qu'un droitier s'habitue à affronter des gauchers, l'avantage initial se trouve neutralisé. La fréquence d'entraînement avec des gauchers serait aussi un facteur important qui permettrait de mieux préparer les droitiers dans les domaines du service et des schémas tactiques de coup droit. Dans cet article, nous vous proposerons des recommandations sur les aspects tactiques, la préparation physique et l'entraînement.

Mots clés: Avantage tactique des gauchers, Préférence manuelle, Schémas tactiques, Effet.

Article reçu: 2 Mars 2014.

Article accepté: 4 Avril 2014.

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

Email: deng@lesley.edu

kovacs@itpa-tennis.org

INTRODUCTION ET MISE EN CONTEXTE

Les gauchers ont-ils un avantage sur les droitiers? Voilà une question qui fait l'objet d'un débat parmi les plus passionnés du monde du tennis. Au milieu des années 1970, les gauchers ont pris d'assaut le circuit professionnel à l'image des Connors, McEnroe, Laver, Vilas, Roche, Orantes et Tanner qui figuraient parmi les meilleurs joueurs mondiaux. L'ascendant que Nadal a pris sur Federer amplifie également le débat puisqu'il est largement reconnu que les schémas tactiques et la lourdeur du lift de Nadal permettent au joueur espagnol de neutraliser le jeu de Federer.

Loffing, Hagemann et Strauss (2012) ont mené une vaste étude sur la préférence manuelle chez les joueurs de tennis, dans le cadre de laquelle ils ont effectué une analyse, sur une période de 38 ans, de 3 793 joueurs et joueuses évoluant dans les clubs ou sur le circuit professionnel. Il est ressorti de cette étude que les gauchers du circuit ATP jouissaient d'un avantage par le passé, mais que cet avantage s'est fortement amoindri au cours des dernières années. Chez les joueuses de la WTA en revanche, aucun avantage n'a pu être établi en faveur des gauchères. En comparaison, chez les joueurs et joueuses de club, les classements semblent indiquer que les gauchers et gauchères disposent d'un léger avantage. Les résultats de l'étude montrent que l'avantage des gauchers et gauchères est conditionné par la fréquence; en d'autres termes, moins on affronte de gauchers et plus leur avantage est important. Il semblerait également que cet avantage se soit fortement

estompé en raison de deux facteurs principaux: l'entraînement, d'une part, et la multiplication des affrontements avec les gauchers, d'autre part.

On estime généralement qu'environ 10% des êtres humains sont gauchers. Cependant, on a souvent observé que la proportion de gauchers était plus importante dans de nombreux sports. Le fait d'être gaucher constitue un avantage tactique dans plusieurs disciplines sportives telles que le baseball ou le hockey sur glace, où de 25 à 50% des athlètes professionnels sont gauchers. Il est frappant de constater que, souvent, les sportifs ne sont pas des gauchers naturels. C'est par exemple le cas de Rafael Nadal qui, bien qu'il soit droitier de nature, joue de la main gauche. Dans d'autres sports, comme le golf, les gauchers sont rares en raison du manque d'équipement adapté, ce qui force certains gauchers à apprendre à jouer de la main droite. On a par ailleurs mis en évidence des adaptations culturelles dans certains pays où les traditions sont encore très ancrées, à l'image du Japon ou de l'Inde, où le fait d'être gaucher continue d'être mal perçu et où les gauchers peuvent parfois ne représenter que 4% de la population (Shimizu et Endo 1983). En revanche, dans des sociétés progressistes sur le plan social, comme la Belgique et les Pays-Bas, Perelle et Ehrman ont recensé près de 16% de gauchers (Perelle et Ehrman 1994.) Dans les sociétés primitives, il a été démontré que plus la violence qui y règne est élevée, plus il y a de gauchers (Faurie et Raymond 2005). Faurie et Raymond ont émis l'hypothèse selon laquelle le fait d'être gaucher offre un avantage dans le contexte d'une

confrontation violente, car l'effet de surprise peut souvent conduire à la mort.

L'étude menée par Loffing et ses confrères laisse penser que la fréquence a une influence importante sur l'avantage dont disposent les gauchers. Le principe est simple: plus les droitiers s'habituent à affronter des gauchers, plus l'avantage de ces derniers s'estompe. De plus, si la population de gauchers est suffisamment importante, cet avantage tactique disparaît totalement. Par exemple, si 50% de nous étions gauchers, tout le monde aurait autant l'habitude de jouer contre des droitiers que contre des gauchers. On peut alors se demander quelle serait la proportion maximale de gauchers à ne pas dépasser pour que les gauchers conservent leur avantage tactique. Dans le cadre de l'étude des sociétés primitives, c'est chez les Yanomami, une tribu d'Amérique du Sud (Faurie et Raymond 2005), qu'on a observé le plus grand nombre de gauchers puisque ces derniers y représentent 22,6% de la population. Parmi toutes les tribus étudiées, les Yanomami sont les plus violents. Que ce soit chez les joueurs de baseball ou chez les Yanomami, les gauchers conservent leur avantage tant que leur nombre ne dépasse généralement pas les 25% de la population. Ce pourcentage pourrait représenter le seuil maximal au-delà duquel le fait d'être gaucher cesse d'être un avantage.

Dans les faits, il y a peu de sports d'affrontement où le nombre de gauchers dépasse 20% des pratiquants. Selon Raymond et ses confrères (Raymond, Pontier, Dufour et Møller 1996), la population de gauchers la plus importante se retrouve dans le tennis de table, le baseball et l'escrime. Dans le sport, le nombre de gauchers varie également selon la position occupée sur le terrain. Au baseball, la confrontation la plus importante est celle qui oppose le lanceur au receveur; en général, on retrouve environ un quart de gauchers à ces positions. De plus, certaines positions sur le terrain donnent un avantage aux gauchers d'un point de vue géométrique, en particulier la première base où, en 1941, 67% des joueurs de la ligue majeure de baseball occupant cette position étaient gauchers (Miller 2009). En 2002, cette proportion a fortement chuté pour s'établir à 36%, en partie en raison des longues balles qui ont réduit l'importance des joueurs de première base gauchers. Le jeu dans le champ intérieur était plus important aux débuts du baseball (par exemple en 1941) qu'en 2002.

Contrairement à ce que l'on peut observer sur le circuit ATP, les statistiques du circuit WTA ne laissent entrevoir aucun avantage pour les gauchères (Loffing, Hagemann et Strauss 2012). Plusieurs raisons pourraient expliquer ce constat. Tout d'abord, les services de gauchères n'ont pas un effet et une vitesse suffisamment prononcés pour procurer un réel avantage. Ensuite, sur le circuit WTA, les joueuses disposent en général d'un coup droit et d'un revers d'une qualité assez similaire, et ce, contrairement à la plupart des joueurs de l'ATP dont le coup droit est le coup fort. En comparaison, le tennis

de table exige une plus grande réactivité et l'effet apparaît comme un avantage tactique plus important.

Il y a plusieurs choses qu'un entraîneur peut faire pour permettre tant à des joueurs droitiers que gauchers de se préparer efficacement en vue de garantir leur succès.

S'entraîner avec des gauchers

Les joueurs devraient s'entraîner fréquemment avec des gauchers afin de s'habituer à leur service. Comme nous l'avons mentionné plus haut, le nombre magique pourrait se situer aux alentours de 25%; en d'autres termes, pour bien se préparer, un joueur devrait consacrer 25% de son temps d'entraînement à retourner des services de gauchers de haut niveau. Ce facteur n'est pas aussi important pour les joueuses. En général, en plus d'apprendre à retourner des services de gauchers, il peut s'avérer très utile de disputer des points contre des gauchers. Les jeunes joueurs n'impriment pas forcément autant d'effet à la balle que les joueurs professionnels, ce qui peut réduire l'avantage des gauchers, mais la fréquence d'entraînement avec des gauchers peut néanmoins jouer un rôle important pour s'habituer aux particularités des coups droits et des revers. Si vous entraînez une équipe de joueurs de lycée ou d'université, il est judicieux de garder quelques gauchers pour les séances d'entraînement. Les joueurs débutants devraient pour la plupart s'entraîner avec des gauchers, non seulement en simple, mais aussi en double. Il peut être intéressant de demander à un gaucher de faire des rotations parmi les partenaires d'entraînement droitiers (même s'il existe un écart de niveau) en s'assurant que tous les joueurs puissent tirer parti de cette expérience.

Schémas d'entraînement: Contrôler un échange croisé, les coups court croisés et les slices

Les séquences de coups de fond de court évoquées ici sont étudiées dans le contexte d'une opposition entre un joueur droitier et un joueur gaucher. Il conviendrait de travailler ces séquences en fonction des forces et des faiblesses. Dans la plupart des affrontements entre droitiers et gauchers, les échanges croisés du côté des égalités peuvent être dictés par le coup droit du droitier. Lors d'échanges croisés du côté des avantages en revanche, c'est le coup droit du gaucher qui vient trouver le revers du droitier. Lorsque Stan Wawrinka a battu Nadal lors de l'édition 2014 de l'Open d'Australie, il a parfaitement réussi à mettre à profit son coup droit croisé.

Les gauchers comme les droitiers devraient travailler leurs coups droits croisés, en particulier les courts croisés, pour ouvrir le court ou forcer l'adversaire à effectuer un slice de défense. Les coups droits courts croisés sont importants pour créer un avantage tactique lorsqu'on fait face à un joueur dont la main dominante est l'opposé de la sienne. La figure 1 illustre une combinaison gagnante pour un gaucher: un coup droit lifté court croisé, qui déporte l'adversaire droitier à l'extérieur

du court, suivi d'un coup long de ligne dans le côté ouvert du terrain. En comparaison, dans un match entre droitiers, un des deux joueurs va souvent essayer d'effectuer un coup décroisé ou le long de la ligne pour atteindre le revers de son adversaire.

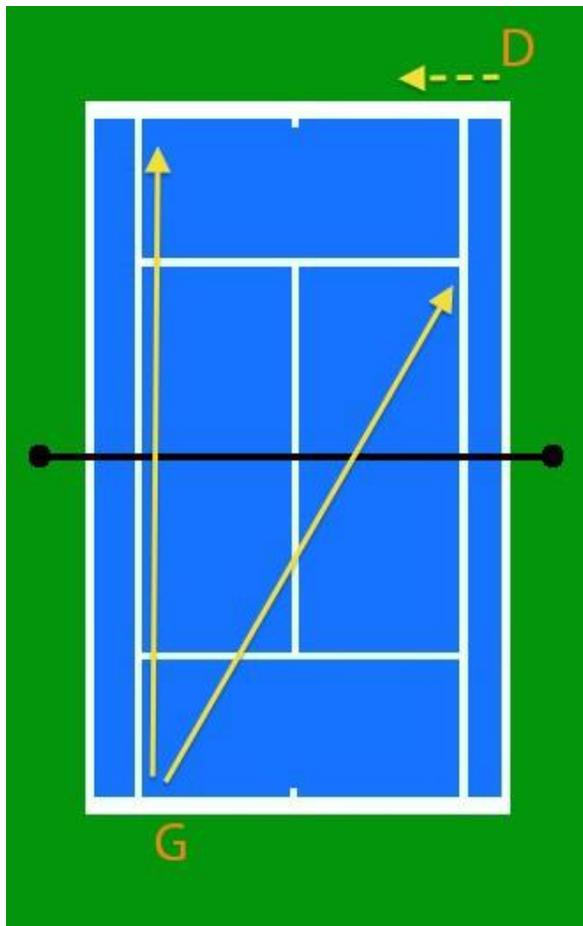


Figure 1. Combinaison tactique d'un gaucher, avec un coup droit court croisé suivi d'un coup droit long de ligne.

Un revers long de ligne solide peut permettre de neutraliser l'avantage qu'ont les gauchers avec leur coup droit. Par exemple, Novak Djokovic peut contrer de manière très efficace le coup droit de Rafael Nadal. Lorsque Nadal repousse Djokovic dans le coin revers, Djokovic parvient à le déjouer grâce à son revers long de ligne qui met la pression sur le côté revers de l'Espagnol. Federer, en revanche, n'est pas en mesure d'exploiter le revers de Nadal aussi efficacement que Djokovic, car il lui est plus difficile d'effectuer un revers long de ligne du côté des avantages.

Parfois, deux joueurs droitiers se lancent dans un échange de revers slicés croisés du côté des avantages. Cependant, lorsqu'un droitier réalise un très bon revers slicé croisé, il peut réussir à neutraliser un coup droit de gaucher, en particulier si celui-ci est réalisé avec une prise western. Bien entendu, cette constatation vaut également pour le revers slicé du gaucher

face au coup droit du droitier. Même si on peut penser qu'un joueur qui exécute des coups droits est en position de force par rapport à un adversaire qui serait contraint de jouer son coup le plus faible, à savoir le revers, l'utilisation du slice de revers peut permettre de neutraliser efficacement les coups droits adverses si ceux-ci sont joués avec une prise western. Si le slice croisé est suffisamment solide, il peut même devenir un coup d'approche efficace contre un joueur avec une prise western qui joue de la main opposée.

Service slicé et schémas tactiques

Afin d'exploiter un peu plus leur avantage, les gauchers ont tout intérêt à accroître la vitesse et l'effet de leurs coups pour réduire le temps de réaction et le niveau de confort de leur adversaire. Pour tout joueur qui affronte un adversaire dont la main dominante est l'opposé de la sienne, le slice de revers est recommandé.

Si aucun gaucher n'est disponible, un entraîneur droitier peut utiliser une technique permettant de reproduire l'effet caractéristique du service de gaucher. L'entraîneur peut tenir sa raquette avec une prise western. Il peut alors effectuer un geste de service quasiment identique à son geste habituel, mais en déplaçant la raquette de la droite vers la gauche pour imiter le service slicé du gaucher.

Pour tous les joueurs, le service slicé oblige l'adversaire, dont la main dominante est l'opposé de la sienne, à effectuer un déplacement latéral plus important du côté de son revers, ce qui ouvre le court. Chez la plupart des joueurs, le revers est moins efficace que le coup droit. Pour aider les joueurs à s'exercer à effectuer des services extérieurs, l'entraîneur peut placer des cibles selon des angles courts croisés, à environ deux mètres de distance de la ligne de service, comme illustré à la figure 2. Si le revers est le coup faible de l'adversaire (ce qui est généralement le cas), cette tactique peut s'avérer très utile pour ouvrir le court.

De plus, les joueurs peuvent travailler certains schémas tactiques à partir du service. Par exemple, un droitier peut effectuer un service extérieur du côté des égalités, puis se préparer à frapper un coup droit décroisé sur le coup suivant. Dans le cas de ce schéma tactique, il y a souvent des subtilités à prendre compte: de nombreux joueurs peuvent en effet décider de relancer le service extérieur avec un slice de revers, c'est pourquoi il faut s'entraîner à exécuter le coup droit décroisé en négociant une balle basse coupée.

Une autre combinaison pourrait être possible, à savoir: service extérieur slicé, retour de revers slicé et coup d'approche slicé croisé. Ce schéma tactique peut s'avérer payant face à un relanceur en bout de course avec une prise western de coup droit.

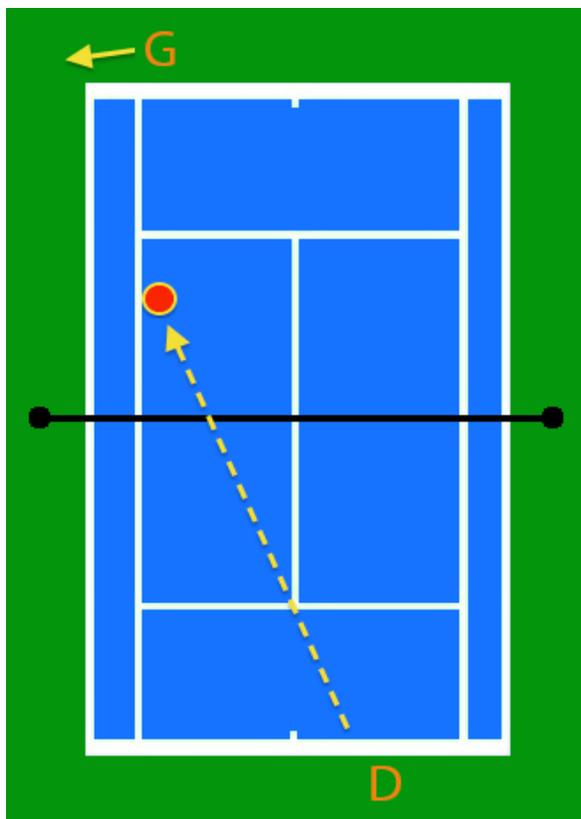


Figure 2. Zone cible pour le travail du service slicé de coup droit sur le revers d'un adversaire gaucher.

Partenaire de double

De nombreux joueurs considèrent qu'il peut être avantageux de s'associer avec un partenaire de double dont la main dominante est l'opposé de la leur. On retrouve en effet cette combinaison dans de grandes équipes de double: les frères Bryan, Woodforde- Woodbridge, McEnroe-Fleming et Navratilova-Shriver. Il est fréquent de voir les équipes placer les coups droits sur les côtés extérieurs du court, mais ce n'est pas forcément nécessaire puisque le fait de disposer de deux smashes et de deux coups droits au centre du court peut constituer un réel avantage. Dans cette dernière configuration, les retours de service ont peu de rythme et il arrive que l'équipe adverse ne soit pas préparée à gérer ce genre de situation.

Répétition mentale et repères

La préparation mentale est importante, en particulier pour les joueurs droitiers qui doivent faire l'effort de se rappeler d'effectuer des ajustements tactiques. Pour commencer, les joueurs doivent définir un plan de match ainsi que les schémas tactiques à privilégier. Ils doivent avoir conscience des plans de match et des schémas tactiques à leur disposition et les passer en revue. Ils doivent également s'appuyer sur des repères qui les aideront à se souvenir de leurs choix tactiques. Ainsi, lorsqu'ils se préparent à servir ou à relancer le service adverse,

ils doivent avoir des pense- bêtes sur lesquels ils pourront compter de temps à autre. Il peut également s'avérer utile de recourir davantage à la visualisation. Pour les joueurs qui pratiquent le tennis comme un loisir à raison d'une à deux fois par semaine, les repères mentaux peuvent faciliter leur préparation. Compte tenu du nombre de gauchers, un joueur droitier peut être amené à affronter un gaucher une fois toutes les quatre ou six semaines. S'il ne s'est pas préparé, il peut se retrouver en difficulté pendant les premiers jeux. Le même constat vaut pour deux gauchers qui s'affrontent. Même si on pourrait penser que les chances sont égales dans ce type de confrontation, les deux gauchers doivent tout de même se préparer mentalement avant le match s'ils veulent prendre un bon départ.

Préparation physique

La préparation physique, que ce soit pour les gauchers ou les droitiers, doit être symétrique. Le tennis est un sport fortement asymétrique, notamment au service et si l'on privilégie le coup droit ou le revers à une main. Même si la préparation physique n'est pas toujours fondée sur des principes tactiques, elle joue toujours un rôle important en ce qui concerne l'asymétrie du tennis. Les exercices effectués sur une jambe ou faisant intervenir un seul côté du corps, peuvent constituer un moyen efficace d'évaluer les lacunes physiques d'un joueur ainsi que sa proprioception et son équilibre. Il est important d'avoir une force physique bien équilibrée pour prévenir les risques de blessure. Les joueurs doivent également tester leurs déséquilibres et leurs lacunes physiques de temps à autre en raison de la nature asymétrique du tennis.

En outre, il convient de travailler et d'améliorer la vitesse et la force physique. Souvent, lorsqu'on doit s'adapter au jeu d'un gaucher, la rapidité des pas d'ajustement peut constituer un véritable atout. Les joueurs qui sont plus véloce ou plus forts physiquement sont en mesure d'effectuer des sauts d'allègement et de se placer plus rapidement; ils peuvent aussi contourner plus facilement une faiblesse ou encore contrer une balle très travaillée grâce à une plus grande vitesse de la tête de raquette ou à un coup plus efficace dans leur arsenal.

Entraînement en équipe ou en groupe

Dans bien des cas, les groupes d'entraînement ne comptent que trois ou quatre élèves, ce qui n'est pas forcément idéal pour créer un environnement qui permette de se préparer à faire face à des styles de jeu variés. Dans les équipes de club ou d'école, les joueurs ont l'avantage d'évoluer dans des groupes qui sont souvent plus grands. Si l'équipe est composée de 12 joueurs, il y a des chances qu'il y ait un à trois gauchers parmi eux. L'entraîneur doit alors veiller à ce que les gauchers s'entraînent au service avec tous les autres joueurs, de sorte que ceux-ci puissent se préparer à gérer ce genre de situation en match. Les entraîneurs de club se voient généralement confier des petits groupes de quatre, ce qui

limite la variété des styles de jeu. Si le club a un vaste programme d'entraînement, les entraîneurs peuvent envisager la possibilité de demander aux quelques joueurs gauchers de faire de temps à autre une rotation sur les autres courts. Enfin, il peut être judicieux pour une équipe de songer à faire appel à des partenaires d'entraînement qui ne font pas partie du groupe, sachant que les gauchers de l'équipe peuvent être en nombre insuffisant ou avoir un niveau de jeu trop faible.

CONCLUSION

Que les joueurs se préparent à affronter un gaucher ou non, ils doivent effectuer une préparation physique, car il s'agit d'une composante fondamentale de tout entraînement. Il incombe aux entraîneurs de faire en sorte que tous les joueurs puissent s'entraîner avec des gauchers et avec des joueurs aux styles de jeu variés. Il est nécessaire d'encourager les joueurs à élaborer des plans de match et des schémas tactiques qui soient efficaces face à des gauchers. La répétition mentale et les repères peuvent s'avérer de bons moyens pour rappeler aux joueurs la stratégie tactique à adopter face à leur adversaire. Enfin, avant un match, les entraîneurs peuvent rappeler à leurs joueurs de garder à l'esprit leur plan de match.

RÉFÉRENCES

- Faurie C., Raymond M. (2005). Handedness, homicide and negative frequency-dependent selection. *Proc. R. Soc. B* 272, 25-28. <https://doi.org/10.1098/rspb.2004.2926>
- Loffing F., Hagemann N., Strauss B. (2012). Left-Handedness in Professional and Amateur Tennis. *PLoS ONE* 7(11): e49325. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0049325>
- Miller, S. (2009). The decline of left-handed first basemen. *The New York Times*, online March 29, 2009.
- Perelle, I.B., & Ehrman L. (1994). An international study of human handedness: The data. *Behavior Genetics*, 24, 217-227. <https://doi.org/10.1007/BF01067189>

Raymond, M., Pontier, D., Dufour, A., Møller, A.P. (1996). Frequency-dependent maintenance of left-handers in humans. *Proc. R. Soc. Lond. B* 263, 1627-1633. <https://doi.org/10.1098/rspb.1996.0238>

Shimizu A., Endo M. (1983). Handedness and Familial Sinistrality in a Japanese Student Population. *Cortex* 19(2) 265-272. [https://doi.org/10.1016/S0010-9452\(83\)80020-3](https://doi.org/10.1016/S0010-9452(83)80020-3)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2014 Doug Eng et Mark Kovacs.



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](#)