



Les secrets du tennis espagnol.

Chris Lewit.

Chris Lewit Tennis, États-Unis.

RÉSUMÉ

Les « secrets du tennis espagnol », ce sont ces éléments fondamentaux communs qui, selon mes propres observations, sont enseignés par plusieurs grandes académies et structures d'entraînement à travers tout le pays. Ces éléments constituent l'essence même de la « méthode espagnole », en admettant que la méthode espagnole puisse être définie comme un système universel. Après avoir analysé les multiples approches d'entraînement que l'on retrouve dans toute l'Espagne, j'ai tenté de regrouper leurs caractéristiques, aussi variées et uniques soient-elles, en un ensemble d'éléments simples que tous les entraîneurs, parents et joueurs des quatre coins de la planète peuvent apprendre afin de les intégrer à leurs propres méthodes d'entraînement.

Mots clés: Espagne, Terre battue, Coups de fond de court.

Article reçu: 10 Septembre 2014.

Article accepté: 25 Octobre 2014.

Auteur correspondant: Chris Lewit, Chris Lewit Tennis, États-Unis

Email: chrislewit@gmail.com

INTRODUCTION

Les éléments fondamentaux du tennis espagnol peuvent être facilement adaptés ou « greffés » à d'autres systèmes d'entraînement, et c'est d'ailleurs ce qui les rend si intéressants. Ils sont tellement faciles à assimiler que j'en suis souvent venu à penser que la méthode espagnole pouvait se comparer à la religion bouddhiste: en effet, si cette religion s'est si rapidement répandue dans toute l'Asie, puis dans le reste du monde, c'est tout simplement parce qu'elle est facile à assimiler et qu'elle peut s'adapter aux autres religions.

Les systèmes reposant sur des dogmes impérieux et rigides, qu'ils soient religieux ou autres, ne parviennent pas à se développer aussi facilement que des méthodes qui sont fondées sur des principes plus souples et dont la finalité n'est pas de supplanter totalement d'autres systèmes.

Je me suis efforcé de faire ressortir, parmi les différentes approches de la méthode espagnole, les points communs qui peuvent être facilement adaptés à vos systèmes d'entraînement actuels afin de vous offrir un soutien supplémentaire. Si vous le souhaitez, vous pouvez également vous servir de ces principes pour remplacer dans leur intégralité vos programmes d'entraînement habituels.

De plus, il est important de comprendre que ces six secrets, même s'ils peuvent être enseignés de manière indépendante, sont souvent regroupés dans des exercices complets en Espagne. De manière générale, la méthode espagnole repose sur une caractéristique qui la distingue des autres systèmes: les entraîneurs travaillent de façon simple, en veillant à ne pas accorder une trop grande importance à un seul aspect, comme la technique. Bon nombre des exercices présentés dans mon ouvrage *The Secrets of Spanish Tennis* permettent de travailler plusieurs éléments du jeu selon une approche intégrée et globale: les aspects techniques, tactiques, physiques et

mentaux sont donc tous combinés dans un seul et même exercice.

Si l'Espagne a réussi à développer un style d'entraînement performant, c'est en partie en raison de son approche globale fondée sur la simplicité. Désireux d'expliquer la philosophie et la méthode d'entraînement propres à l'Espagne, j'ai dû diviser mon analyse en différentes parties distinctes, mais le lecteur doit garder à l'esprit que, dans le cadre de la méthode espagnole, ces six secrets fondamentaux sont souvent enseignés ensemble dans le cadre d'exercices intégrés.

JEU DE JAMBES, DÉPLACEMENT ET ÉQUILIBRE

Le jeu de jambes est une véritable obsession pour les entraîneurs espagnols, de même que pour beaucoup de leurs collègues sud-américains. Les plus grandes académies de tennis et les meilleurs entraîneurs inculquent sans relâche à leurs joueurs l'art de se déplacer rapidement et avec fluidité et de bien se placer.

Pourquoi le jeu de jambes a-t-il pris une telle importance dans le milieu de l'enseignement professionnel du tennis en Espagne? Selon moi, cela tient sans doute à cette culture européenne où l'on a davantage tendance à jouer avec les pieds qu'avec les mains (il suffit de penser à la popularité du football en Europe et à celle du baseball aux États-Unis); cela tient également à la culture européenne du tennis qui célèbre les longues batailles de fond de court sur la terre battue ocre, où il est impossible de triompher sans un jeu de jambes parfait. D'ailleurs, la terre battue en elle-même est en quelque sorte un deuxième entraîneur puisqu'elle permet aux joueurs de travailler leurs déplacements et leur équilibre, même sans l'aide de leur entraîneur.

Tout entraîneur espagnol qui se respecte possède dans son attirail toute une panoplie d'exercices efficaces pour le travail du jeu de jambes (généralement avec envoi de balles) dont il

peut se servir pour aider un joueur à améliorer son placement (j'utilise parfois en alternance les termes « jeu de jambes » et « placement » dans mon livre; vous retrouverez un grand nombre de ces excellents exercices à la fin du livre).

Je dois admettre que j'ai eu l'occasion d'améliorer de façon considérable mes méthodes d'entraînement en observant, au cours de ces dernières années, le travail effectué par de grandes académies de tennis espagnoles dans l'enseignement du jeu de jambes. J'ai notamment appris les secrets d'un placement et d'un remplacement efficaces sur le court ainsi que les clés d'un déplacement rapide et équilibré; j'ai également pu mettre dans mes bagages tout un éventail d'exercices aussi uniques qu'extraordinaires.

Je suis fier des influences espagnoles que l'on retrouve dans ma méthode d'entraînement, car je crois que les entraîneurs espagnols ont élaboré des approches pédagogiques et des exercices qui feront date dans le tennis. Je pense que tous les entraîneurs pourraient tirer parti de la méthode espagnole pour améliorer leur enseignement du déplacement et du jeu de jambes.

Avant de me pencher en détail sur les secrets du jeu de jambes à l'espagnole, j'aimerais commencer par vous expliquer ce que les entraîneurs observent lorsqu'un joueur se déplace:

ÉQUILIBRE

Un joueur doit se déplacer de manière fluide, avec un bon équilibre dynamique et une bonne posture. La position du corps est très importante aux yeux des entraîneurs espagnols, de même que le contrôle du centre de gravité.

Les entraîneurs espagnols sont formés pour détecter les déséquilibres pendant les phases de déplacement, de frappe et de remplacement. Parfois, un joueur doit modifier son centre de gravité afin de pouvoir atteindre plus rapidement la balle (par exemple, lorsqu'il doit effectuer une course pour rattraper une balle très croisée), mais la plupart du temps et en particulier pendant la frappe elle-même, le corps doit être dans une position centrée. La rotation doit en effet s'effectuer au tour d'un axe central.

Tout d'abord, les entraîneurs espagnols vérifient que le point d'impact se situe à la bonne hauteur. Ainsi, un joueur qui s'entraîne en Espagne entendra très souvent cette instruction: « Frappe la balle entre ta hanche et ton épaule. » En d'autres termes: il ne faut pas laisser la balle retomber sous le niveau des hanches ou rebondir au-delà du niveau des épaules, sinon elle sera en dehors de la zone de frappe. Lorsqu'un joueur frappe la balle, celle-ci doit donc se trouver, dans la plupart des cas, à une hauteur comprise entre les hanches et les épaules.

Le deuxième aspect auquel les entraîneurs espagnols prêtent attention est la distance entre le corps et le point d'impact: il doit y avoir une extension efficace du ou des bras afin d'éviter que ceux-ci ne se retrouvent trop près du corps et empêchent une bonne exécution de la frappe. Ce concept est très fortement lié au principe technique d'une bonne extension que

j'ai longuement abordé dans mon dernier ouvrage, *The Tennis Technique Bible*.

Enfin, le troisième critère important aux yeux des entraîneurs espagnols repose sur la posture: le corps doit être positionné de telle façon que le joueur puisse frapper la balle tôt et devant lui. L'un des conseils que l'on entend sans doute le plus en Espagne dans le domaine du travail du jeu de jambes est le suivant: « Place [ton corps/tes pieds] derrière la balle ». C'est ainsi que les entraîneurs espagnols enseignent à leurs joueurs de toujours se placer de façon à avoir un plan de frappe en avant du corps.

Lorsque ces trois critères sont respectés, les entraîneurs espagnols sont satisfaits, car ils savent qu'il y a plus de chances que le joueur se trouve parfaitement en équilibre au moment de la frappe si son point d'impact est correct.

En revanche, si le point d'impact n'est pas bon (il suffit qu'un seul critère ne soit pas respecté), le joueur perdra sans aucun doute le contrôle de son centre de gravité et frappera la balle en déséquilibre. On voit ainsi qu'il existe un lien fondamental entre le point d'impact, l'équilibre et le jeu de jambes. Au final, c'est la position des pieds du joueur qui détermine la précision du point d'impact et, par conséquent, l'équilibre ou non du joueur au moment de la frappe.

Si le placement est devenu une véritable obsession chez les entraîneurs espagnols, c'est parce qu'ils savent que, sans un bon placement, le joueur se verra souvent contraint de frapper la balle en déséquilibre et avec un mauvais point d'impact.

PLACEMENT

En Espagne, le « placement » désigne généralement le fait de se diriger vers la balle, d'adopter de bons appuis et de se positionner à une distance appropriée de la balle de façon à pouvoir être en parfait équilibre pendant le geste de frappe. Le placement peut également faire référence au positionnement sur le court; par exemple, un joueur peut avoir une position plus ou moins éloignée de la ligne de fond de terrain. Dans ce cas, les entraîneurs espagnols enseignent à leurs joueurs la position à adopter pour être en mesure d'attaquer ou de défendre, selon la situation de jeu et le type de balle que leur envoie leur adversaire.

Le placement, entendu au sens de la première définition, peut être perçu comme le jeu de jambes utilisé pour « réceptionner la balle », une expression qui est couramment utilisée par les entraîneurs espagnols. Cette expression désigne l'action par laquelle les joueurs placent leurs pieds dans la bonne position pour pouvoir être en parfait équilibre au moment de réceptionner la balle qui vient dans leur direction. C'est pourquoi, en Espagne, les entraîneurs insistent tellement sur la nécessité d'avoir un bon jeu de jambes pendant que la balle se dirige vers les joueurs; ils veulent que ces derniers apprennent à réceptionner la balle correctement, en se plaçant dans une position idéale afin d'être bien équilibré pour renvoyer la balle.

Ayant longuement étudié les systèmes d'entraînement du tennis aux États-Unis, je crois sincèrement que nos

programmes sont très loin de donner suffisamment d'importance au jeu de jambes et, en particulier, à cette compétence essentielle qu'est le placement. Fort heureusement, José Higuera, entraîneur espagnol réputé aujourd'hui à la tête du programme d'entraînement de haut niveau au sein de la Fédération américaine de tennis (USTA), déploie d'importants efforts pour expliquer aux entraîneurs américains les rouages de l'enseignement du jeu de jambes et du placement. En fait, le service de l'USTA responsable de la formation des joueurs de haut niveau a repris un grand nombre de concepts et d'exercices espagnols dans sa nouvelle méthode d'entraînement, dont il fait la promotion auprès des entraîneurs américains. L'USTA a également fait construire davantage de courts en terre battue dans les centres d'entraînement nationaux des États-Unis. Comme on peut le constater, l'USTA s'est convertie avec ferveur à la méthode espagnole!

Quels appuis un joueur doit-il adopter lorsqu'il se place sur le court? Aussi surprenant que cela puisse paraître, de nombreuses académies en Espagne continuent de préconiser les appuis neutres. Même si, à mes yeux, il s'agit presque d'un anachronisme à l'ère du tennis moderne, les appuis neutres sont en effet fortement recommandés par les entraîneurs espagnols, en particulier chez les débutants, mais je pense au final qu'il s'agit d'un bon conseil. Par exemple, les académies Bruguera Top Team et Sánchez-Casal défendent toutes deux cette approche classique. Ainsi, l'enseignement des techniques de base du jeu de jambes se fait en expliquant aux joueurs qu'ils doivent adopter des appuis neutres et avancer dans la frappe.

Néanmoins, il est évident que la plupart des joueurs espagnols finissent par utiliser des appuis ouverts ou semi-ouverts, deux types d'appuis que l'on voit fréquemment dans les tournois ITF et sur le circuit professionnel; on peut donc en conclure que ces appuis sont tout à fait acceptables pour les joueurs de haut niveau et aussi dans certaines situations d'urgence, comme dans le cas de balles très croisées qui sont difficiles à récupérer.

Au fur et à mesure que les joueurs progressent, ils peuvent utiliser des appuis ouverts pour accroître la rotation du corps et ainsi bénéficier d'une plus grande vitesse de raquette, d'une plus grande puissance et d'un effet plus prononcé. Mais quels que soient les appuis, il faut toujours veiller à bien se placer et à maintenir un bon équilibre tout au long de la frappe.

RÉFÉRENCES

Bruguera Top Team (2014). <http://brugueratennis.com/es>
Lewit, C. (2009). Tennis Technique Bible Volume One.

Lewit, C. (2014). The Secrets of Spanish Tennis.
Sánchez-Casal (2014). <http://www.sanchez-casal.com/>



SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2014 Chris Lewit.



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](#)