



La latéralité au tennis.

Eduardo Vicencio.

Fédération Mexicaine de Tennis, Mexique.

RÉSUMÉ

L'objet de cet article est de présenter dans ses grandes lignes la latéralité, ainsi que ses effets sur les coups du tennis. La latéralité désigne la préférence des individus à se servir d'un côté du corps plutôt que de l'autre pour accomplir diverses activités. Cette préférence se manifeste au quotidien lorsque nous écrivons ou que nous jouons au tennis, par exemple. En effet, chacun de nous préfère se servir d'une main, d'un bras ou d'une jambe en particulier pour effectuer certaines tâches.

Mots clés: Latéralité, Ambidextre, Dominance.

Article reçu: 1 Juillet.

Article accepté: 15 Novembre 2014.

Auteur correspondant: Eduardo Vicencio, Fédération Mexicaine de Tennis, Mexique.

Email: lalovic74@yahoo.com

INTRODUCTION

La latéralité est un sujet auquel de nombreux entraîneurs se sont intéressés ces derniers temps. Dans le domaine du tennis, la recherche n'en est qu'à ses balbutiements et il faudra encore quelque temps avant que nous ne puissions recueillir plus de données scientifiques.

Le cerveau est une machine complexe composée de deux hémisphères entre lesquels un système de communication ingénieux doit se mettre en place pour que nous puissions exécuter n'importe quelle activité motrice. L'hémisphère gauche, entre autres choses, contrôle le côté droit du corps, tandis que l'hémisphère droit est responsable du côté gauche. Bien que les informations visuelles et auditives soient transmises aux deux hémisphères du cerveau simultanément, on observe une utilisation préférentielle d'un œil ou d'une oreille par rapport à l'autre.

le contexte social et le milieu familial jouent un rôle important sur la latéralité. Dans les faits, cependant, il est admis que l'acquisition de la latéralité se fait relativement tôt, comme le montre le tableau 1.

Au cours du processus de croissance d'un individu, la latéralité est une composante supplémentaire du développement qui jouera un rôle fondamental à toutes les étapes de la vie. Selon Rigal (2012), « en l'absence d'une stimulation appropriée, laquelle est possible à certains moments de la vie, les cellules nerveuses ne peuvent évoluer et les circuits nerveux ne peuvent atteindre leur valeur fonctionnelle maximale. » Il convient par ailleurs de remarquer que l'absence d'une éducation physique satisfaisante lors des premiers stades du développement (c.-à-d. entre les âges de 3 et 10 ans) aura un impact direct sur les capacités de coordination motrice et la latéralité de l'individu.

LATÉRALITÉ ET TENNIS

Plusieurs études dans le domaine du tennis ont mis en évidence le rôle très important joué par certaines parties du corps, telles que les yeux, les épaules, les bras, les hanches, les jambes ou les pieds, lors des déplacements, des frappes, des rotations, ainsi que dans l'acquisition d'une meilleure perception spatiotemporelle du corps et de l'environnement. Or, ces parties du corps sont caractérisées par une certaine latéralité.

Les différents types de latéralité propres au tennis sont présentés dans le tableau 2.

Nom du stade	Caractéristiques
Monolatéralité	Période allant de la naissance à l'âge de 6 mois. Durant cette période, il n'existe aucune relation entre les deux côtés du corps. Cette étape est caractérisée par le réflexe tonique du cou.
Duo-latéralité	Période allant de l'âge de 6 mois à l'âge de un an. Cette période se caractérise par un fonctionnement asymétrique entre les deux côtés du corps sans qu'il n'existe aucune relation manifeste entre eux. À ce stade, l'enfant contrôle les mouvements au niveau de l'axe du corps sans toutefois aller au-delà.
Contrelatéralité	Période allant de 1 à 6 ans On observe des mouvements coordonnés et volontaires, mais asymétriques. À ce stade, l'enfant développe le contrôle moteur, l'équilibre postural et la coordination motrice. Les deux hémicorps fonctionnent exactement de la même manière. C'est à ce moment que s'établit une utilisation préférentielle d'un côté du corps par rapport à l'autre.
Unilatéralité	Après l'âge de 6 ans. Période du processus final au cours de laquelle la préférence se transforme en dominance.

Tableau 1. Étapes de développement de la latéralité (Caña et Sánchez, 2003).

Un certain doute subsiste quant au moment à partir duquel une dominance du côté droit ou du côté gauche commence à se manifester chez un individu. À cet égard, il existe plusieurs théories, fondées sur la génétique ou sur des tests réalisés à la naissance, de même que d'autres explications selon lesquelles

Type de latéralité	Description
Homogène	Lorsque l'œil dominant et la main utilisée pour jouer au tennis se situent du même côté.
Croisée	Lorsque l'œil dominant est du côté opposé à celui de la main utilisée pour jouer au tennis.
Inversée	Lorsqu'un joueur droitier ou gaucher a appris à jouer au tennis en se servant de sa main non dominante.
Ambidextre	Lorsque la dominance de l'une ou l'autre des mains n'est pas établie clairement et que le joueur est capable de se servir de ses deux mains pour jouer au tennis avec une relative aisance.

Tableau 2. Les différents types de latéralité au tennis.

Il appartient à l'entraîneur ou au préparateur physique de déterminer la latéralité de leurs joueurs. Plusieurs tests, décrits ci-dessous, peuvent les aider dans leur tâche.

Latéralité oculaire: Le sujet doit tenir une feuille de papier dans ses mains. Un trou d'un diamètre de 0,5 cm doit être effectué au centre de la feuille. Ensuite, le sujet doit fixer son regard sur un objet donné, tenir la feuille de papier à bout de bras et regarder l'objet à travers le trou. Lorsqu'il sera en mesure de voir l'objet à travers le trou, il devra fermer un œil, puis l'autre. L'œil avec lequel il verra l'objet sera son œil dominant. Une autre méthode pour établir la latéralité oculaire consiste, tout en rapprochant la feuille de papier du visage, à déterminer l'œil qui voit le trou, lequel est l'œil dominant.

Latéralité de l'épaule: Debout face à un mur, le joueur doit placer ses pieds parallèlement au mur. Ses mains doivent reposer sur le mur et ses bras être tendus. Placé derrière le joueur, l'entraîneur lui envoie un ballon; le joueur doit se retourner pour le réceptionner sans bouger ses pieds du sol. Si le joueur se retourne du côté gauche, sa latéralité est du côté droit; s'il se retourne à droite, sa latéralité est du côté gauche.

Latéralité manuelle: La main avec laquelle le joueur joue sera considérée comme la main dominante.

Latéralité de la hanche: Le joueur doit se tenir debout, les mains posées sur la taille et les pieds écartés de la largeur des épaules. Il doit ensuite réaliser un saut et effectuer une rotation de 360° sans bouger les mains. Il doit effectuer sa rotation successivement à droite et à gauche. S'il a plus de facilité à tourner du côté droit tout en gardant un bon équilibre, sa latéralité sera du côté gauche; s'il garde un meilleur équilibre lorsqu'il tourne du côté gauche, sa latéralité se situera du côté droit.

Latéralité de la jambe ou jambe dynamique: Le joueur effectue un saut en ciseaux, jambes tendues, de sorte à se réceptionner sur un objet d'une faible hauteur. Le joueur devra ensuite annoncer à l'entraîneur la jambe avec laquelle il effectue le saut avec le plus d'aisance. La jambe dynamique ou jambe dominante sera celle qui se propulsera en l'air en premier.

Latéralité du pied ou pied avant: Il s'agira du pied utilisé de préférence par le joueur pour frapper un ballon de football.

Le tableau 3 offre un aperçu de l'influence de chaque type de latéralité sur les différents coups du tennis.

Type de latéralité	Influence sur les coups de tennis
Homogène (en ce qui concerne le pied et la main)	<ul style="list-style-type: none"> • Meilleur sens de la direction du côté revers. • Tendance à utiliser des prises extrêmes comme une prise Western extrême. • Tendance à frapper les coups droits loin derrière la ligne de fond. • Est à l'aise pour frapper les retours slicés. • Capable d'effectuer une rotation rapide du corps pour frapper un coup droit. • Meilleure exécution du coup droit à partir d'appuis ouverts. • Plan de frappe en avant du corps en revers et point d'impact au centre du tamis de la raquette. • Capable d'exécuter le revers à partir d'appuis fermés. • Possède des schémas tactiques structurés et aime élaborer des plans de match. • Joue du fond du court et contre-attaque parfois. • Joue le coup droit le long de la ligne et le revers croisé. • L'exécution du revers à une main ne lui pose aucun problème. • Pratique un jeu régulier.
Croisée	<ul style="list-style-type: none"> • Meilleur sens de la direction du côté coup droit. • Pratique un jeu d'attaque. • Tendance à frapper le revers en retard. • Est meilleur en revers à deux mains. • Plus de facilité pour frapper le revers le long de la ligne et le coup droit croisé. • N'adopte pas des prises extrêmes. • Meilleure exécution du revers à partir d'appuis ouverts ou semi-ouverts. • Capable de bien exécuter le coup droit à partir d'appuis en ligne. • Tendance à jouer vers l'avant ou à l'intérieur du court. • Pratique un jeu créatif, mais manque de régularité.
Latéralité de l'épaule	<ul style="list-style-type: none"> • Épaule droite (rotation naturelle vers la gauche), épaule gauche (rotation naturelle vers la droite). • Joueur droitier dont l'épaule dominante est l'épaule droite (ou joueur gaucher dont l'épaule dominante est l'épaule gauche). - Favorise l'exécution du coup droit en appuis ouverts. - Favorise la rotation du corps au service. - Ne favorise pas l'exécution du revers en appuis ouverts. • Joueur droitier dont l'épaule dominante est l'épaule gauche (ou joueur gaucher dont l'épaule dominante est l'épaule droite). - Favorise l'exécution du revers en appuis ouverts.
Latéralité de la hanche	<ul style="list-style-type: none"> • Joueur droitier dont la hanche dominante est la hanche droite (ou joueur gaucher dont la hanche dominante est la hanche gauche). - Favorise l'exécution du coup droit en appuis ouverts. - Favorise la poussée et la rotation du corps au service. - Favorise les déplacements latéraux après l'exécution de coups droits (si le joueur est droitier) ou de revers (s'il est gaucher) au moment de l'exécution de pas croisés et du remplacement. • Joueur droitier dont la hanche dominante est la hanche gauche (ou joueur gaucher dont la hanche dominante est la hanche droite). - Favorise l'exécution du revers en appuis ouverts.
Latéralité de la jambe	<ul style="list-style-type: none"> • Joueur droitier dont la jambe dominante est la jambe gauche (ou joueur gaucher dont la jambe dominante est la jambe droite). - Favorise l'exécution d'un service puissant avec une position des pieds distincte. - Favorise la poussée des jambes sur un revers exécuté en appuis ouverts pour permettre le transfert de la force du sol. - Ne permet pas le transfert du poids du corps de la jambe gauche (jambe dominante) à la jambe avant sur un revers en appuis fermés. - Permet le transfert du poids du corps de la jambe arrière (jambe non dominante) à la jambe avant sur un coup droit en appuis fermés.

Tableau 3. Influence des différents types de latéralité sur les coups du tennis.

CONCLUSION

Bien que les études sur le sujet n'en soient qu'à une étape préliminaire, nous savons qu'il est possible, au moyen d'un entraînement approprié, d'améliorer le côté non dominant du corps. Même si, dans le tennis professionnel, aucun type de latéralité ne garantit de meilleurs résultats qu'un autre, les entraîneurs ont tout intérêt à se renseigner sur la question de la latéralité afin de pouvoir aider leurs joueurs à trouver des solutions précises et adaptées face aux exigences du tennis moderne.

RÉFÉRENCES

- Caña, P. y Sánchez, M. (2003). Influencia de la Lateralidad en los Problemas de Aprendizaje.
- Dominguez, G. (2010). La lateralidad en el tenis y sus consecuencias como deporte asimétrico. Revista digital. Buenos Aires.
- Dorochenko, Pl. (2005). El ojo físico y el ojo mental. Curso de formación interna Global Tennis Team.
- Garipuy, C. (2001). El uso de la lateralidad en el entrenamiento del tenis. ITF CSSR, 9, 23.
- Holtzen, D. W. (2000). Handedness and professional tennis. *International Journal of Neuroscience*, 105(1-4), 101-119. <https://doi.org/10.3109/00207450009003270>
- Huyberegts, J. (2006). Psychomotor control by expert and non-expert tennis players.
- McManus, I. C., Porac, C., & Bryden, M. P. Boucher. R.(1999). Eye-dominance, writing hand and throwing hand. *Laterality*, 4(2), 173-192. <https://doi.org/10.1080/713754334>
- Rigal, R. (2012). Bases teóricas de la psicomotricidad. Universidad de Quebec. Canadá.
- Vicencio, E. (2014). Preparación física para el tenis. Dirección Nacional de Tenis. Documento Técnico nº 5. Federación Mexicana de Tenis.
- Zierof, P. & Porta, J. (2006). La lateralidad, un factor biológico más, *Revista Slice*, año 3, nº 14.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2014 Eduardo Vicencio.

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](#)