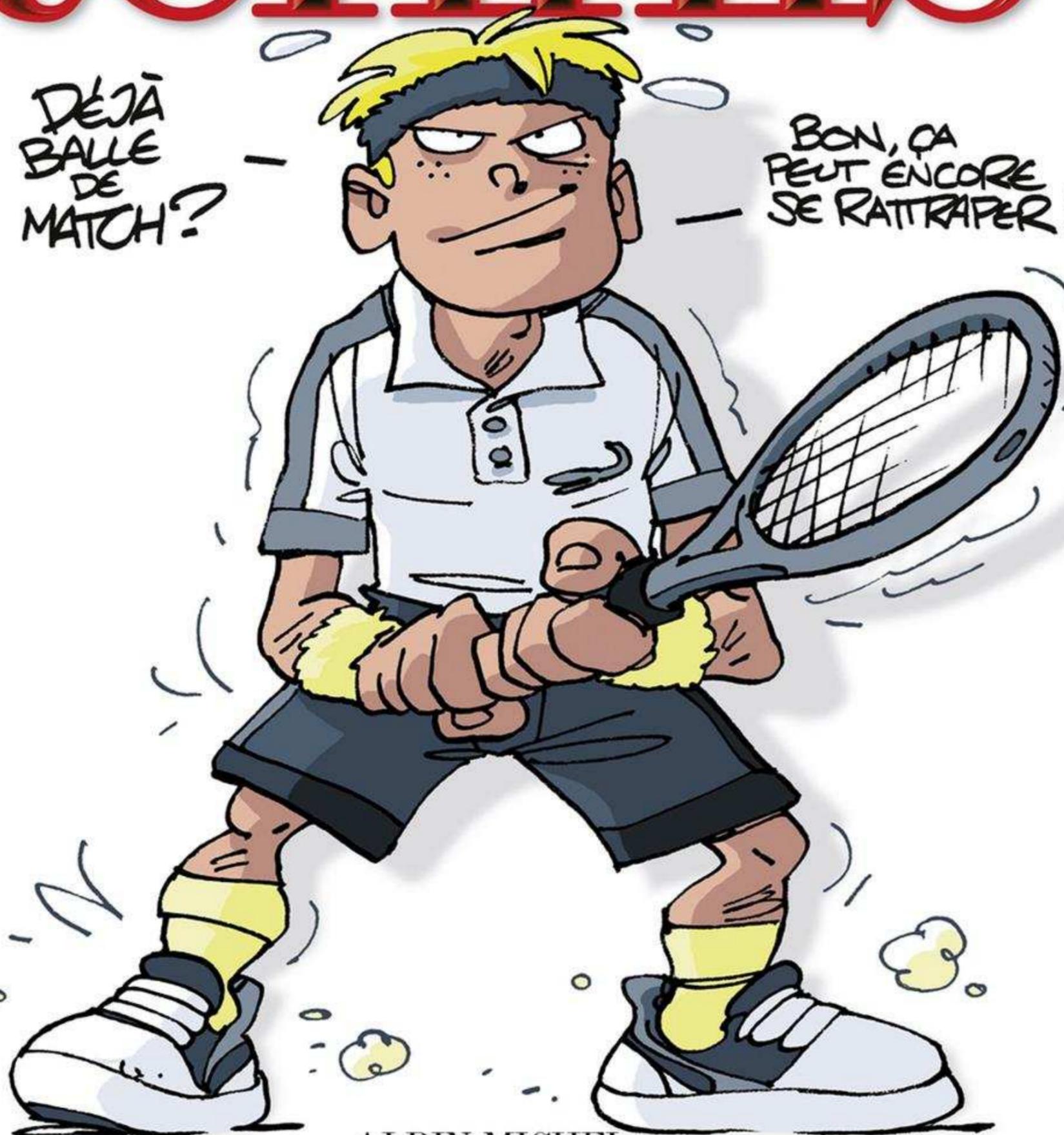


Monsieur B

La vérité sur le tennis

DÉJÀ
BALLE
DE
MATCH?

BON, ÇA
PEUT ENCORE
SE RATTRAPER!



ALBIN MICHEL





Avec le soutien du



www.centrenationaldulivre.fr

Monsieur B

La vérité sur le
tennis

ALBIN MICHEL

*Conception graphique : Luc Doligez
Mise en couleurs : Sophie Dumas*

Le tennis c'est quoi ?

“Une sorte de ping-pong XXL ?!”

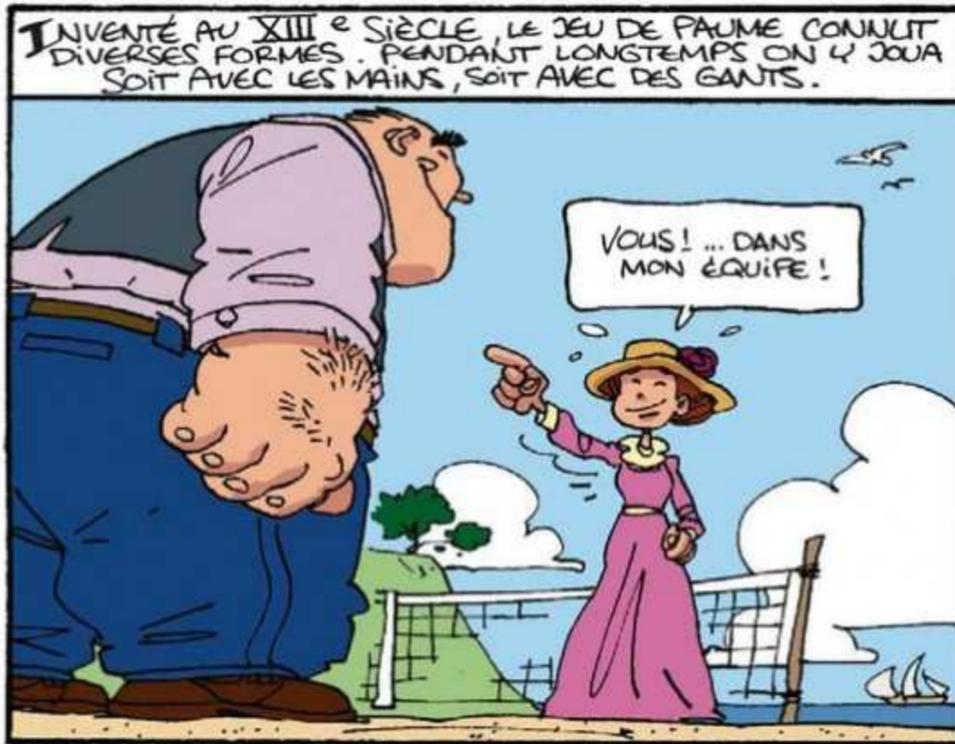
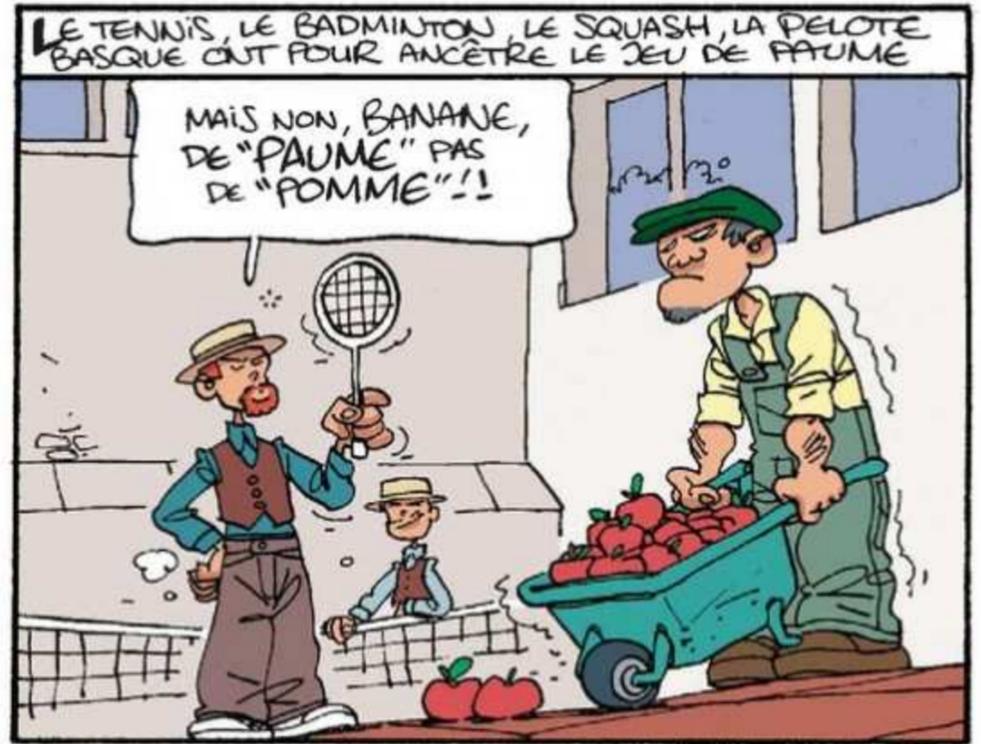
Mimi Mathy



Des origines françaises

"Vous m'en voyez ravi !"

Jean-Marie Le Pen



Un sport anglais

"Comme le cricket ?"

Jiminy Criquet

LE 23 FÉVRIER 1874, LE MAJOR DE L'ARMÉE DES INDES WELTER CLOPTON WINGFIELD FIT BREVETER UN JEU DE PAUME PORTABLE ...



... COMPRENANT QUATRE RAQUETTES, DES BILLES CRÉUSES, UN FILET ET DES BANDES POUR TRACER LE TERRAIN.



C'ÉTAIT UNE INVENTION À BUT COMMERCIAL QUI BIEN TÔT DÉPASSA COMPLÈTEMENT SON AUTEUR ...



... TANT L'ENGOUEMENT POUR CE "LAWN TENNIS" (ou "paume de pelouse") FUT IMPORTANT.



À NOTER : LE TERME "TENNIS" VIENT DE "TEINNES", MOT LANCÉ AU MOMENT DE LA MISE EN JEU DE LA BALLE DANS LE JEU DE PAUME.



Un sport international

"J'en connais un encore plus universel !"

Rocco Siffredi

LE TENNIS TEL QUE NOUS LE CONNAISSONS AUJOURD'HUI DEVIENT POPULAIRE À L'ÉPOQUE DE LA REINE VICTORIA...



...MAIS CE NE FUT QU'AU DÉBUT DES ANNÉES 1870 QU'IL FIT SON ENTRÉE, FARMI LES SPORTS À CARACTÈRE OFFICIEL.



LE PREMIER CHAMPIONNAT FUT ORGANISÉ À WIMBLEDON AU SUD DE LONDRES EN JUILLET 1877.



LA FINALE HOMME SE TINT DEVANT 200 SPECTATEURS



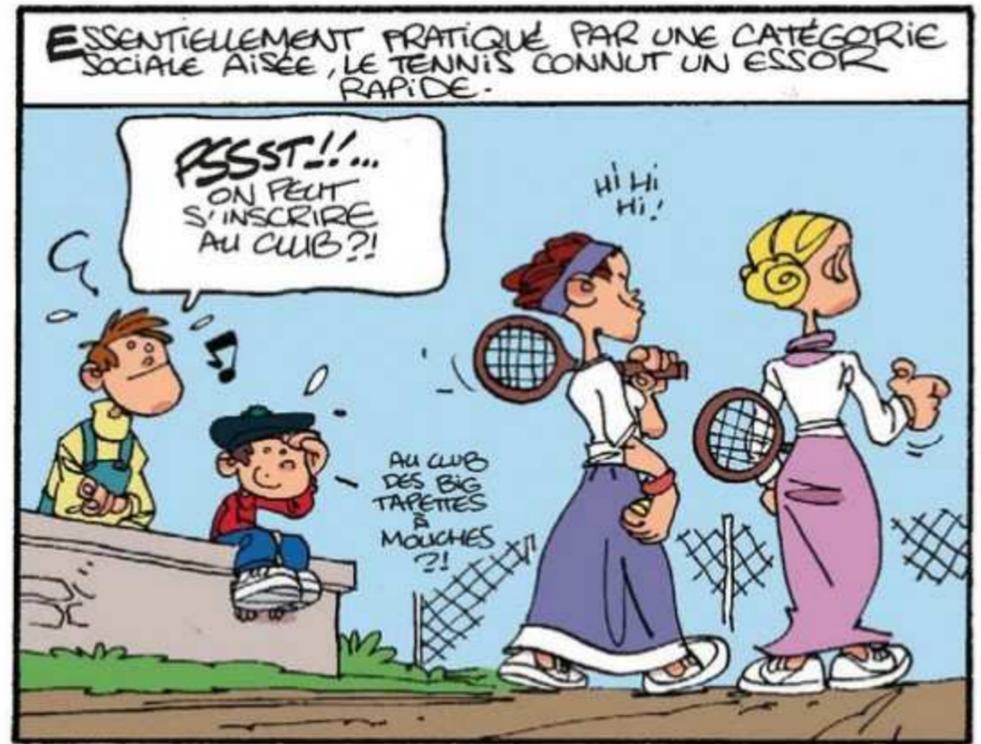
AUJOURD'HUI LE COURT CENTRAL DE WIMBLEDON ACCUEILLE PLUS DE 15 000 PERSONNES ET LA FINALE DE CE TOURNOI EST SUIVIE PAR DES MILLIONS DE TÉLÉSPECTATEURS.



Le tennis moderne

"Le X game de l'époque, quoi !"

Tony Hawk



Un succès planétaire

"Comment est-ce possible ?"

Sheila



La bourgeoisie française

“Quand j’y pense, j’suis rouge de colère !”

Arlette Laguillier



Le tennis pour tous

“... enfin presque tous !”

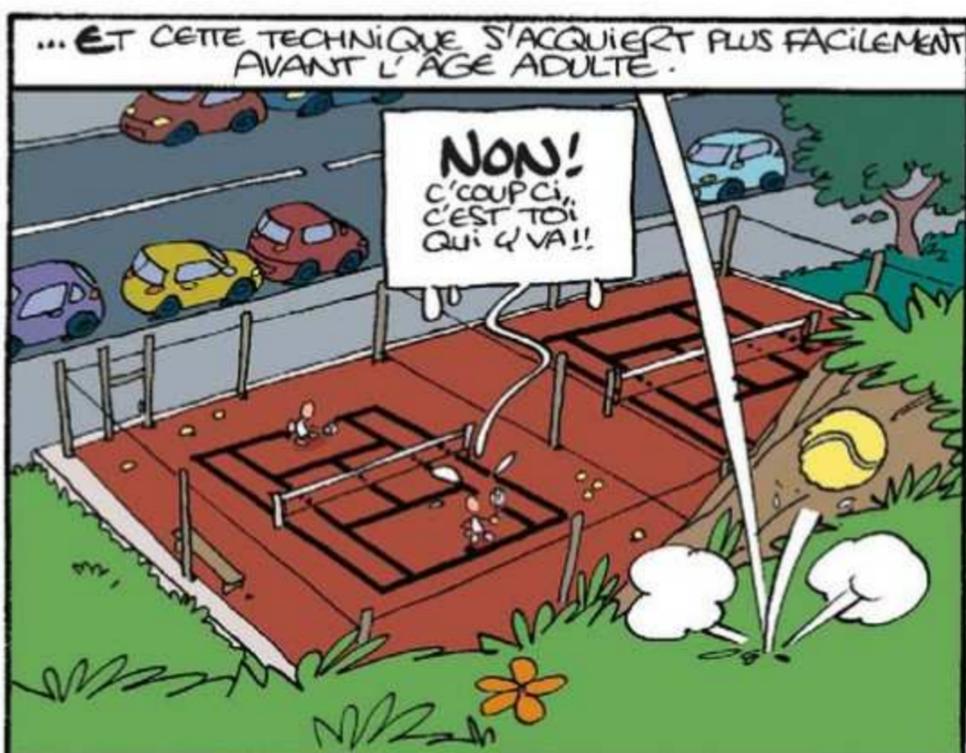
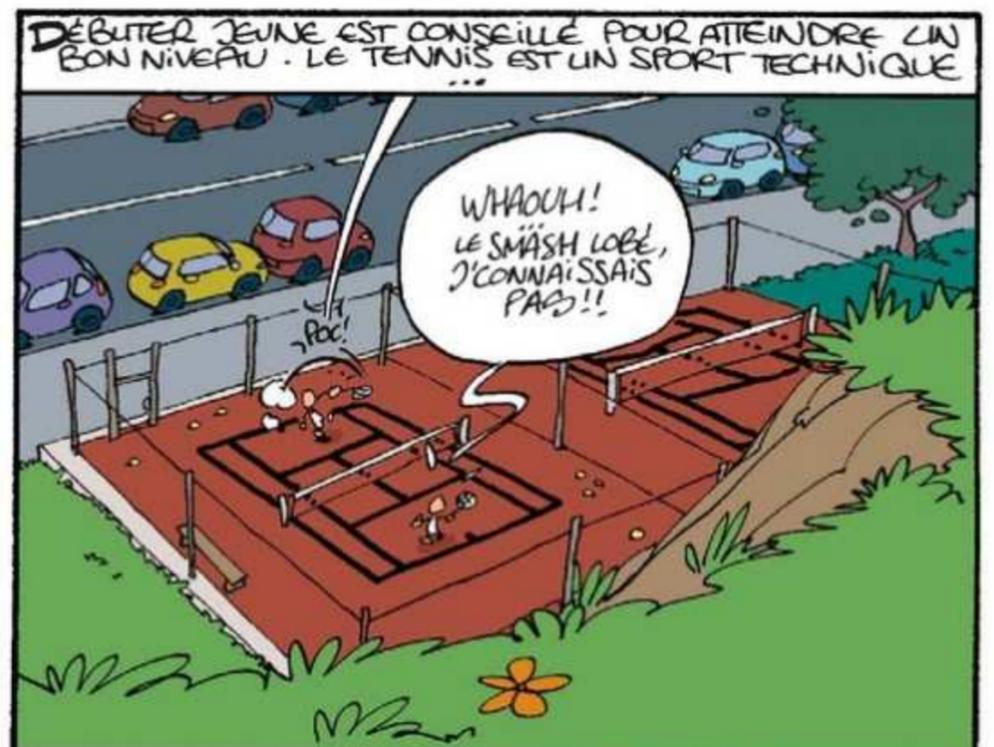
L'homme tronc



De 7 à 77 ans

“Zut, ce n'est plus pour moi !”

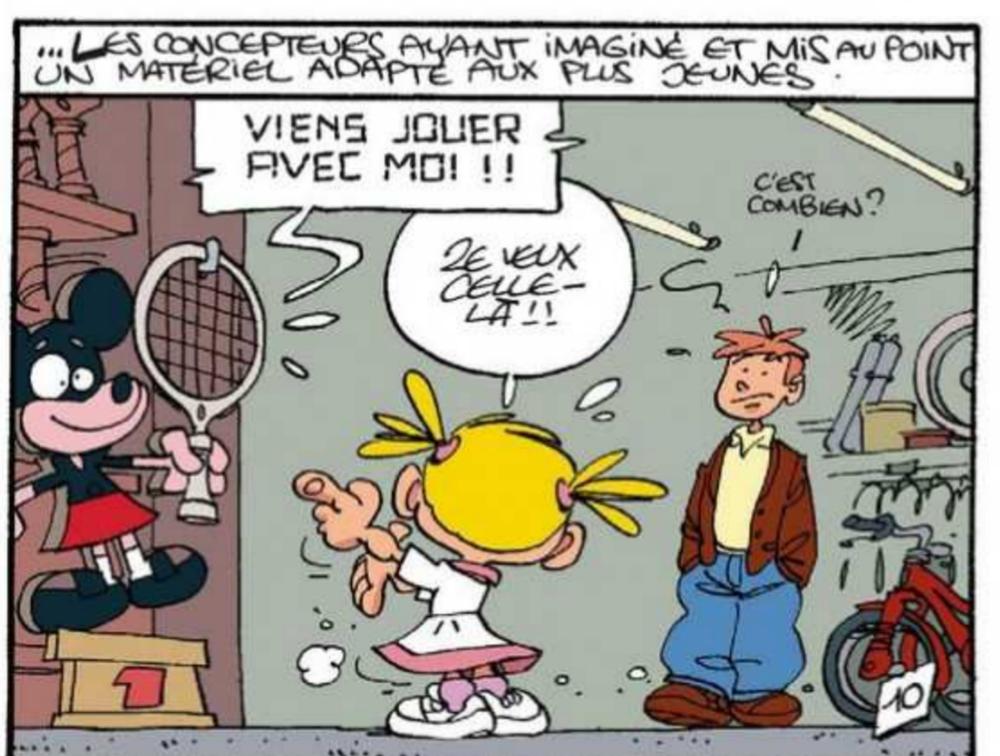
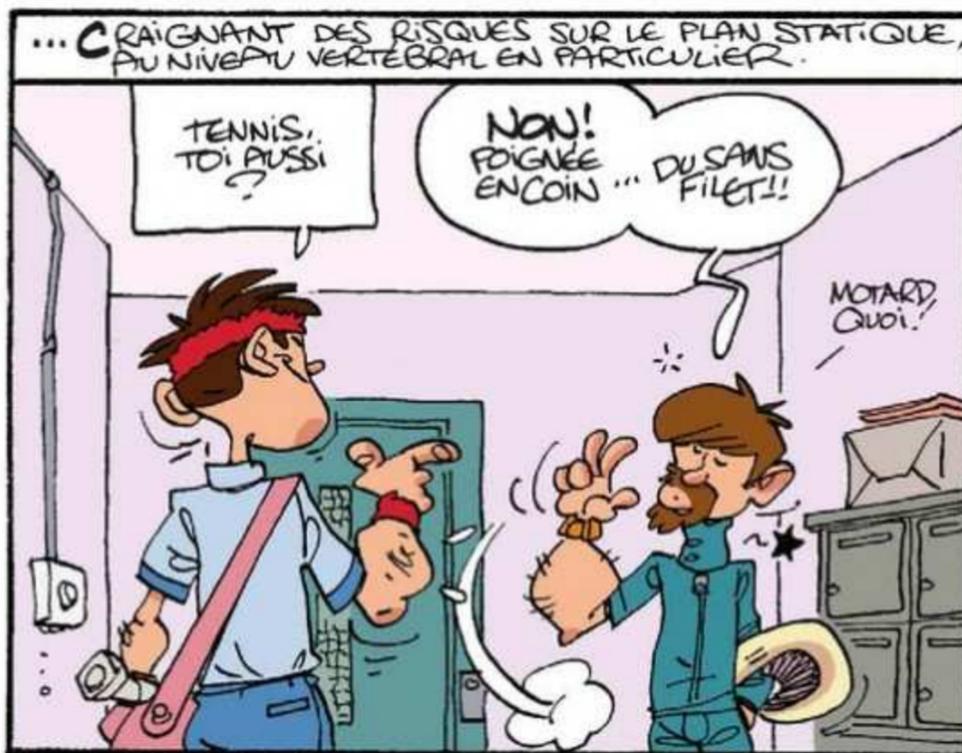
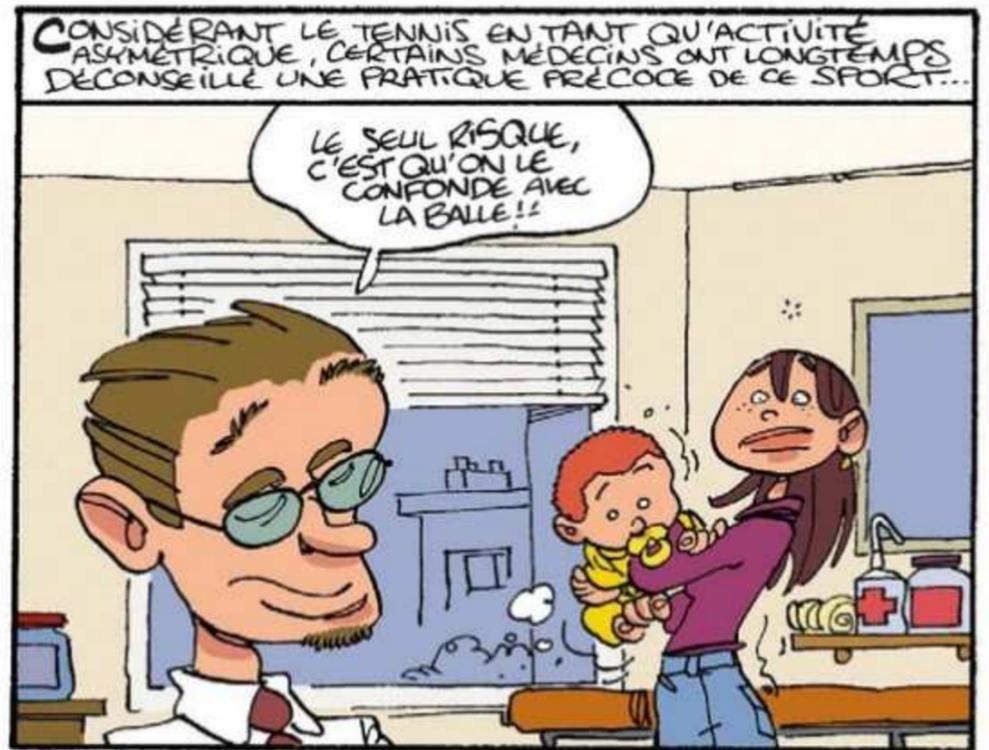
Line Renaud



À quel âge commencer ?

“Avant l'âge de raison !”

La Starac



De plus en plus nombreux

Pourquoi le tennis ?

“Pour vivre à l’aise dans mes pompes !”

Ilie Nastase



De plus en plus nombreux

Avantage tennis !

“Et les inconvénients ?”

Michel Berger

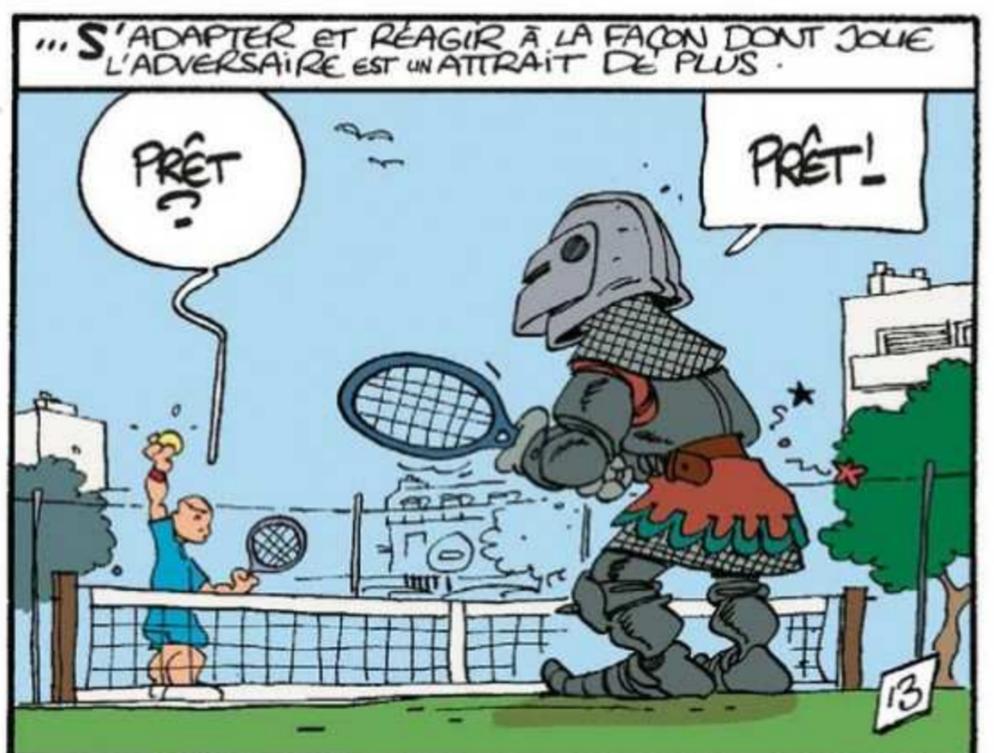


De plus en plus nombreux

Technique, etc.

“Pensez à brosser votre balle”

Monsieur Propre



De plus en plus nombreux

La notion de jeu

“Je !”

Alain Delon

LE JEU EST PARTIE INTÉGRANTE DU TENNIS. TOUT INDIVIDU PRÉSENT SUR UN COURT, QUEL QUE SOIT SON DEGRÉ DE PRATIQUE, JOUE AU TENNIS.



APPRENDRE, GAGNER, PERDRE, AUTANT D'ACTIONS QUI NE PEUVENT ÊTRE DISSOCIÉES DE LA NOTION LUDIQUE.



UN DÉBUTANT EST HEUREUX DES LORS QU'IL PARVIENT À CENTRER LA BALLE SUR LE TAMIS DE SA RAQUETTE.



UN JOUEUR CONFIRMÉ S'AMUSE À RÉALISER DES COUPS À EFFET. À CHACUN SON PLAISIR SELON SON NIVEAU...



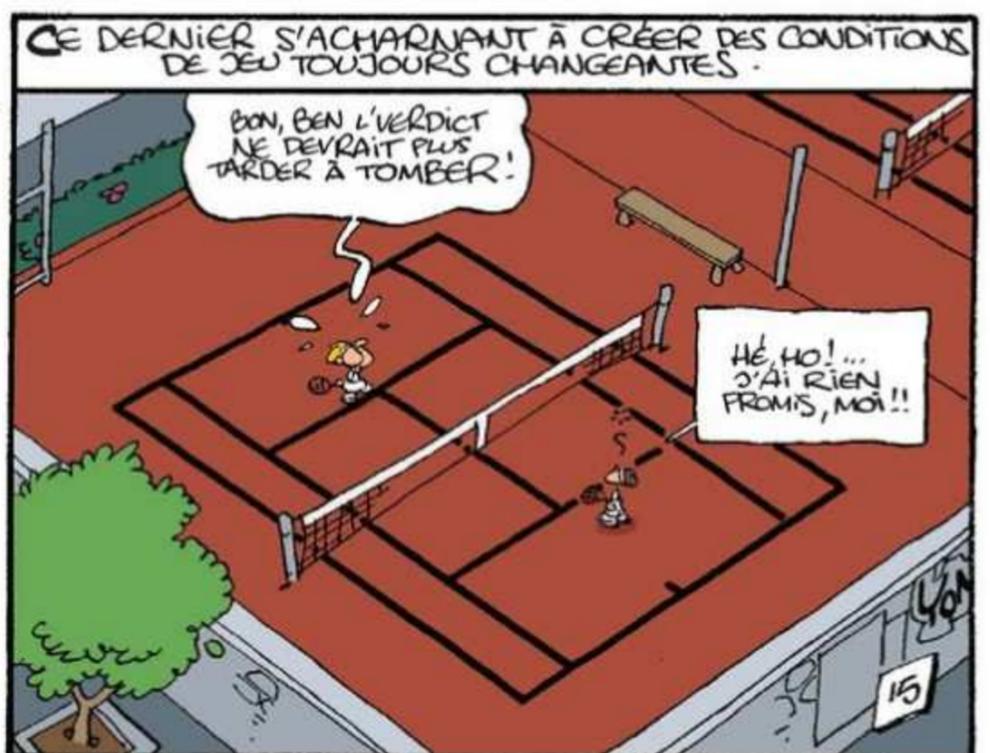
...VOILÀ LE MEILLEUR GARANT DE LA CONTINUITÉ ET DE LA PÉRSÉVÉRANCE.



Face à face

“Ça vaut mieux que de profil !”

Cyrano de Bergerac



L'adversaire

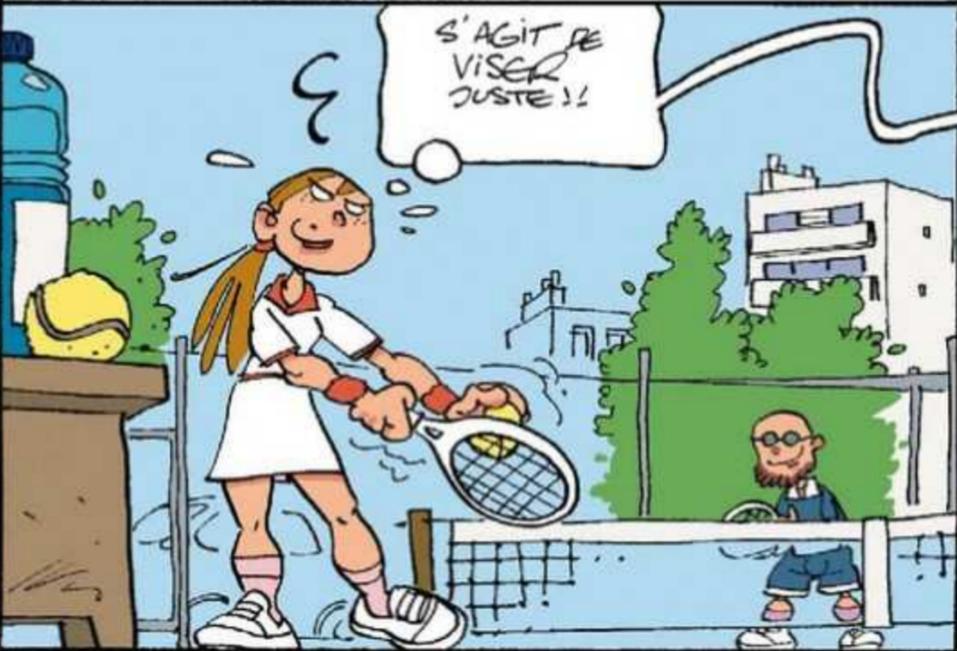
"Mieux vaut le connaître !"

Les frères ennemis

LE TENNIS EST À L'OPPOSÉ D'UNE ÉPREUVE COTÉE : ON NE SE BAT PAS CONTRE UN CHRONOMÈTRE, UN BARÈME, UN RECORD.



ON JOUE CONTRE UN SEMBLABLE DONT IL FAUDRA RAPIDEMENT DÉTERMINER LES POINTS FORTS, DÉTECTER LES POINTS FAIBLES...



...AUTANT D'ÉLÉMENTS INDISPENSABLES À LA RECHERCHE ET LA MISE EN ŒUVRE D'UNE EFFICACITÉ MAXIMALE.



POUVOIR SE MESURER À L'AUTRE AU COURS D'UN MATCH DONT LES RÈGLES SONT SIMPLES ET BIEN DÉFINIES CONTRIBUE À LA MOTIVATION DES JEUNES POUR CE SPORT.



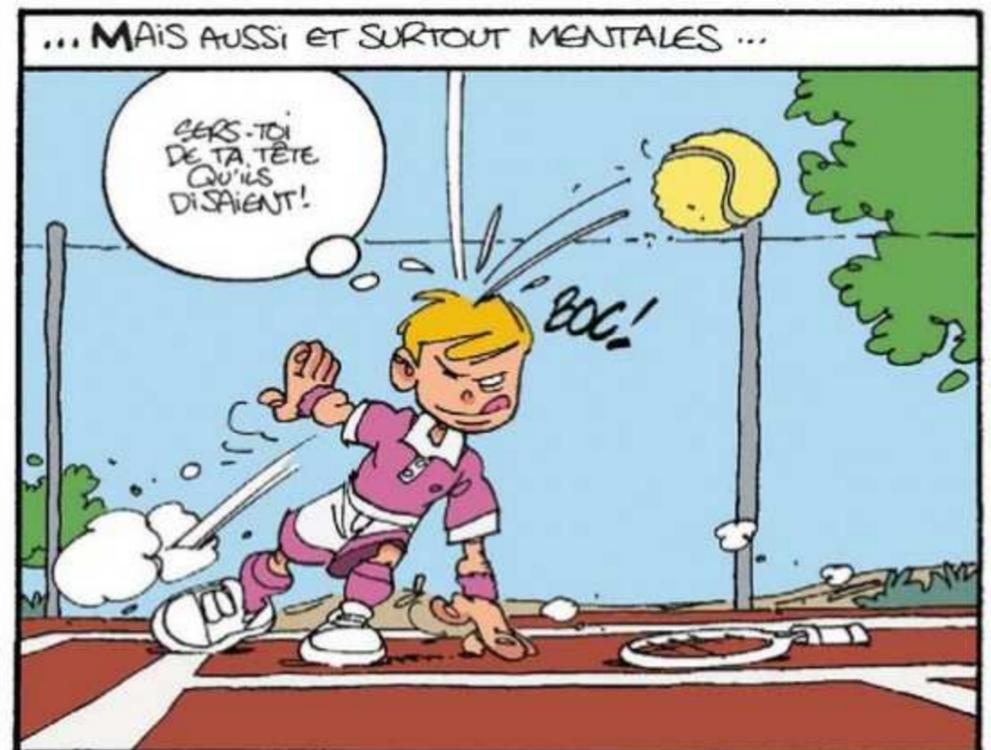
EN UN SENS, LE TENNIS LES PRÉPARE À LA VIE, LEUR FORGE UN PHYSIQUE MAIS AUSSI UN MENTAL.



La compétition

“OK!”

Podium



Pour la vie

“For Evert ?”

Chris Evert

ILS NE SONT PAS RARES LES JOUEURS DE PLUS DE SOIXANTE ANS QUI DISPUTENT DES TOURNOIS OFFICIELS POUR BIEN AUTRE CHOSE QUE LA SIMPLE FIGURATION



BEN DITES DONC VU VOS RESULTATS, DANS UN CLUB D'ÉCHECS, VOUS FERIEZ UN TRIOMPHE !!

EH BIEN OUI, LE TENNIS, C'EST POUR LA VIE. UN VIRUS DE BIEN-ÊTRE QUI NE VOUS LÂCHERA PAS.



SUR!!! MA TENDINITE DU COUDE EST LÀ POUR M'LE RAPPELER!

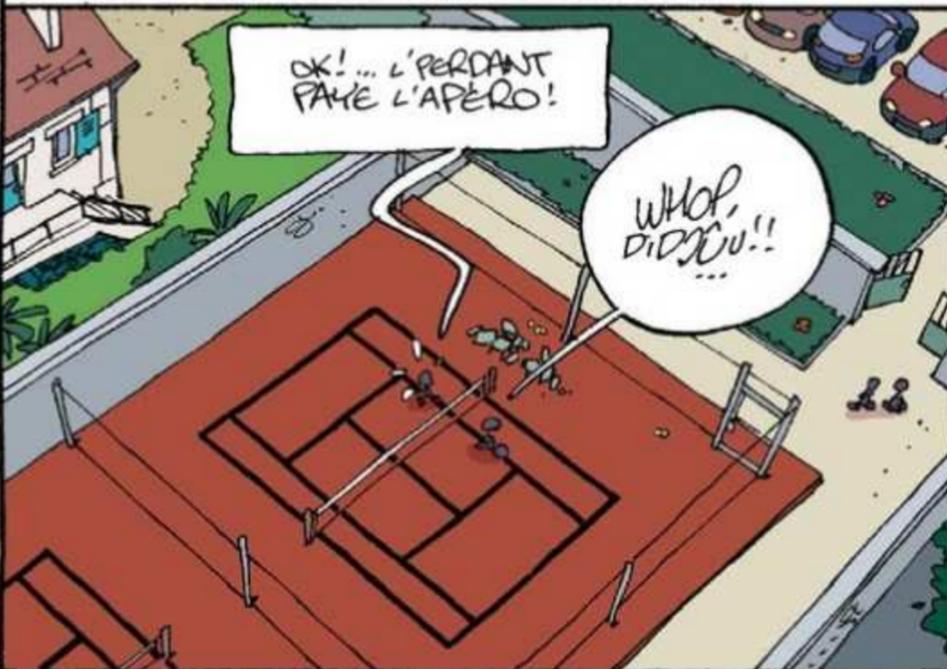
IL SUFFIT POUR S'EN CONVAINCRE DE TRÂNER CÔTÉ COURT LES DIMANCHES MATINS.



VITE FAIT, ALORS! APRES J'AI DU BOULOT!!

SINON, J'VAIS M'FAIRE SONNER LES CLOCHES !!

DE VOIR À QUEL POINT L'INVESTISSEMENT EST TOTAL MÊME AVANT LE REPAS DOMINICAL.



OK!... L'PERDANT PAYE L'APÉRO!

WHOP, DIDOU!!

DONNER SANS COMPTER EST L'ASSURANCE DE VIVRE DANS UN MONDE MEILLEUR.



À LA TIENNE, ÉTIENNE!!

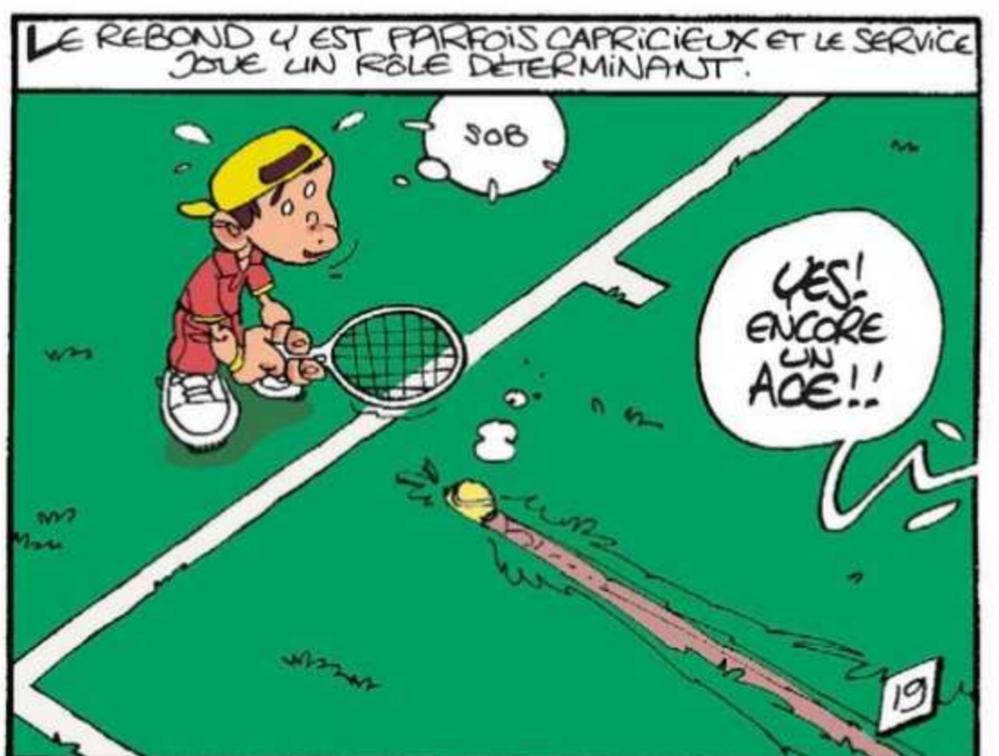
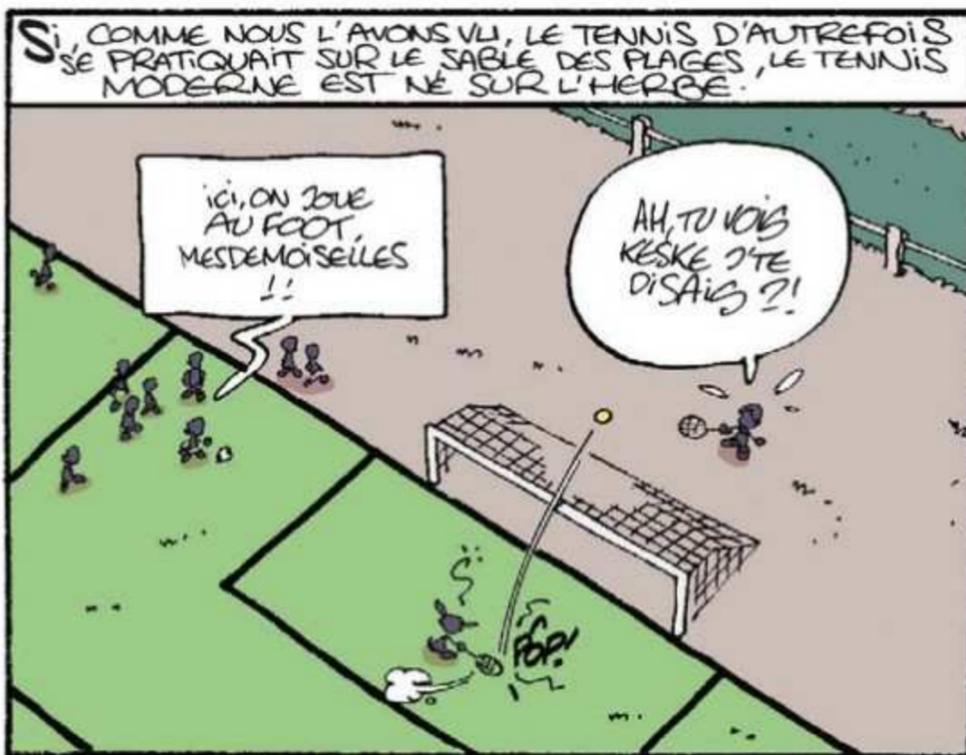
GUA GUA GUA

TCHIN!

L'herbe

"Y a pas mieux !"

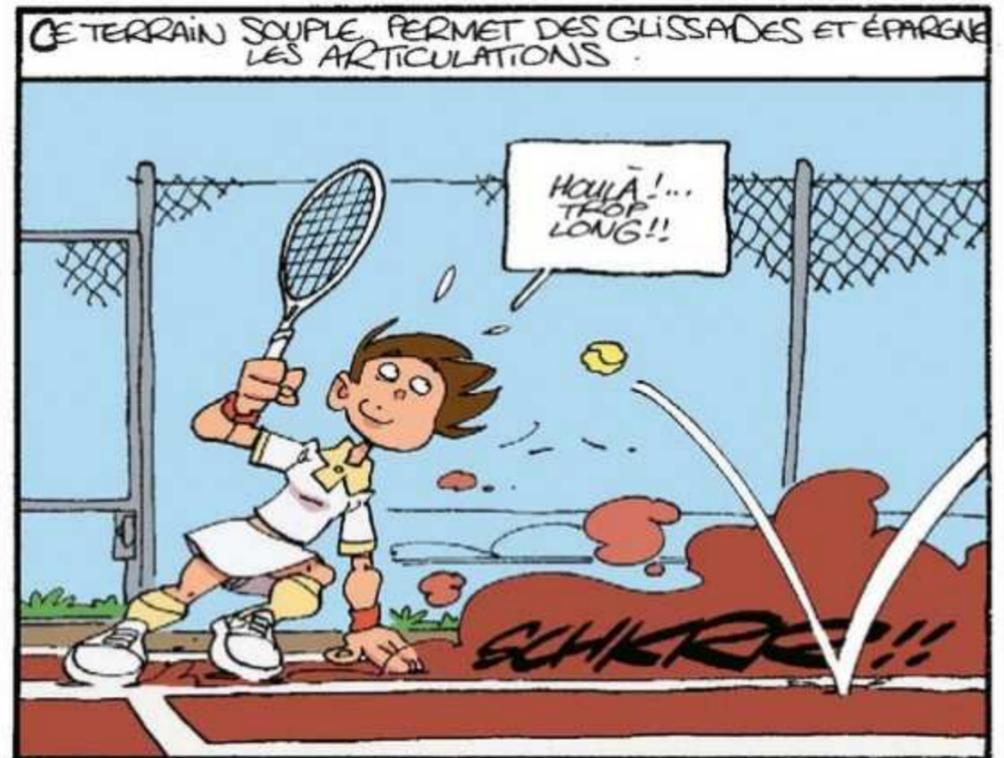
Bob Marley



La terre battue

“Une honte, il faut sauver la planète !”

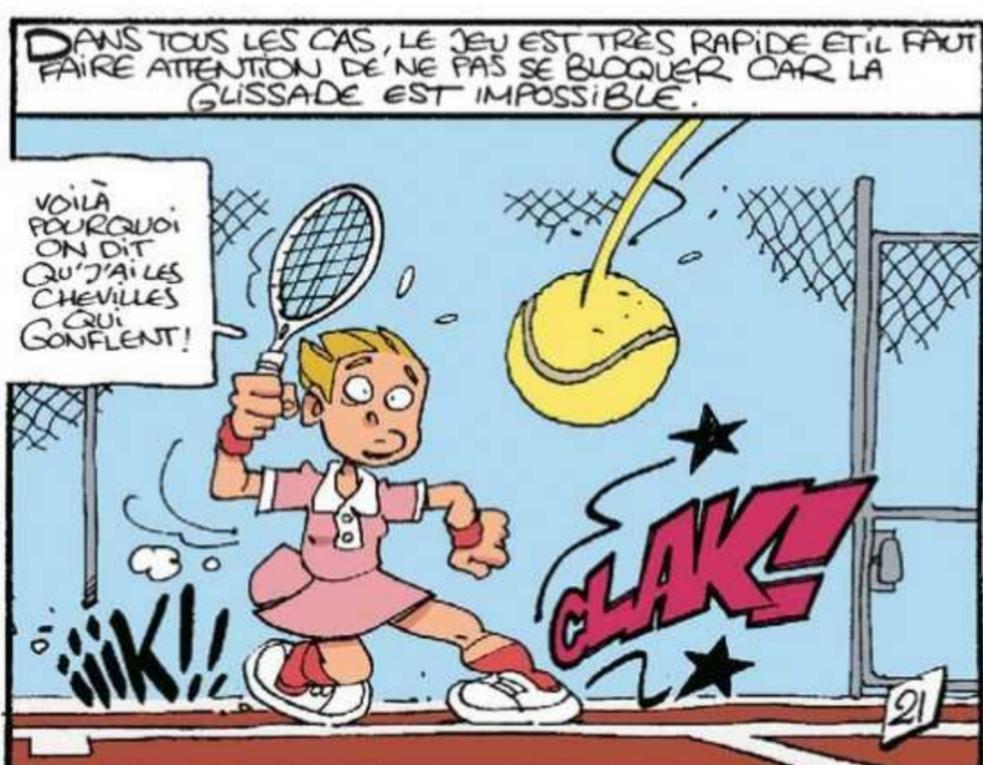
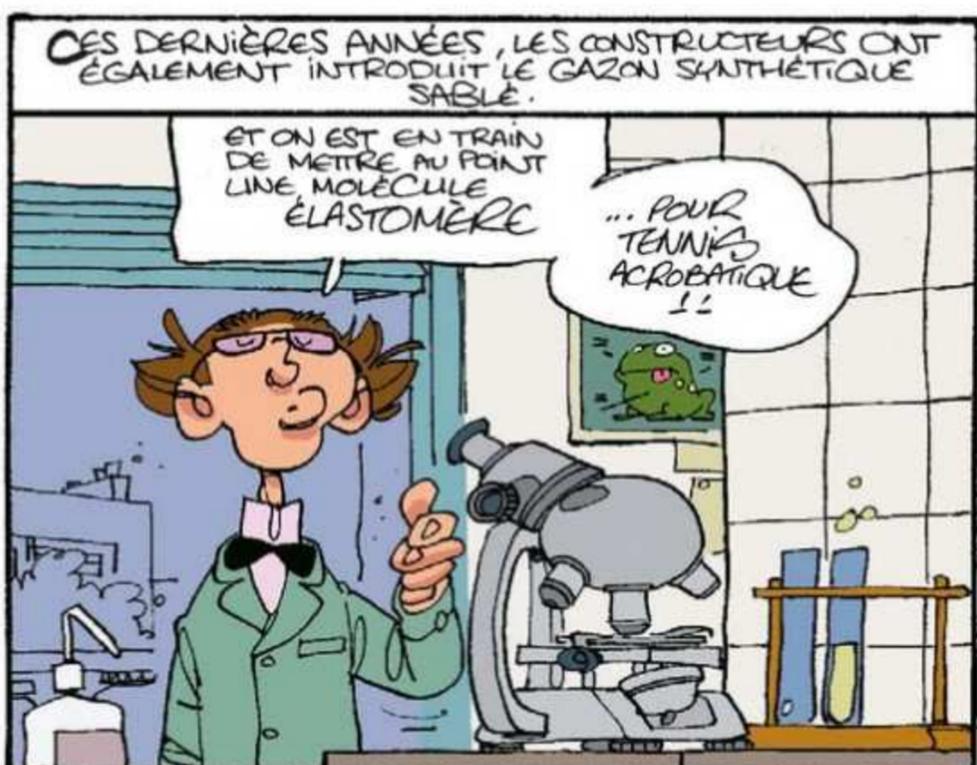
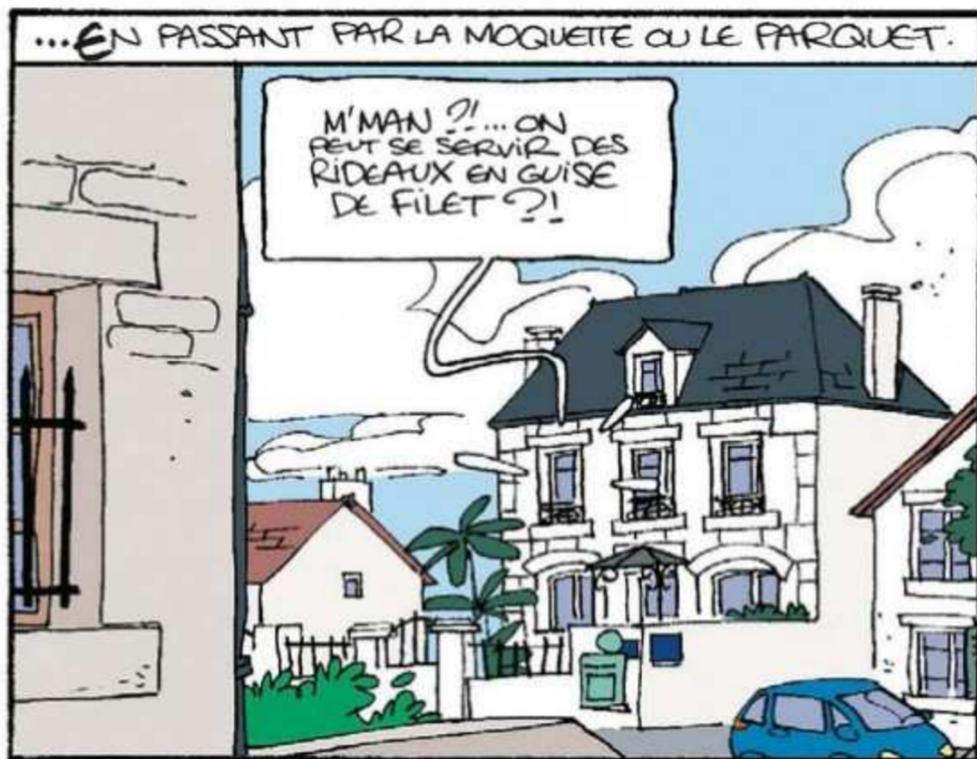
Greenpeace



Les surfaces dures

“Aïl ?... qui a dit « ail » ?”

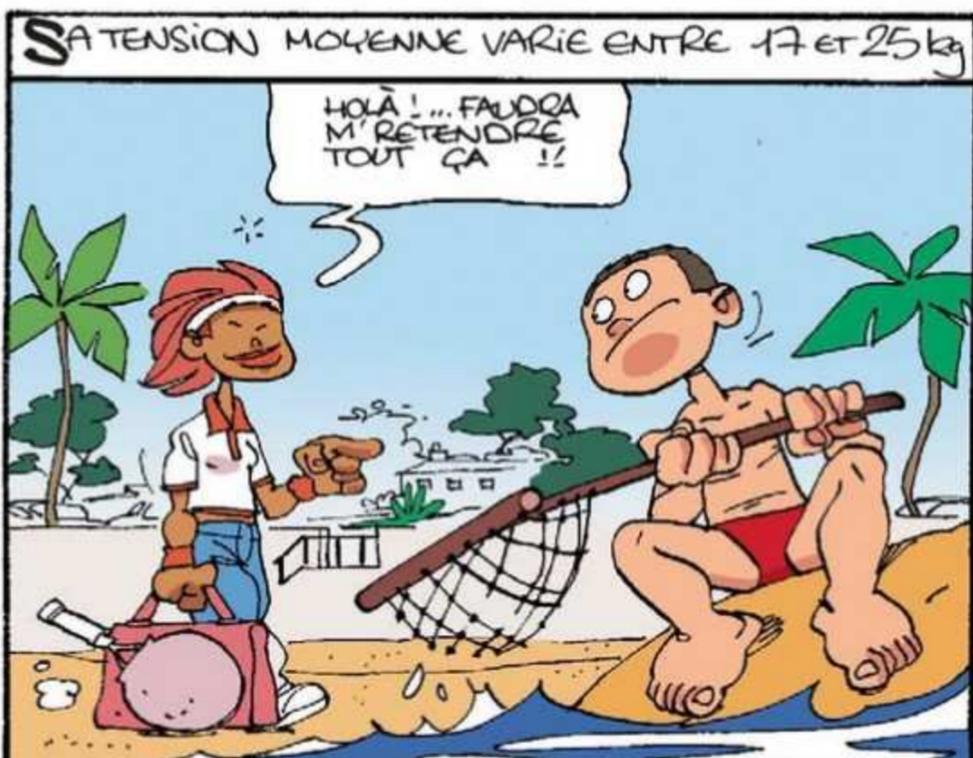
Dracula



La raquette

“Moi, j’ préfère la raclette !”

Maité



La tenue vestimentaire

“Rudimentaire, dirions-nous !”

Adam et Eve

POLO T-SHIRT, SHORT OU JUPE, IL FAUT TOUJOURS PRIVILÉGIER LE CONFORT AU DÉTRIMENT DE LA MODE.



A L'EXCEPTION DE WIMBLEDON OÙ LA TENUE BLANCHE EST EXIGÉE, LES VÊTEMENTS DE COULEUR SONT AUTORISÉS.



EN CE QUI CONCERNE LES CHAUSSURES, IL EST IMPORTANT DE LES CHOISIR EN FONCTION DE LA SURFACE À JOUER.



MAIS QUOI QU'IL ARRIVE, IL FAUT QU'ELLES SOIENT CONFORTABLES ET ABSORBENT BIEN LES CHOCS.



DANS VOTRE SAC DE SPORT, N'OUBLIEZ PAS D'EMPORTER DE L'EAU ET QUELQUES TABLETTES ÉNERGETIQUES.



Le mur

"J'vais m'le faire !"

Papillon

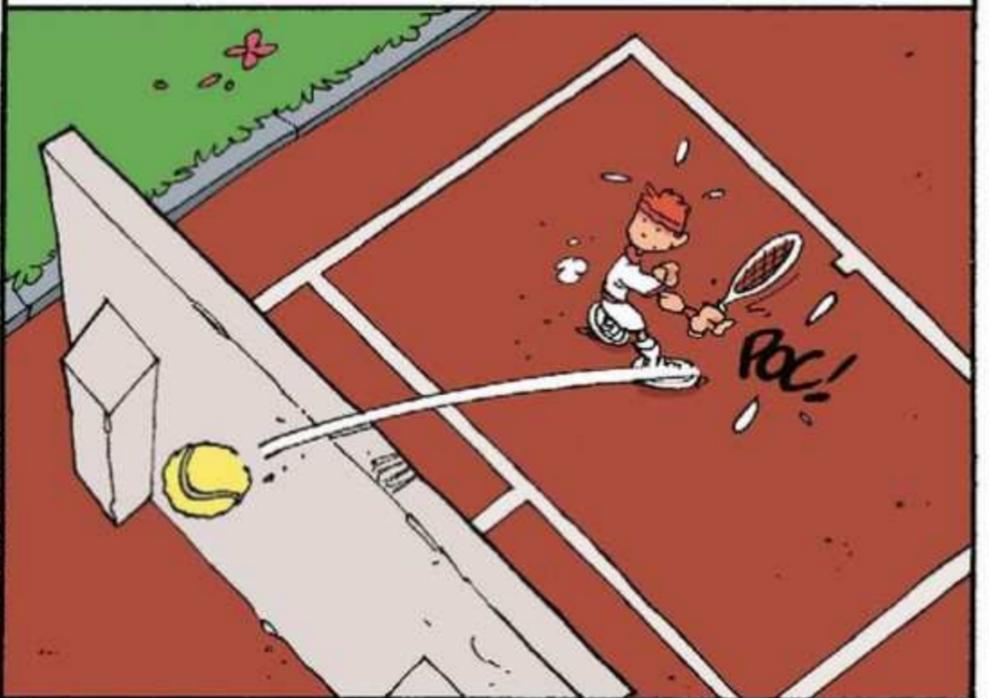
Tous les bons joueurs vous le diront : ils ont passé un nombre incalculable d'heures devant le mur.



VOILÀ UNE MANIÈRE DE S'EXERCER BEAUCOUP PLUS CONSTRUCTIVE QUE CELLE QUI CONSISTE À FATTENTER SUR UN BANC OU DANS UN CLUB-HOUSE EN ATTENDANT L'HEURE DE PÉNÉTRER SUR LE COURT.



LE MUR RENVOIE CORRECTEMENT LA BALLE...



... LA QUALITÉ, LA VITESSE, LA DIRECTION, LA HAUTEUR ET LA TRAJECTOIRE DE SES RENVOIS SONT DÉTERMINÉES PAR LE COUP QUE L'ON VIENT D'EXÉCUTER.



REFLET DE CE QUE VOUS FAITES, IL PERMET DE MIEUX APPRÉCIER VOTRE FAÇON DE JOUER. CE PARTENAIRE DE FORTUNE NE TRICHE PAS.



Le fair play

"Cheeeese !"

Mickey Mouse

DANS LES SPORTS ACTUELS, LES CONTESTATIONS ET LES INCIDENTS SONT HÉLAS NOMBREUX.



POUR SE PROTÉGER DE CES EXCÈS, UN CODE DE CONDUITE PERMET AUX ARBITRES ET DIRECTEURS DE TOURNOIS DE SANCTIONNER LES ABUS.



LES GROS MOTS, LES INSULTES ET LA VIOLENCE SONT PASSIBLES DE DISQUALIFICATION.



MAIS TRÈS SOUVENT LE BON ESPRIT RÈGNE ET LE FAIR-PLAY S'IMPOSE.



À L'IMAGE DE SES CHAMPIONS, LE PUBLIC DE CE SPORT SAIT SE TENIR ET EST RESPECTUEUX.



Le service

"... pas compris !"

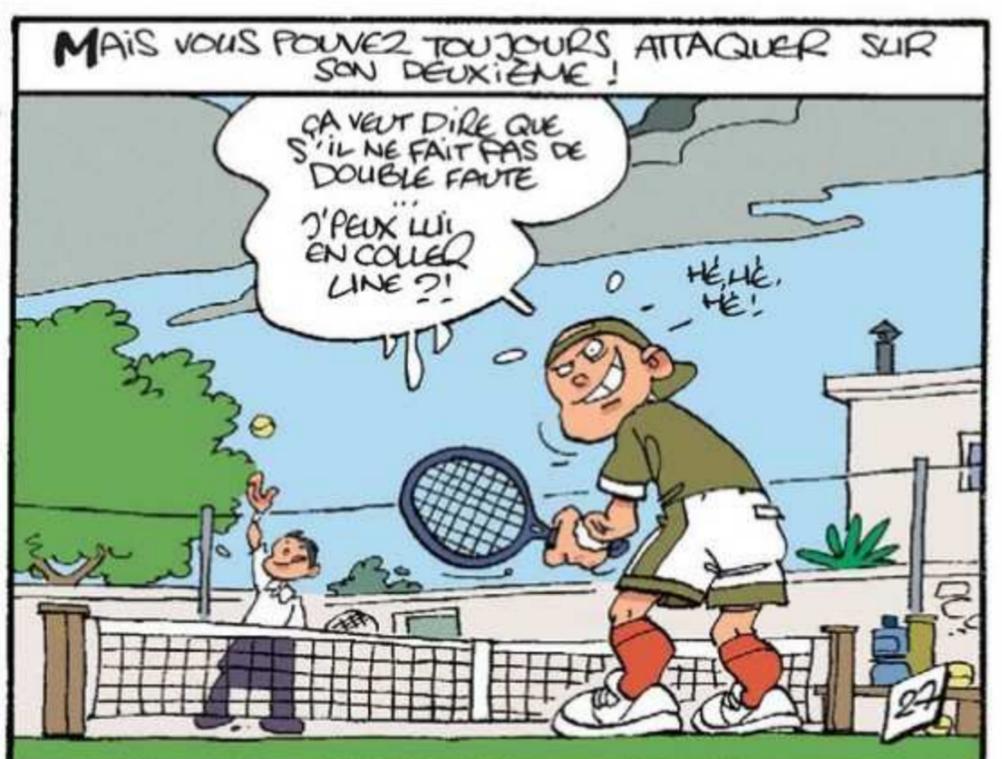
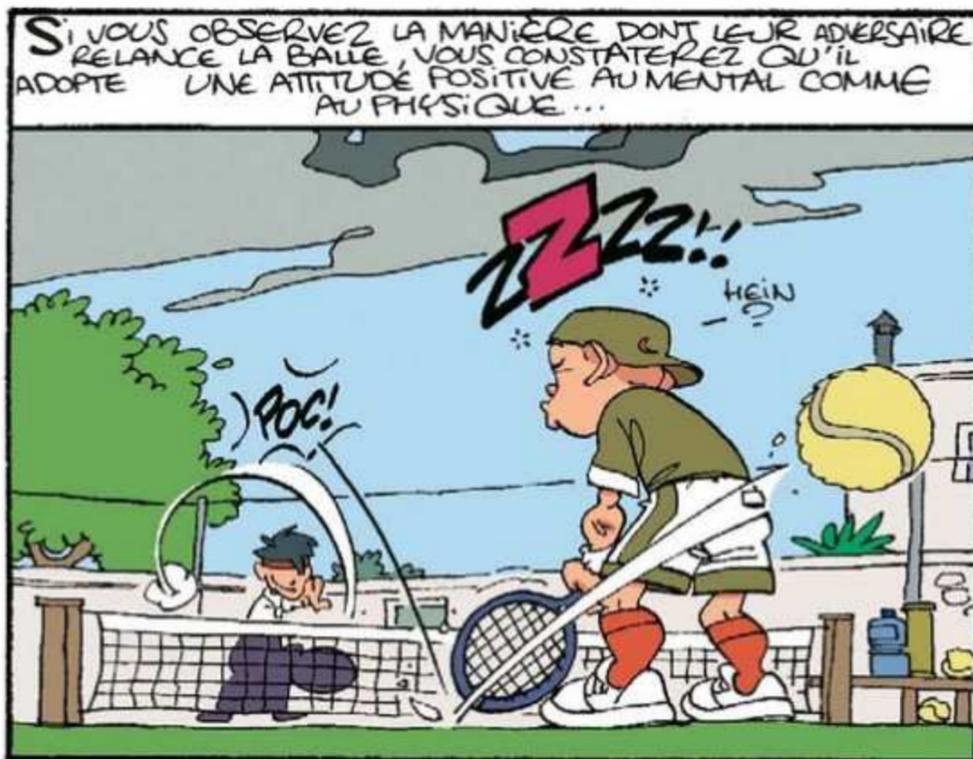
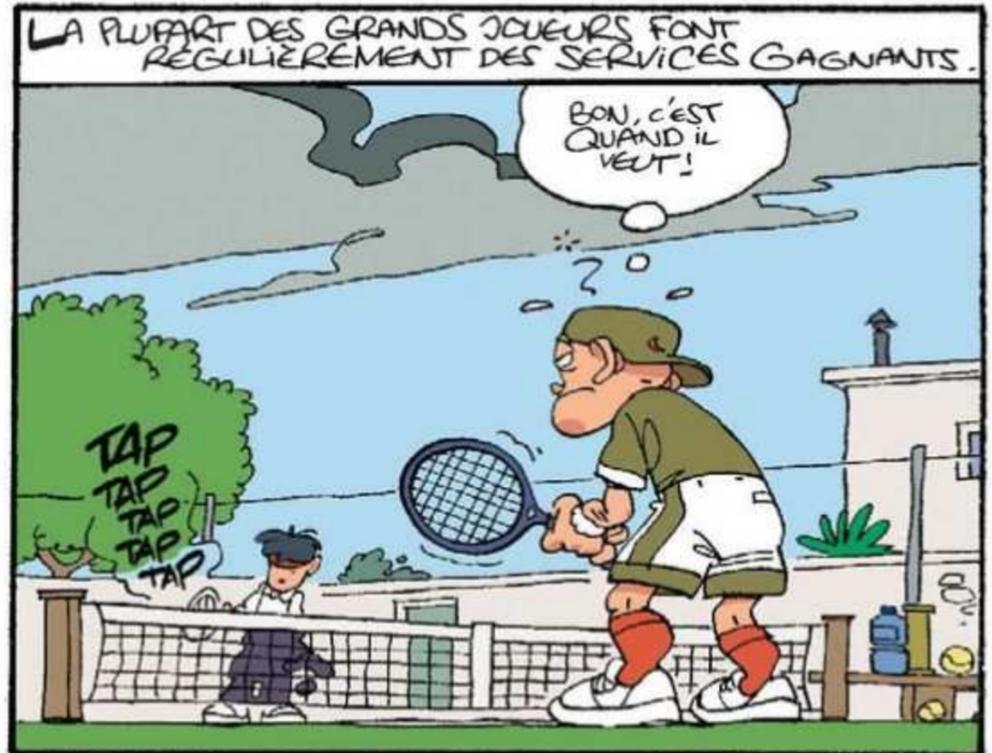
Le barman



Retour de service

“plus communément appelé « la quille » !”

Le capitaine Kirk



Le jeu de fond de court

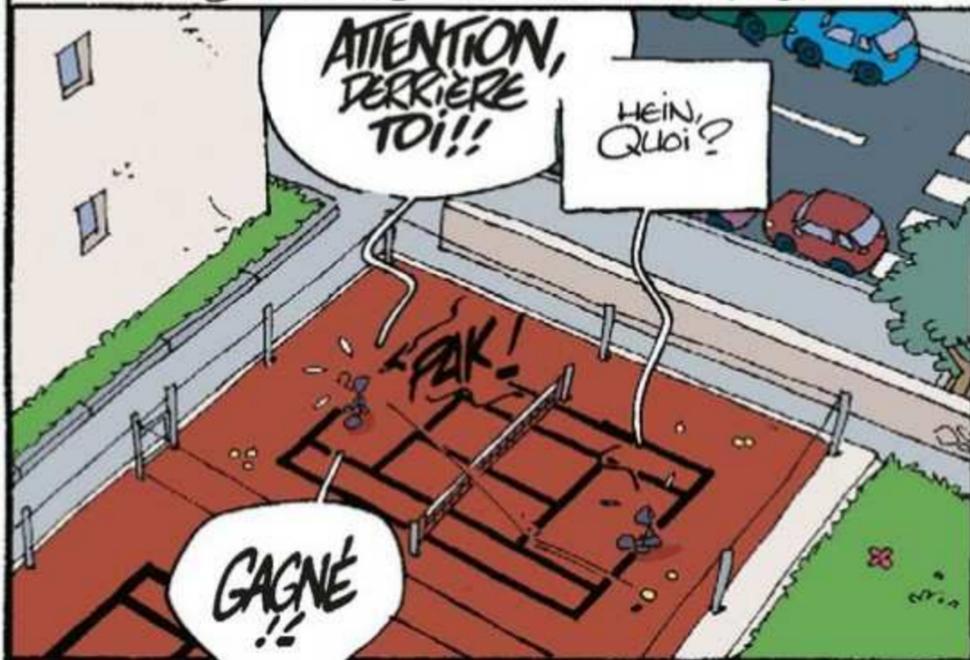
"Au fond de la cour, à droite !"

Le concierge

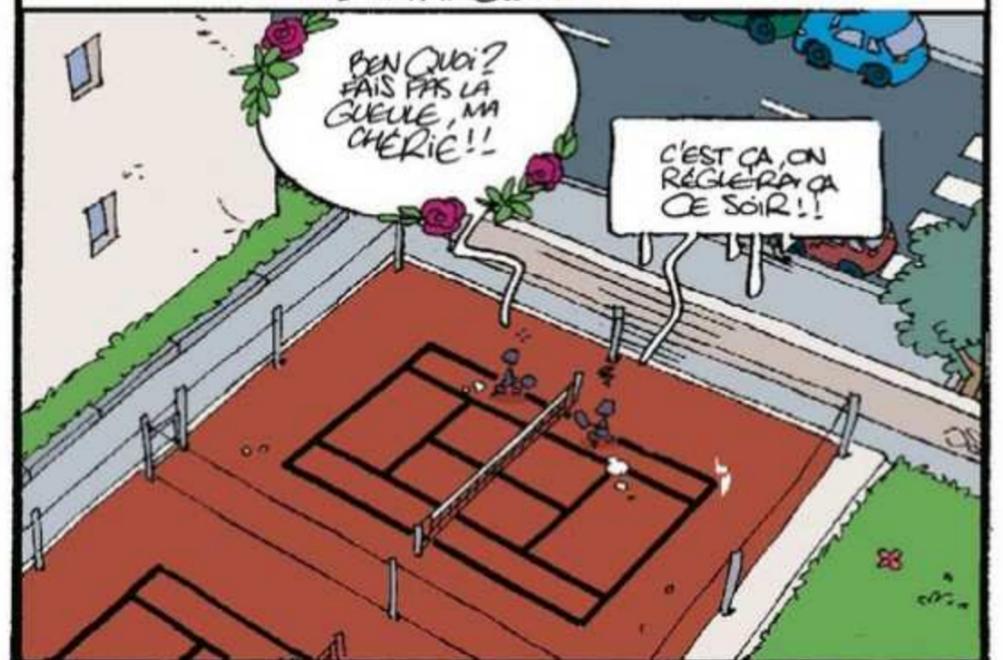
LA BALLE EST EN JEU ET LES DEUX JOUEURS LA FRAPPENT APRÈS REBOND DU FOND DU COURT, AU NIVEAU DE LA LIGNE DU FOND.



CHACUN CHERCHE MAINTENANT LE POINT FAIBLE DANS LE JEU DE SON ADVERSAIRE ET GUETTE LES OCCASIONS DE GAGNER LE POINT.



MAÎTRISEZ VOTRE AGRESSIVITÉ ET FAITES UN MINIMUM D'ERREURS JUSQU'À CE QUE VOUS AYEZ L'OPPORTUNITÉ D'ATTAQUER.



VOUS DEVEZ ÉGALEMENT POUVOIR RÉSISTER AUSSI BIEN SUR VOTRE COUP DROIT QUE SUR VOTRE REVERS.



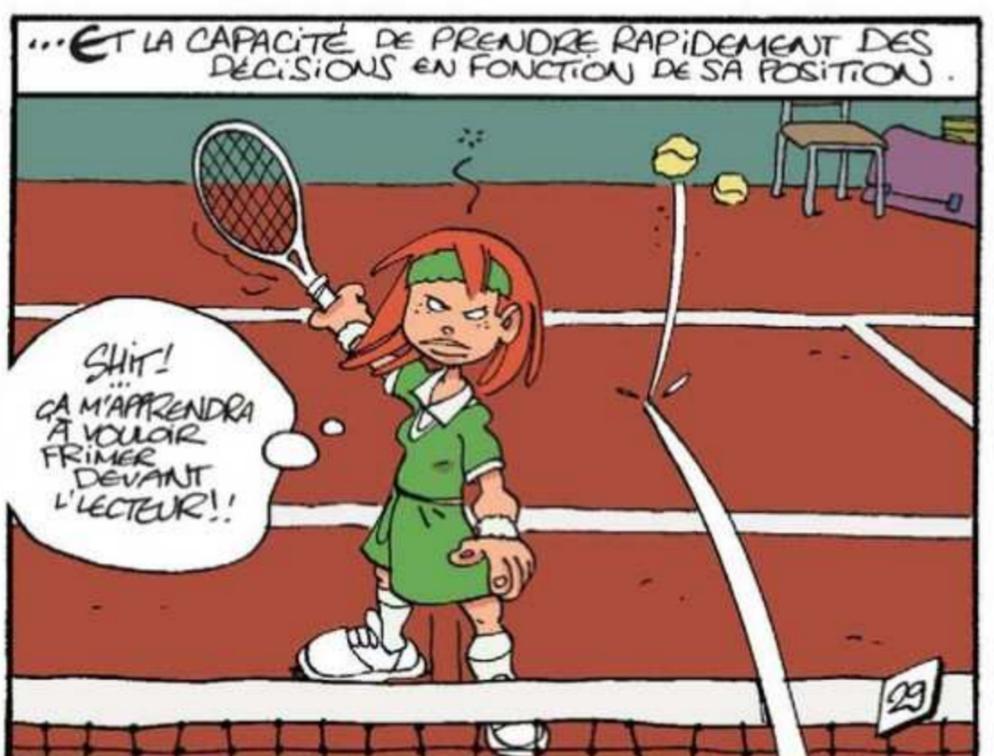
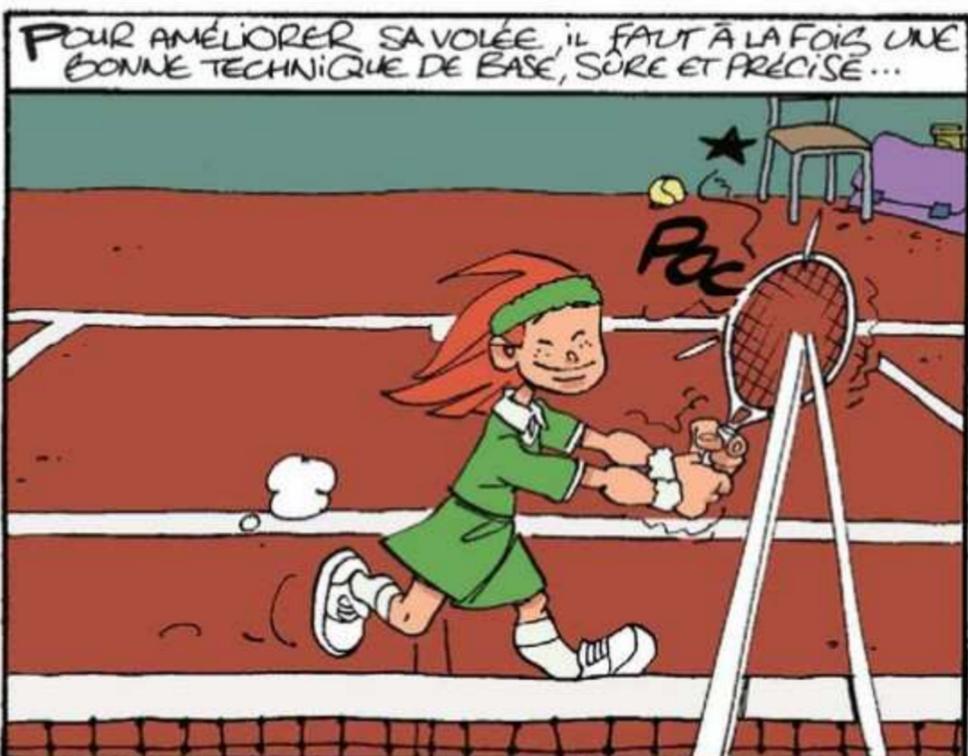
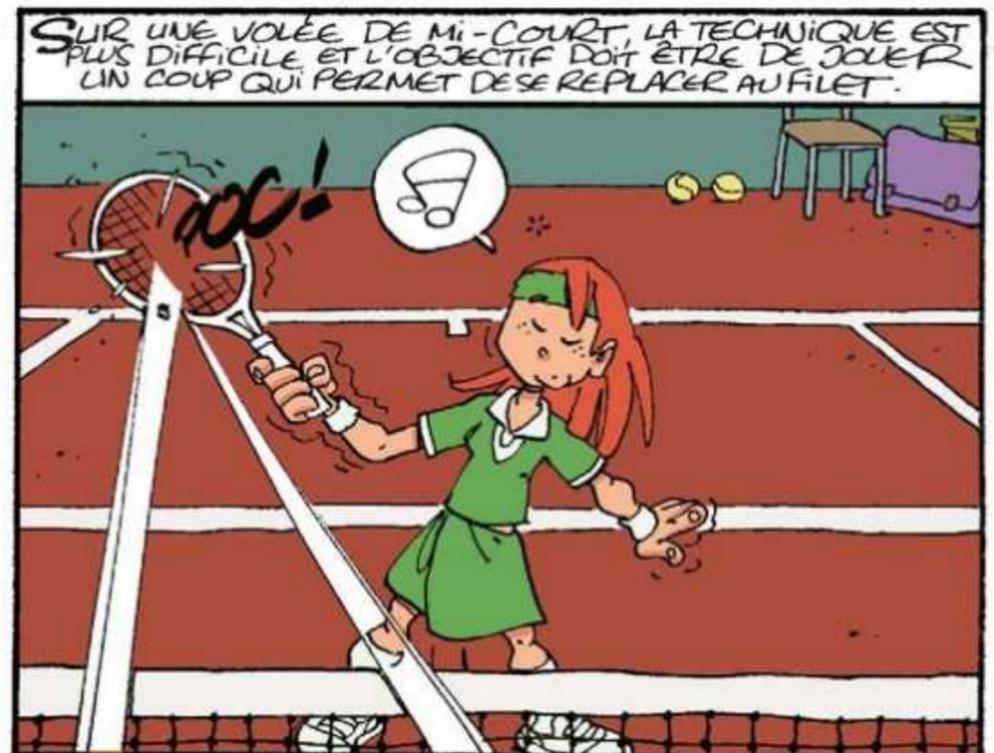
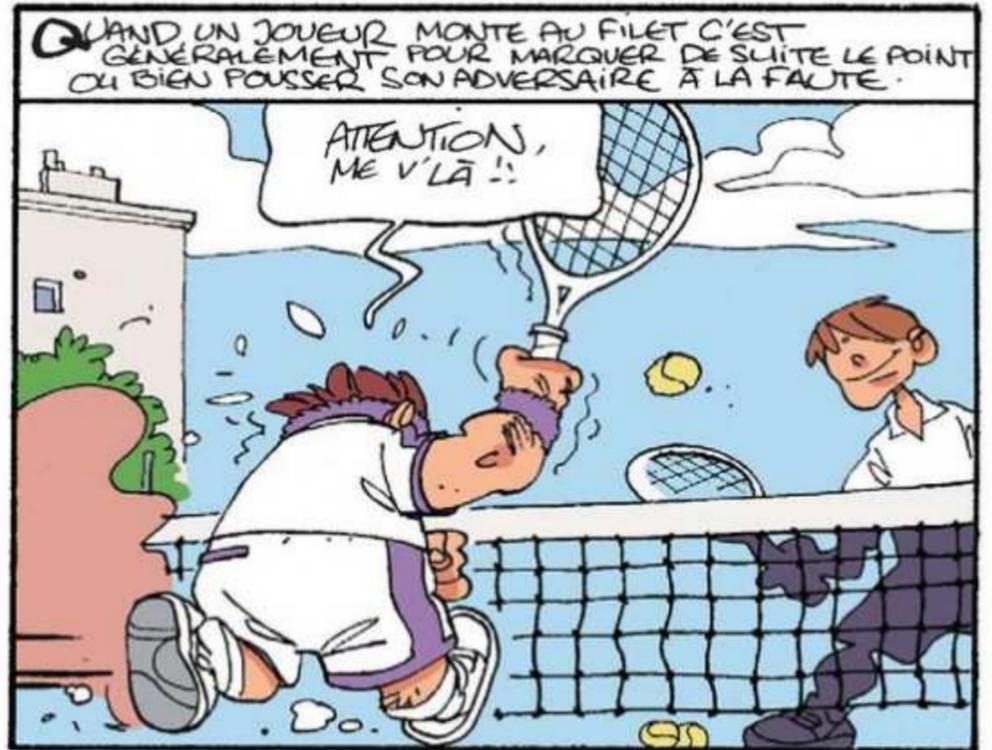
DÉPORTEZ VOTRE ADVERSAIRE SUR UN CÔTÉ PUIS ACCÉLÉREZ DE L'AUTRE.



La volée

"Bien fait pour toi !"

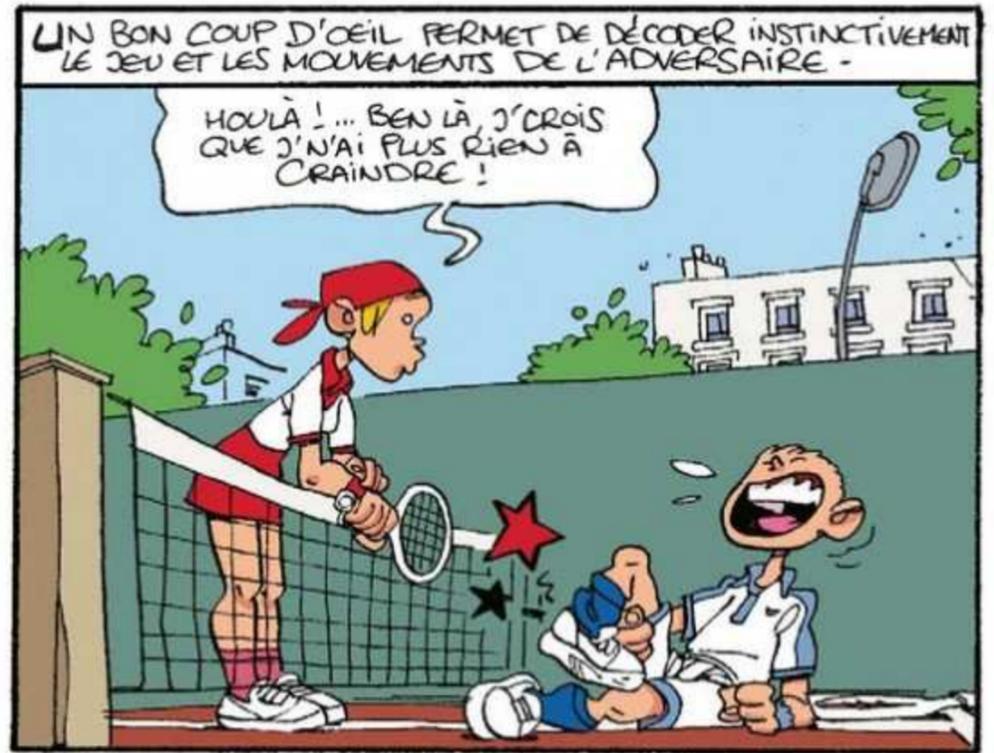
Le père Fouettard



Être attentif

"Hein, quoi ?... argh, zut !"

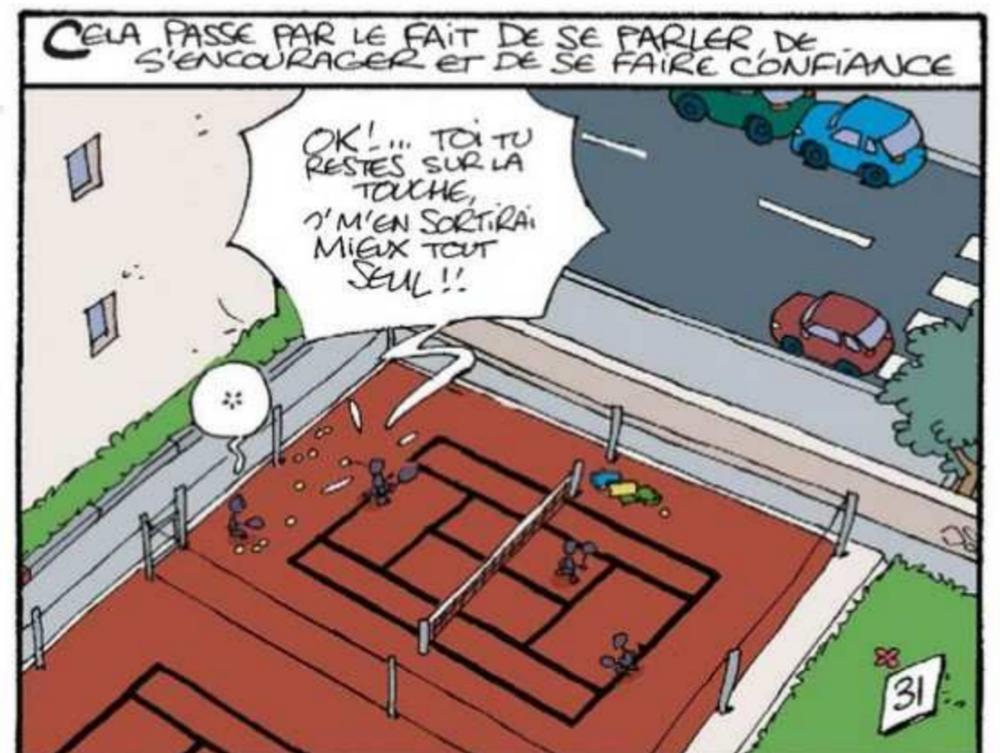
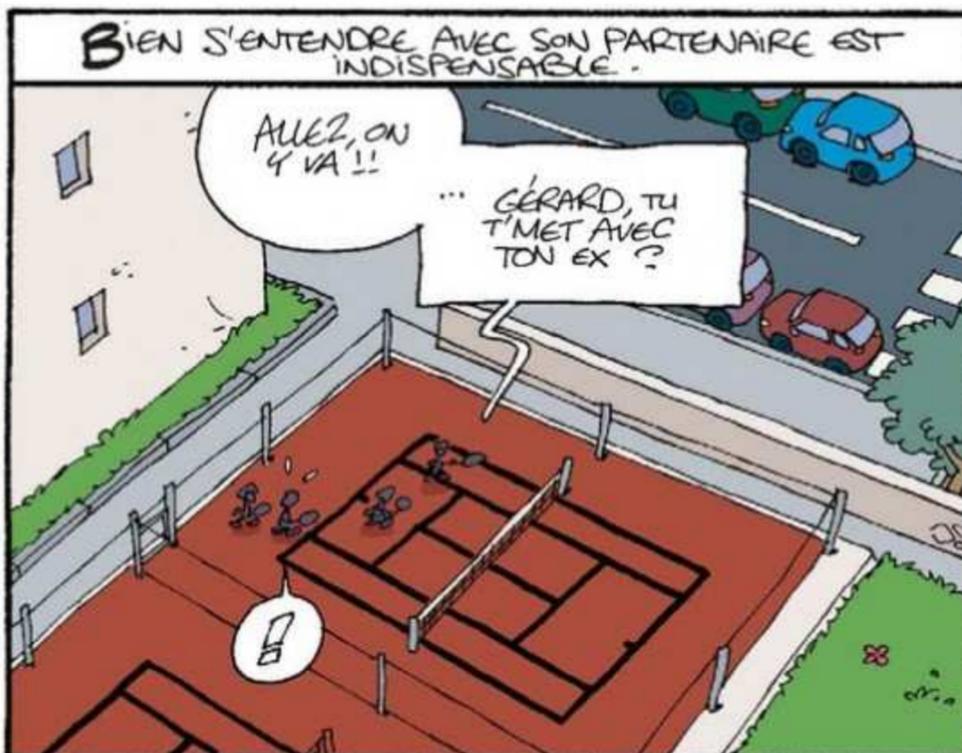
François Perrin



Le double

“Ah ouais, hips ! j’vois deux balles !”

Annie Girardot

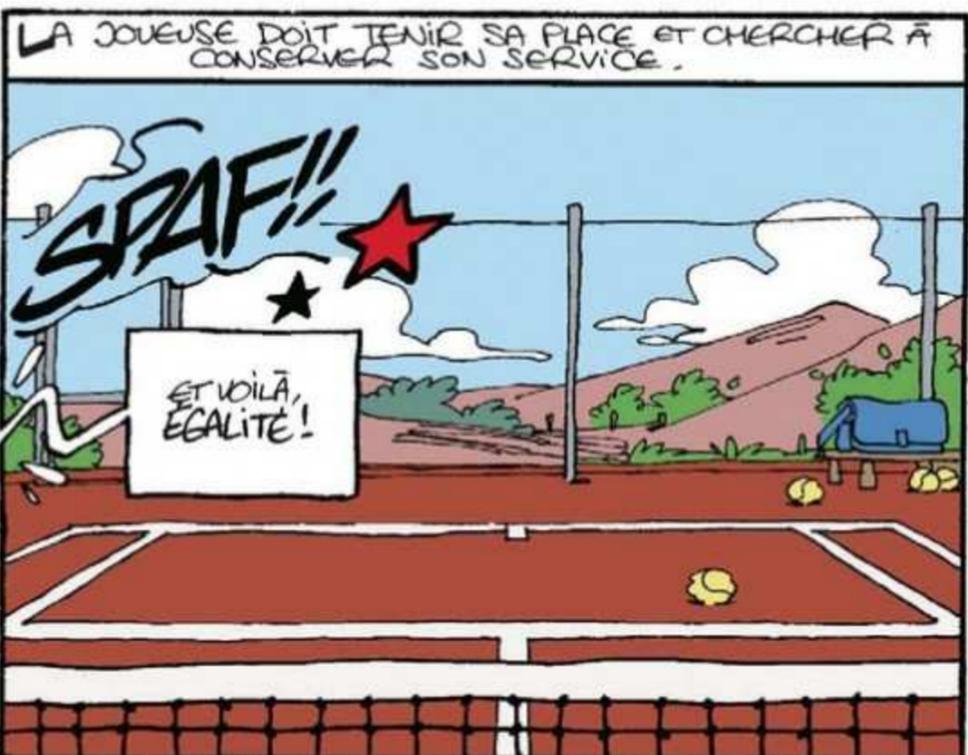
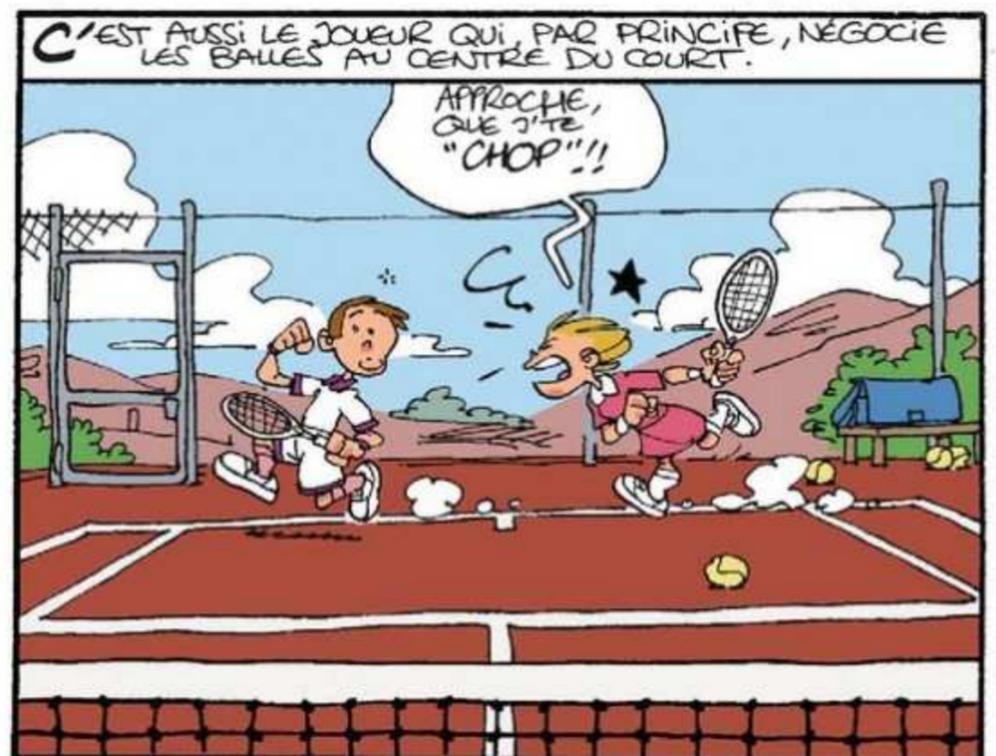
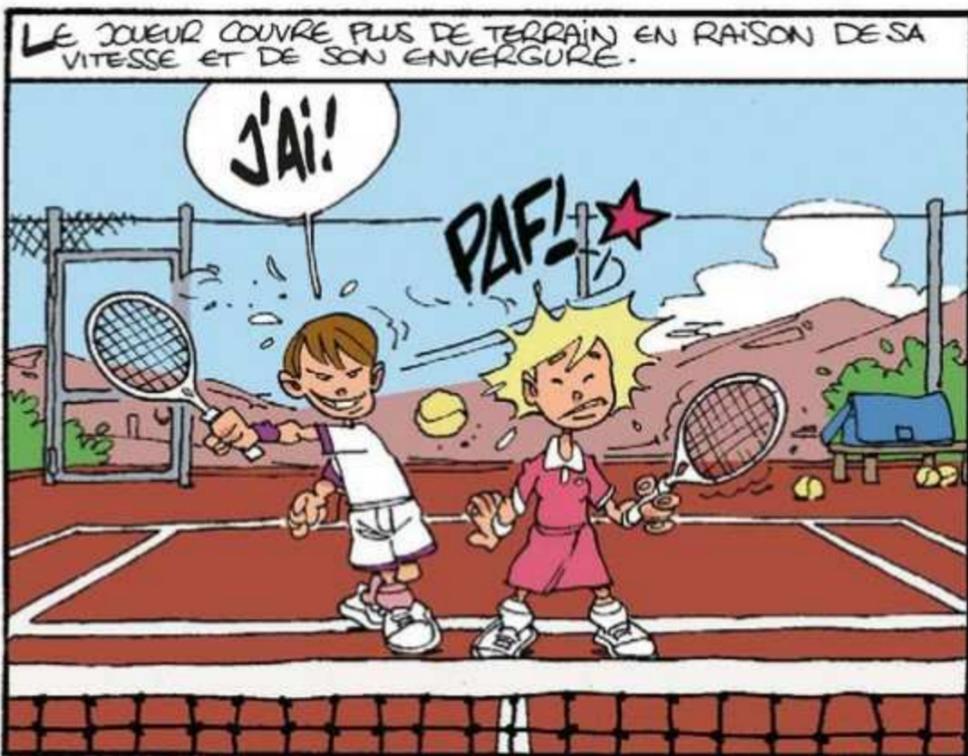


Le double mixte

"Et deux jambon-gruyère, deux !"

Jean-Louis, garçon de café

IL N'EXISTE AUCUNE DIFFÉRENCE TACTIQUE ENTRE LE DOUBLE ET LE DOUBLE MIXTE.



La tactique

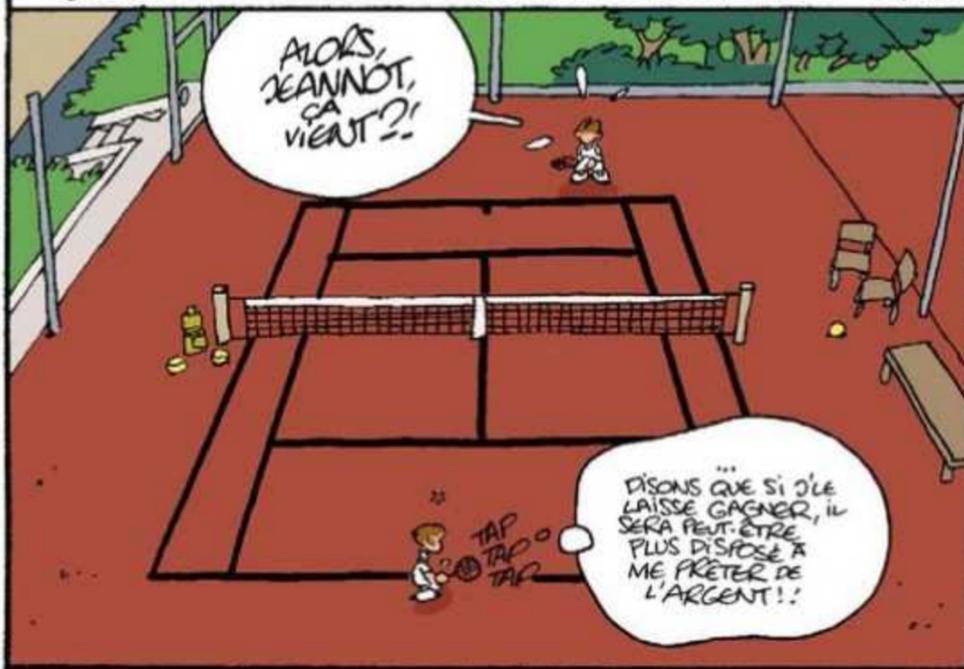
"Et toc !"

Tic et Tac

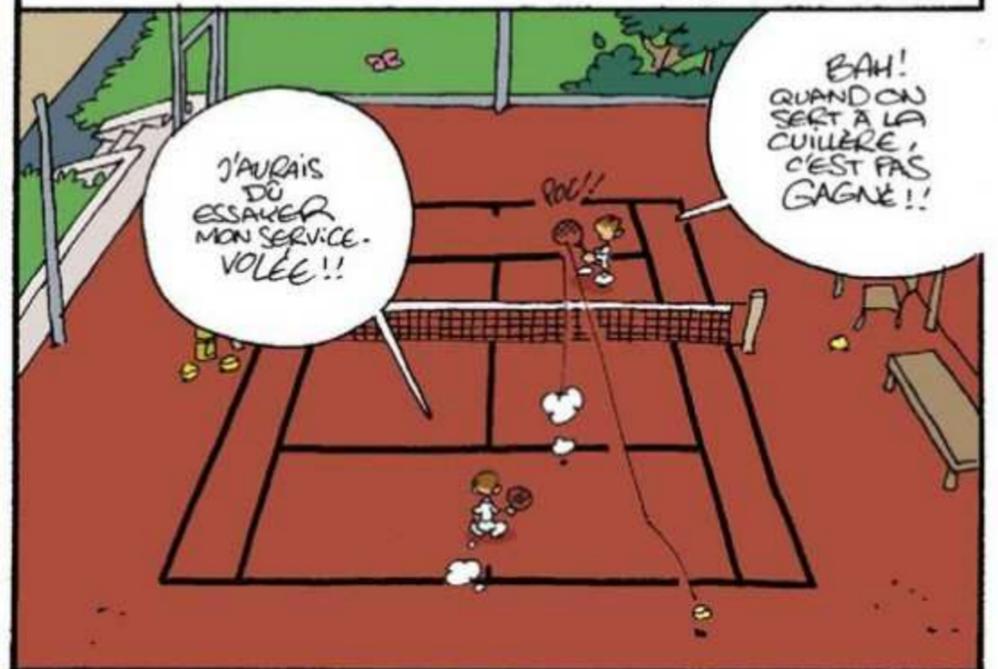
LA "TACTIQUE" EST À L'ORIGINE UN TERME MILITAIRE



APPLIQUÉE AU TENNIS, ELLE DÉFINIT LA MANIÈRE DE JOUER DANS LE BUT DE REMPORTEUR UNE RENCONTRE.



LE SERVICE-VOLÉE, LA CONJUGAISON AMORTI-LOB, LA MONTÉE À CONTRETEMPS ...



... OU ENCORE LE JEU GAUCHE-DROITE, SONT FARMI LES TACTIQUES LES PLUS COURANTES.



LA TACTIQUE FAIT AINSI APPEL AU SAVOIR-FAIRE TECHNIQUE, AU PHYSIQUE ET AU POUVOIR DE CONCENTRATION PENDANT TOUTE LA DURÉE D'UN ÉCHANGE.



La stratégie

"J'avais vu juste"

Gilbert Montagné

LA STRATÉGIE FAIT PLUTÔT APPEL À L'ESPRIT D'ANALYSE, AUX CAPACITÉS DE RÉFLEXION AINSI QU'ÀUX FACULTÉS DE CRÉATION ET D'ADAPTATION.



ANALYSE DES CONDITIONS DE JEU, SCORE, SURFACE, VENT, SOLEIL, BALLES...



... L'ADVERSAIRE, SES PROPRES CAPACITÉS ET SA FORME SONT ÉGALEMENT À PRENDRE EN COMPTE.



LA STRATÉGIE S'ÉLABORE AVANT LE MATCH ET PEUT AU BESOIN ÊTRE MODIFIÉE PENDANT LE DÉROULEMENT DE LA PARTIE.



ENTRE CHAQUE POINT ET AUX CHANGEMENTS DE CÔTÉ UN JOUEUR CALME ET LUCIDE PEUT CONSACRER UNE GRANDE PARTIE DE SON TEMPS DE RÉCUPÉRATION À LA RECHERCHE D'UNE STRATÉGIE GAGNANTE.



Le physique et le mental

“Il était une fois...”

Jean de La Fontaine

ÊTRE SPORTIF EST UN MODE DE VIE OU L'ON RECHERCHE LE BIEN-ÊTRE DU CORPS... ET DE L'ESPRIT.



POUR PROGESSER DANS LE TENNIS (comme partout ailleurs), IL FAUT BIEN SÛR ET AVANT TOUT S'ENTRAÎNER.



MAIS SI L'ON VEUT ALLER PLUS HAUT, IL FAUDRA DES QUALITÉS PHYSIQUES ET MENTALES, COUPLÉES À UN HYGIÈNE DE VIE STRICTE.



LES QUALITÉS PHYSIQUES SONT : RAPIDITÉ, SOUPLESSE, PUISSANCE ET RÉSISTANCE.



LES QUALITÉS MENTALES : ENGAGEMENT, CONTRÔLE ET CONFIANCE EN SOI.



Bien dans sa peau

"Hi-han !"

Peau d'Âne



Bien dans sa tête

“Avec la mienne, c'est pas gagné !”

Elephant man

LE MENTAL DE CHACUN EST UN UNIVERS COMPLEXE CONSTITUÉ D'ÉLÉMENTS CONSCIENTS ET INCONSCIENTS.



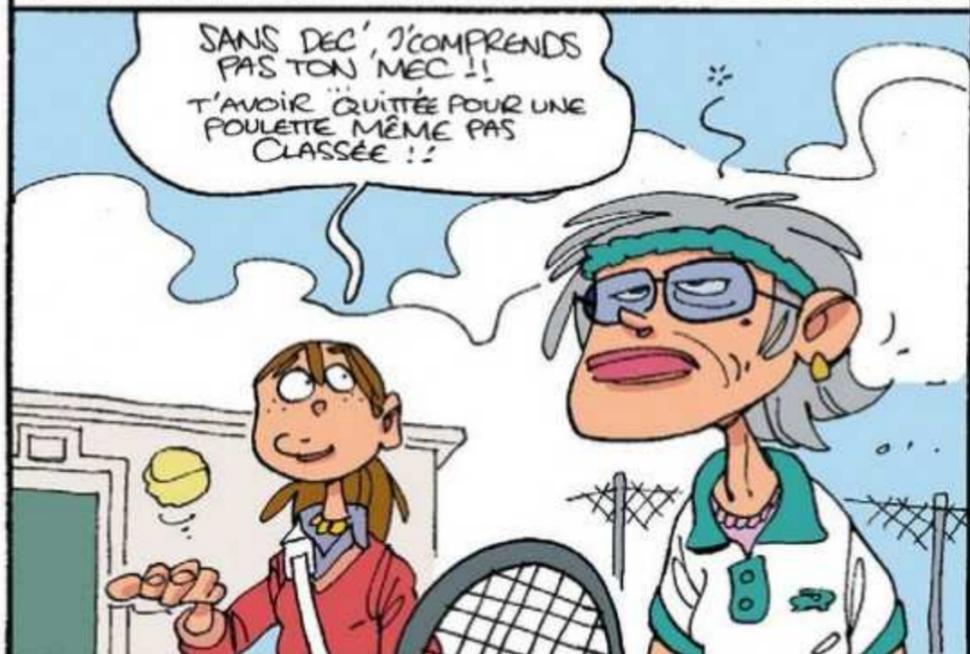
LE TENNIS AIDE À ÊTRE BIEN DANS SA PEAU ... SI ON LE CONSIDÈRE COMME UN MOYEN (et non comme un challenge où la défaite serait synonyme de sanction).



DANS LA PLUPART DES CAS, C'EST L'ENTOURAGE QUI MET LA PRESSION, MAIS IL PEUT ARRIVER QU'ON SE L'INFLIGE SEUL ... QUAND LE TENNIS EST DEVENU LE CŒUR DE L'EXISTENCE.



CE SPORT N'EST QU'UN JEU QUI PERMET D'ÊTRE EN HARMONIE AVEC SOI-MÊME, À CONDITION DE SAVOIR LE PRENDRE EN TANT QU' TEL, D'ÊTRE CAPABLE DE RELATIVISER.



DES EXERCICES DE RELAXATION PEUVENT AIDER DANS LES MOMENTS DIFFICILES ... SUR LES COURTS, COMME DANS LA VIE !



Le contrôle de soi

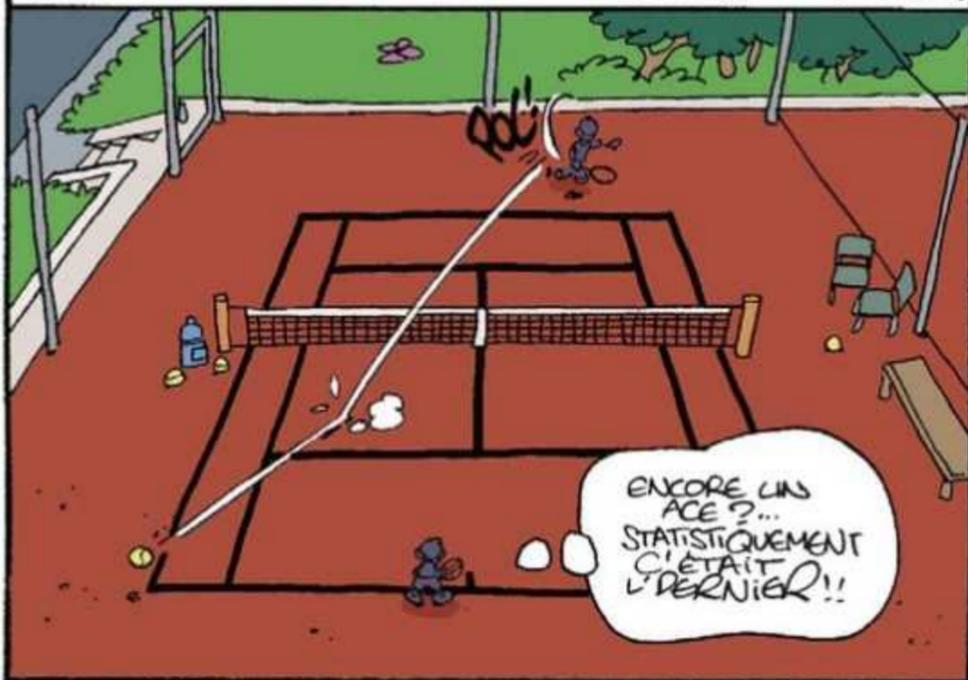
“Celui d'un véhicule est plus délicat !”

Ayrton Senna

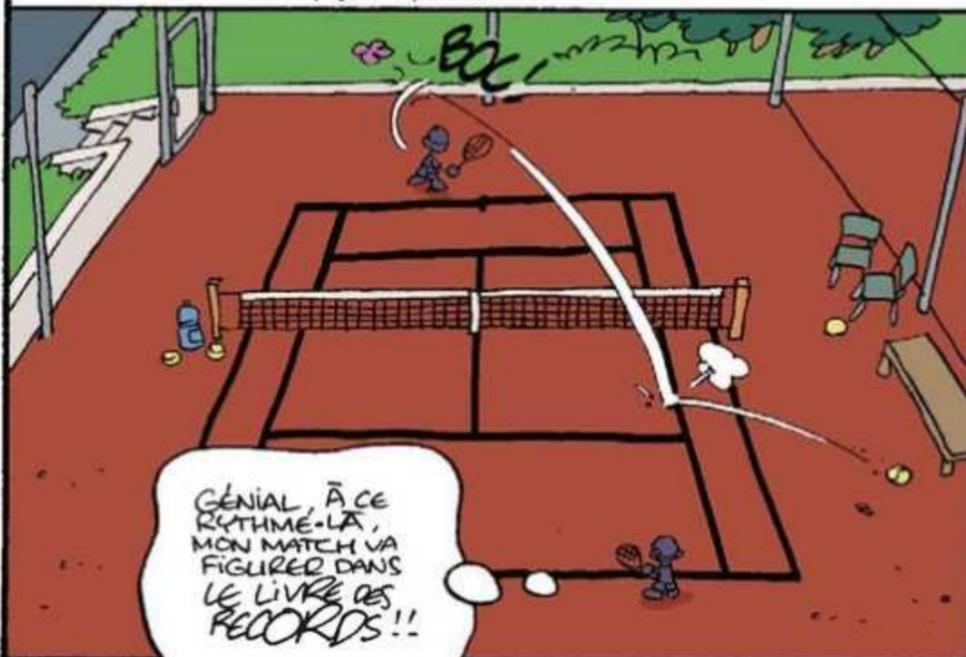
SE CONTRÔLER EST UN ÉLÉMENT DÉCISIF QUI PERMET DE RESTER CONCENTRÉ.



IL FAUT TOUJOURS OUBLIER LE POINT PERDU ET METTRE TOUTE SON ÉNERGIE DANS CELUI QUI VA SUIVRE.



UNE LOI FONDAMENTALE EST DE NE JAMAIS S'AVOUEUR VAINCU. DE NE PAS PÉCHER PAR EXCES DE CONFIANCE NON PLUS.



ENFIN, UN BON MENTAL, C'EST AUSSI NE PAS CHERCHER D'EXCUSES EN CAS DE DÉFAITE.



ÊTRE LUCIDE, ANALYSER SES ÉCHECS, C'EST BÂTIR LES VICTOIRES DE DEMAIN... L'IMPORTANT ÉTANT DE DONNER LE MEILLEUR DE SOI-MÊME.

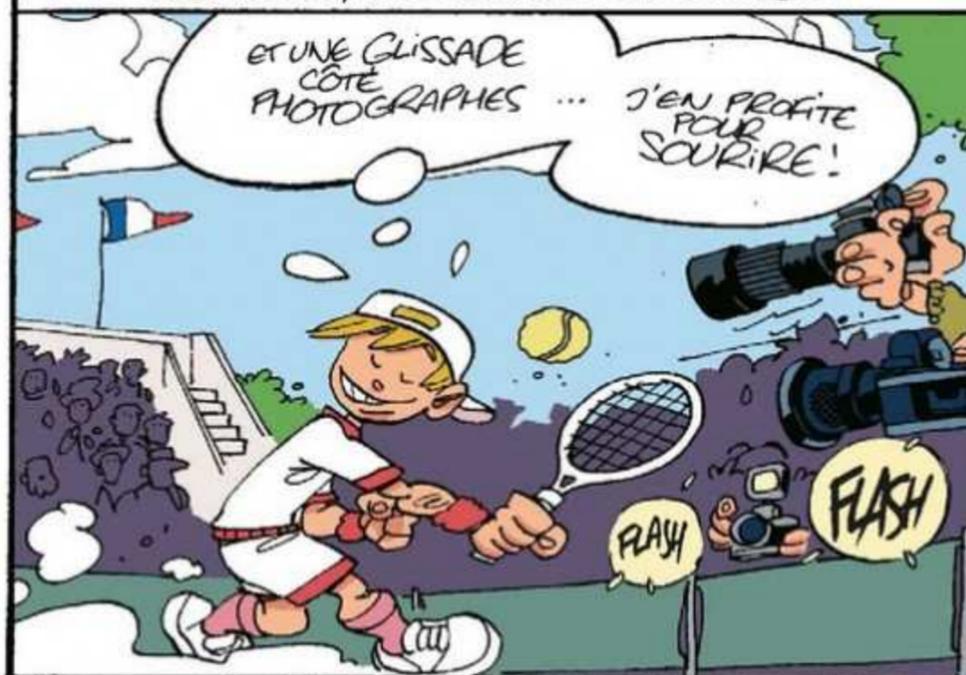


Coordination et Cie

“pile poil ?... c’est rasoir !”

Linda de Souza

LA COORDINATION PERMET DE RÉALISER UN MOUVEMENT AVEC ÉCONOMIE, PRÉCISION ET SOUPLÉSSE.



ELLE PERMET DE RÉPONDRE À N'IMPORTE QUELLE SITUATION ET PEUT S'AMÉLIORER GRÂCE À DES EXERCICES DE JONGLAGE, DE SAUT À LA CORDE.



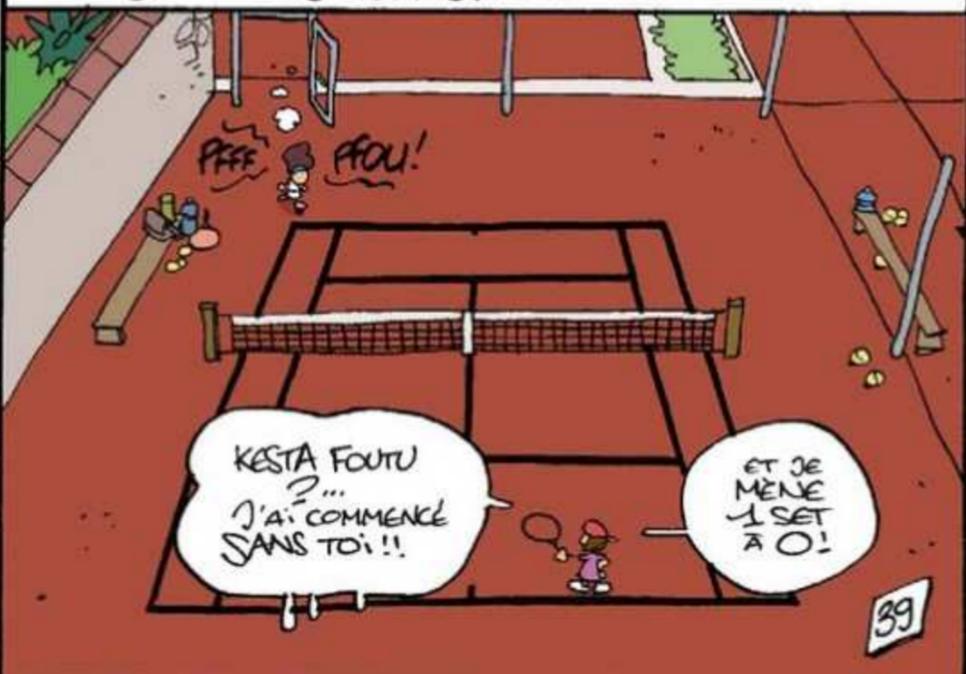
S'EXERCER À FAIRE DES POINTES DE VITESSE EST UN ATOUT SUPPLÉMENTAIRE.



TRAVAILLER SON ENDURANCE EST INDISPENSABLE (pour cela, rien de tel que le footing).



ET AVANT CHAQUE SÉANCE DE TENNIS, PENSEZ À BIEN VOUS ÉCHAUFFER.



Le renforcement musculaire

“Va falloir resserrer les boulons !”

Robocop

EN TENNIS, ON A BESOIN D'UN BRAS, D'UN AVANT-BRAS ET D'UN POIGNET SOLIDES.



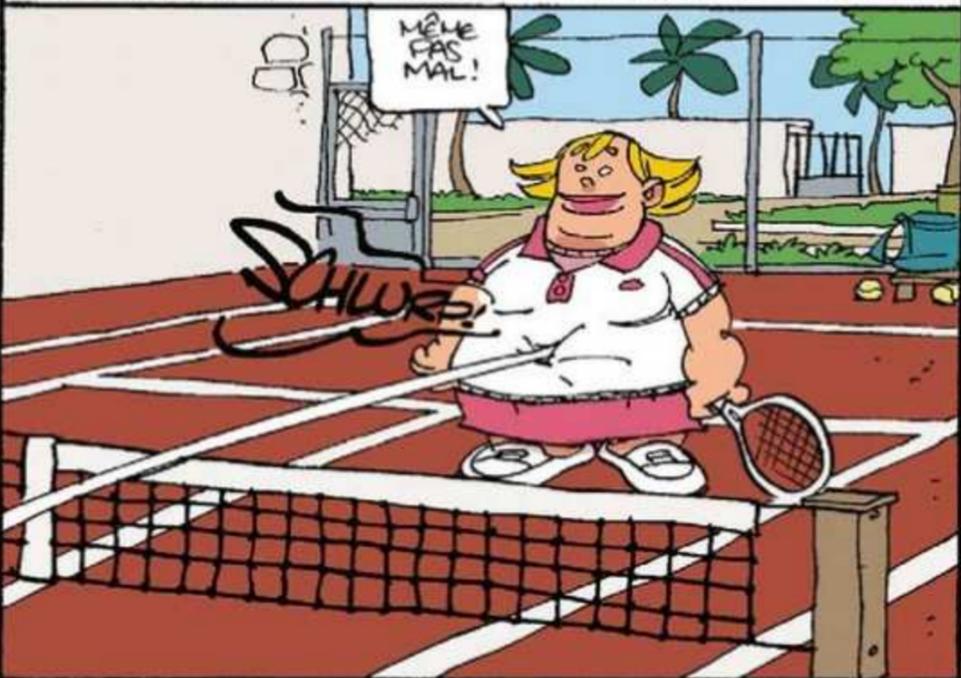
IL FAUT ÉGALEMENT ÊTRE PUISSANT ET DYNAMIQUE POUR EFFECTUER DES DÉMARRAGES, DES FREINAGES ET DES FLEXIONS



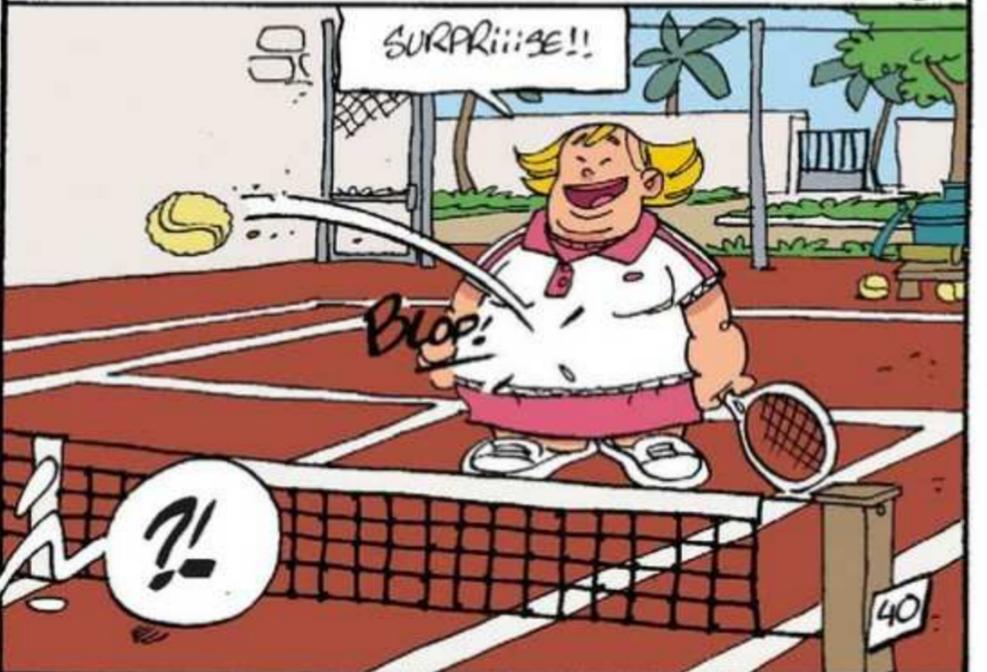
MAIS ATTENTION, UN TROP GRAND VOLUME MUSCULAIRE PEUT ENTRAÎNER UNE DIMINUTION DE LA COORDINATION, DES SENSATIONS, DE L'ADRESSE ET DE LA SOUPLESSE.



IL EST ÉGALEMENT IMPORTANT DE FAIRE TRAVAILLER SES ABDOMINAUX ET DORSAUX POUR ÉVITER LES BLESSURES.



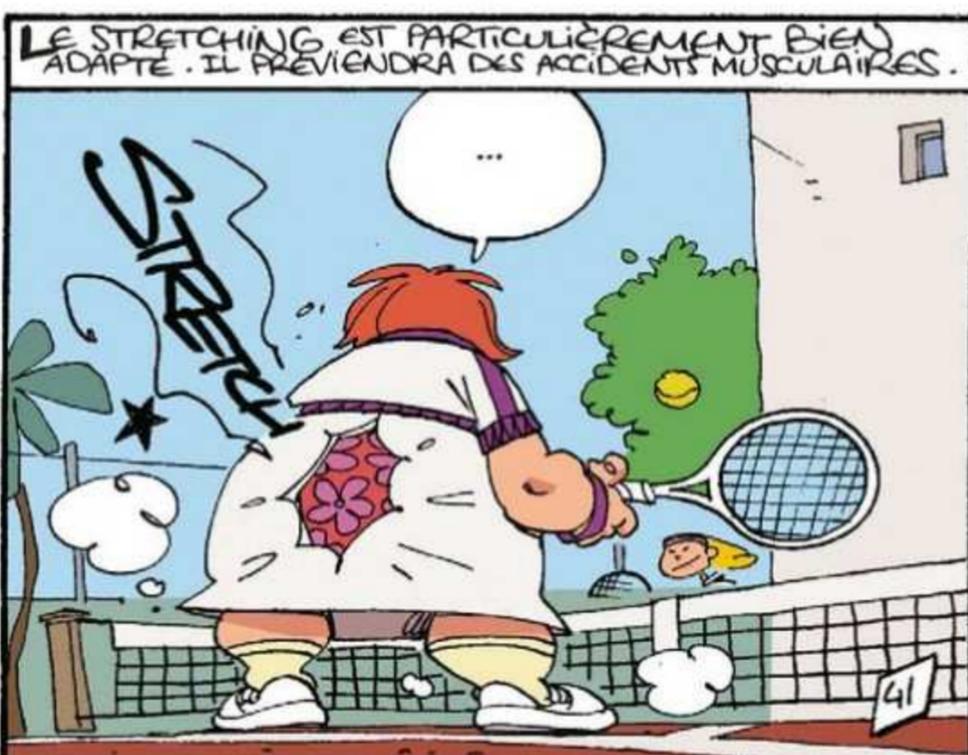
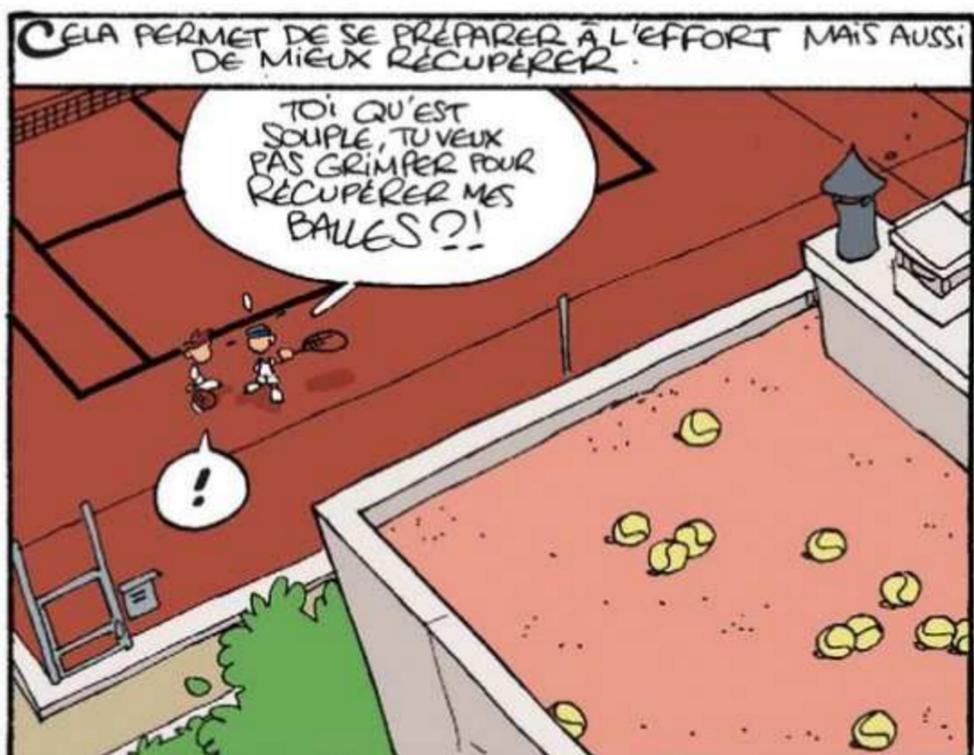
CELA PERMETTRA DE GARDER UN BON ÉQUILIBRE À LA VOLÉE ET D'AMÉLIORER LA PUISSANCE DES COUPS



La souplesse

“La quoi ?”

Nicolas Sarkozy



Tennis Elbow

"C'est à force de lever l'coude !"

Jean Carmet

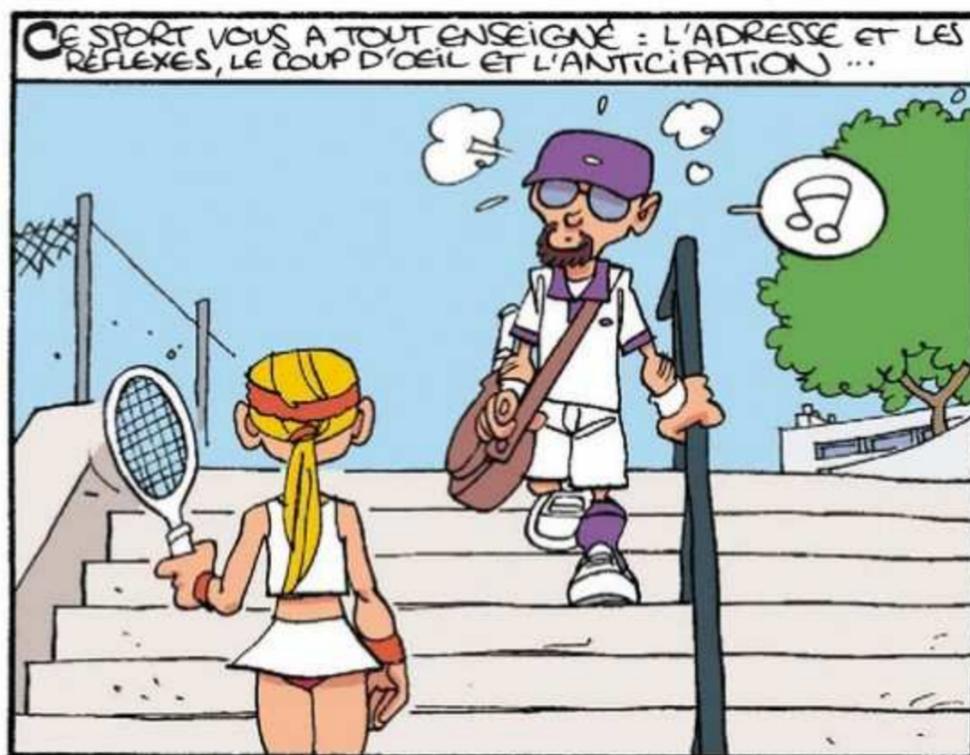


En conclusion

Un retour toujours gagnant

"Trop balaise !"

Arnold Schwarzenegger



En conclusion

Vive le tennis

“Disons que c’est enrichissant !”

Décathlon

ENTRE AMIS OU EN COMPÉTITION, LE TENNIS VOUS A PROCURÉ ET VOUS PROCURERA ENCORE DE NOMBREUX INSTANTS DE BONHEUR, CRÉERA DES RENCONTRES INOUBLIABLES.



CE NOBLE SPORT EST À VOTRE IMAGE ET QUAND VOUS VOUS Y INVESTISSEZ, C'EST TOUJOURS SANS RETENUE NI DEMI-MESURE. SI ÊTRE ENTIER EST VIVRE PLEINEMENT, JOUER AU TENNIS EN EST LE PLUS SÛR GARANT.

