

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Le tennis : un jeu riche en déplacements  
**Autor:** Meier, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997264>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

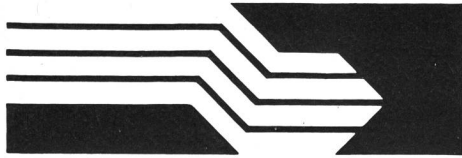
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



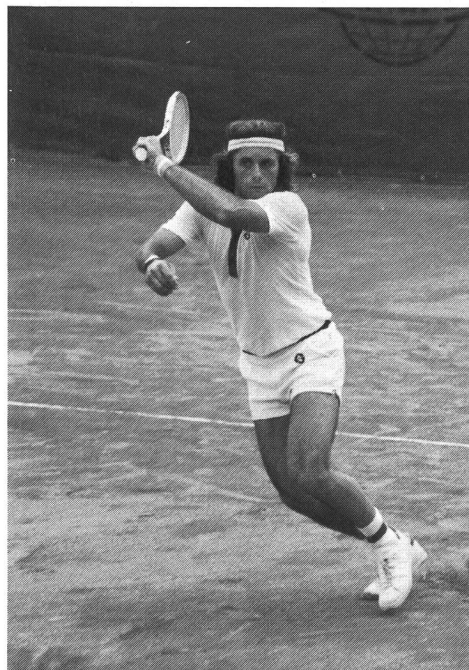
# THÉORIE ET PRATIQUE

## Le tennis – un jeu riche en déplacements

Illustrations et texte: Marcel Meier  
Dessins: Frédi Léchot  
Traduction: C. Antonioli

### Le jeu de jambes en coup droit et en revers

Le tennis est un jeu fait de déplacements. Des expériences ont montré qu'un joueur de tennis parcourt, dans un match en trois sets de 1 heure et demie à 2 heures et demie, entre 8 et 15 km. Si le débutant doit acquérir le sens de la distance, savoir estimer la trajectoire et le rebond de la balle, transporter le poids du corps correctement et en temps utile et frapper la balle au milieu du cordage, il est également important qu'il découvre la façon la plus rationnelle de s'approcher de la balle.



L'Argentin Guillermo Vilas monte au filet.

Les schémas qui suivent sont à considérer comme des «pense-bêtes». L'expérience et l'instinct permettront par la suite au joueur d'agir juste de lui-même; il ne devra plus réfléchir à ce que sa jambe gauche ou la droite doit faire. L'approche de la balle se fera de façon naturelle, directe, qui se développera en un style personnel du jeu de jambes.

### But du jeu de jambes

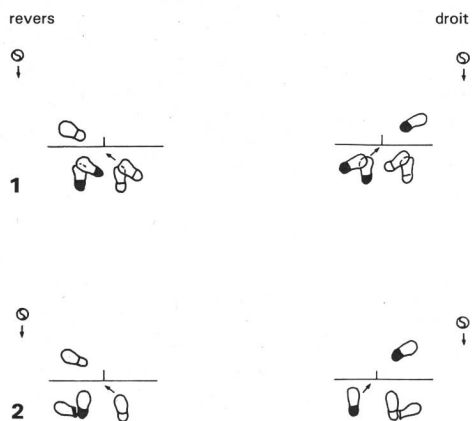
*Après avoir estimé avec précision la trajectoire de la balle avant et après le rebond, le joueur doit essayer de prendre une position du corps optimale par rapport à la balle, grâce à un jeu de jambes aussi économique et exact que possible.*

### La balle à distance d'instruction

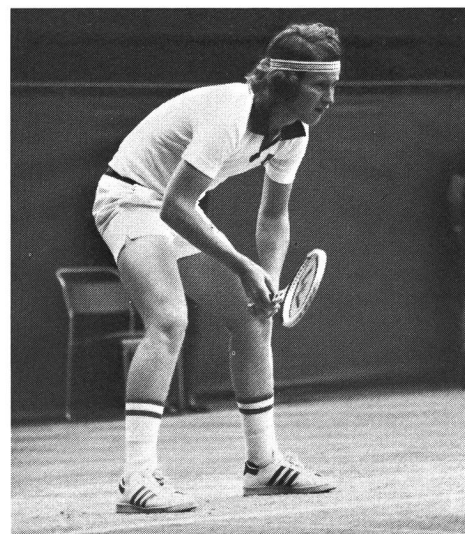
Distance à laquelle le joueur débutant ne doit que faire le pas de frappe; possibilité de stabiliser le déroulement d'un coup par un lancer de balle régulier.

### Déroulement du mouvement

L'élève est en position d'attente, poids sur l'avant du pied, le corps se tourne dès que la trajectoire de la balle a été estimée. La raquette est tirée en arrière en une boucle plate très près du corps; les pieds sont tournés à droite. Peu avant la phase d'élan, soit peu avant le moment de frappe, on effectue le «pas de frappe» avec la jambe gauche qui est portée en avant à droite. Il est très important de bien «rentrer dans la balle».



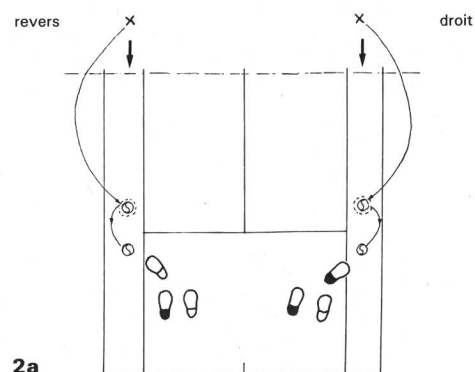
Autre possibilité: légère rotation du pied «d'appel» vers l'extérieur, en phase préparatoire, puis «pas de frappe». La solution la meilleure est une affaire d'appréciation et d'accoutumance personnelles.



John Mc Enroe, Etats-Unis, attend le service de son adversaire.

### Auxiliaires dans un enseignement en groupe

Il est conseillé d'employer un maximum d'auxiliaires dans l'enseignement. Le débutant étant régulièrement trop près de la balle, il y aura lieu par exemple de tracer un cercle au milieu du couloir, dans lequel le maître ou le partenaire lance la balle. Il suffira alors de placer l'élève en fonction du coup qu'il aura à effectuer, à gauche (coup droit) ou à droite (revers) du couloir. Il ne restera au joueur qu'à se tourner, à faire le «pas de frappe» et à frapper. Cette aide visuelle lui permettra de se concentrer entièrement sur la balle.



### Aide verbale

Beaucoup de joueurs ont bien des difficultés avec le «timing». Une préparation tardive a pour conséquence un coup effectué trop hâtivement et partant souvent avec le poignet, tandis que le «pas de frappe» exécuté trop tôt ne

permet plus de réagir si la balle est déviée. L'aide verbale sera ici d'un grand secours: «eeeet (mouvement de préparation) mmmaintenant (élan et frappe).» L'enseignant donne ainsi le rythme en se servant de la voix, jusqu'à ce que l'élève ait «senti» ce rythme et puisse l'appliquer de lui-même.

### Balles plus courtes et balles plus longues

Il importe que l'élève apprenne le plus rapidement possible à frapper des balles à toutes les distances, ce qui correspond naturellement mieux à la réalité du jeu, vu que l'adversaire ne lui enverra pas la balle à distance d'instruction.



**Exercice:** l'élève reçoit une balle une fois courte, une fois longue. Il devra adapter son déplacement, puis son mouvement à ces différentes distances. Faire un pas en avant sur une balle courte et un pas en arrière sur une balle longue. Il essaiera si possible de se placer de façon à pouvoir «rentrer dans la balle».

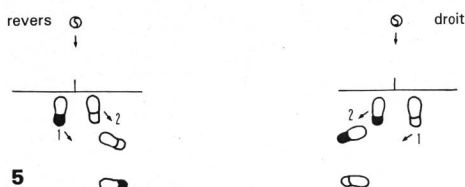


### Balle sur le corps

Première réaction:

*Faire de la place pour le mouvement de frappe!*  
*En premier lieu, retirer les jambes!*

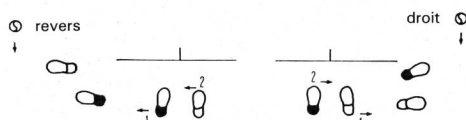
Tourner le haut du corps et croiser la jambe droite derrière la jambe gauche pour le coup droit, puis avancer le pied gauche. Pour le revers, c'est la jambe gauche qui est passée derrière la jambe droite et le pied droit est avancé.



### Balle à mi-distance

Les balles distantes de 2 à 3 mètres peuvent être reprises d'une façon rationnelle en procédant de la manière suivante:

**Coup droit:** déplacer le pied droit sur la droite (10 à 50 cm selon l'éloignement de la balle), puis «pas de frappe» avec la jambe gauche.  
**Revers:** le pied gauche est déplacé à gauche et le pas de frappe est exécuté avec la jambe droite.



**Erreur:** le joueur essaie de parvenir à la balle en faisant un «pas de frappe» trop grand, d'où résulteront des difficultés d'équilibre, ou, au contraire, il multiplie les petits pas, si bien qu'il sera trop près de la balle lors de la frappe.

Ces quatre différentes distances auxquelles le jeu de jambes sera entraîné donneront une bonne base au joueur avancé et lui permettront de «couvrir» une bonne partie de son camp. Par la suite, il parviendra à acquérir un jeu de jambes naturel. Il est essentiel de se déplacer aussi économiquement que possible et de frapper la balle en position optimale. Ce n'est que lorsqu'il maîtrisera ce genre de déplacements que le joueur pourra songer à pousser plus loin son apprentissage en ce qui concerne le jeu de jambes (frappe frontale, dynamique, etc.).

### L'approche de la balle

Vu que l'adversaire a la mauvaise habitude de jouer si possible la balle à un endroit d'où il est peu commode de la renvoyer, il faut tout de même essayer de pouvoir l'atteindre dans une situation de frappe optimale, ce qui n'est possible que grâce à un jeu de jambes économique. En voici quelques exemples:

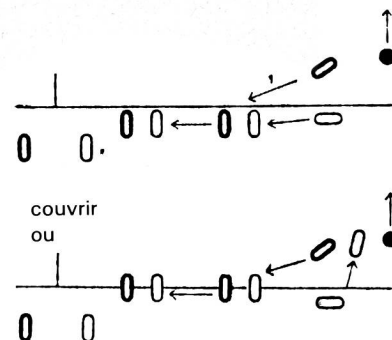
### Balle dans le coin du court

Pour arriver à reprendre des balles qui s'éloignent de vous de deux mètres et plus, le déplacement est toujours le même. Vous démarrez en ramenant la jambe gauche en avant et en essayant d'arriver correctement en position de frappe. L'estimation de la distance à la balle est très importante. L'instinct et l'expérience vous apprendront avec le temps à estimer exactement le nombre et la longueur des pas à effectuer.

Mouvement de préparation: en tout premier lieu, tourner le corps. Reporter le poids du corps à droite et ramener la jambe gauche en avant. Vous devez exécuter le nombre de pas nécessaires afin que votre pied droit arrive à bonne distance de la balle, c'est-à-dire: gauche-droite, ou gauche-droite, gauche-droite. Pas de frappe – coup.

### Couvrir la place:

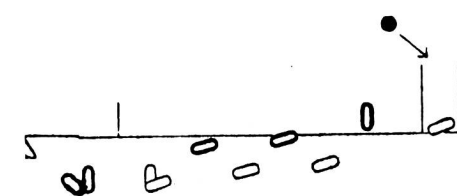
Le plus important est certainement de couvrir à nouveau la place. Pour le faire avec la plus grande efficacité, il est nécessaire de retourner au point de départ en pas sautillés latéraux immédiatement après avoir frappé la balle. En effet, si vous tournez le dos au coin droit de la place et revenez au milieu en courant, vous serez surpris par une nouvelle balle placée au même endroit (contre-pied). Par contre en sautillant, vous pouvez vous arrêter immédiatement et repartir dans la même direction.



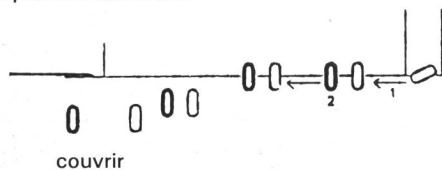
Si par le mouvement du corps lors de la frappe de la balle, la jambe gauche est précipitée en avant, vous pouvez effectuer le retour en position d'attente, de cette manière.

### Balle croisée sur le côté droit

Si une balle jouée fortement vous oblige à vous déplacer dans l'extrême angle droit de votre camp, non seulement vous pouvez, mais vous devez la frapper frontalement. Pour vous permettre de couvrir tout de même votre place, renvoyez cette balle de préférence sous forme de lob ou balle liftée.



Préparation et frappe en «position ouverte».



#### Mouvement de préparation:

Le dernier pas de gauche à droite est un pas stoppé. Vous amortissez doucement sur la jambe droite le poids du corps, fortement déplacé sur la droite par une course rapide. Vous restez face au filet en plaçant votre raquette sous la trajectoire de la balle.

#### Impact et couvrir la place:

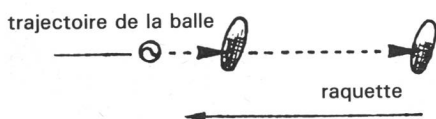
Vous retournez la balle en lob, top spin (faire tourner par le sommet) ou slice (balle coupée) en repoussant le corps avec la jambe droite pour revenir au milieu du court en sautillant. Si le retour s'effectue sous forme d'un grand pas croisé, vous risquez de ne pas pouvoir couvrir votre place à temps.

### Mais Borg et Cie frappent aussi toujours de front...!

Bien des enseignants ont déjà entendu de telles déclarations lorsqu'ils essaient d'inculquer une position latérale parfaite et le «pas de frappe» (step in) à un élève.

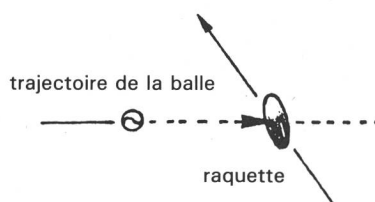
#### Le pourquoi de la position latérale

La sûreté du coup et la précision sont améliorées par le fait que la raquette influence plus longtemps la trajectoire de la balle jouée en «slice» ou en «drive», lors d'une frappe de balle en position latérale qui implique le transport du poids du corps de la jambe arrière sur la jambe avancée. Cheminement de la raquette, lors d'un «drive» classique:



Une balle frappée frontalement (le joueur se tient de front, face au filet) ne peut pas être accompagnée en avant. C'est pour cette raison que la balle est également fortement travaillée (lift, topspin, parfois également chop), c'est-à-dire que la raquette est lancée de bas en haut (lift, topspin) ou tirée par-dessus la balle par un

mouvement de levier du poignet (topspin), ou est rabattue par un mouvement de hachage. Cheminement de la raquette pour une balle lif-tée:



Etant donné que, pour les coups cités plus haut, la trajectoire est coupée de bas en haut par la raquette, la chance pour un débutant de frapper la balle exactement avec le centre de sa raquette est bien plus réduite que lors d'un drive classique. Pour que la balle soit malgré tout retournée efficacement, le mouvement de préparation et de frappe devront être exactement adaptés à la vitesse de la balle (timing). Plus le point de frappe est court, plus le coup sera difficile.

#### Jeu de jambes varié

Pancho Gonzales, l'ancien grand champion américain, estimait que le joueur devait, si possible, toujours essayer d'atteindre la balle dans une position du corps correcte. Ceci n'est toutefois possible que grâce à un bon jeu de jambes approprié à chaque situation.

Reconnaissons-le franchement: la plupart du temps, lorsque nous frappons la balle frontalement ou dans une position inorthodoxe, n'est-ce pas par paresse ou manque de condition physique?

Etant donné que le tennis devient un jeu toujours plus rapide, plus athlétique et plus varié, le joueur est obligé d'acquiescer un jeu de jambes très complet.

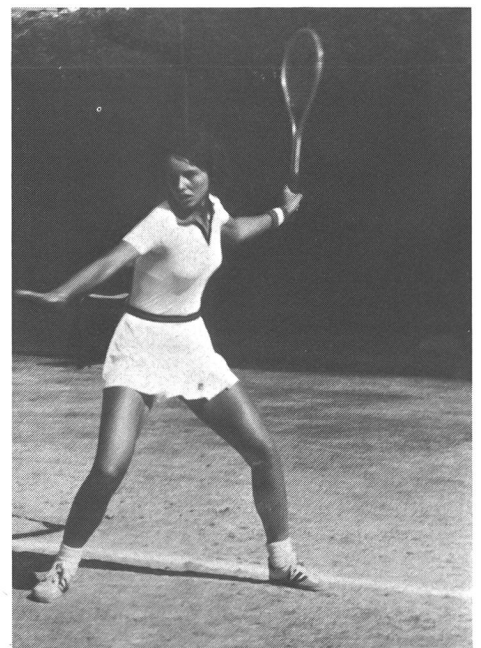
#### Jeu de jambes statique

Le joueur frappe la balle en position latérale, l'épaule gauche est dirigée vers le filet en coup droit, l'épaule droite en revers. Pendant la frappe, les deux pieds restent fixés au sol, le poids du corps est transporté de la jambe arrière sur la jambe avancée.

Déroutement du mouvement en coup droit:

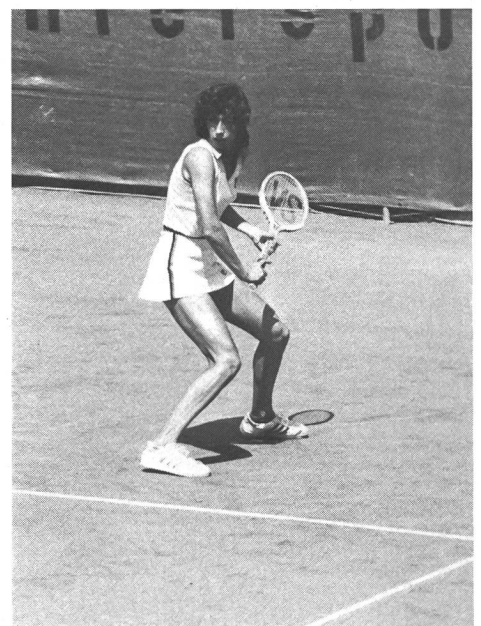
Pas de frappe:

- jambe droite (réglage approximatif de la distance)
- jambe gauche (réglage exact de la distance)
- frappe



Petra Delhees

Images: La championne suisse Petra Delhees et Virginia Ruzici, Roumanie. Le jeu de jambes statique est avant tout employé par les joueurs de fond qui ont suffisamment de temps pour se placer correctement par rapport à la balle.



Virginia Ruzici



### Jeu de jambes statique pour le revers à deux mains



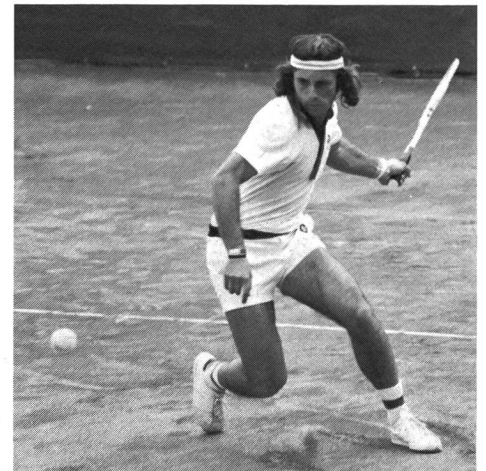
Les images ci-dessus montrent le champion américain Jimmy Connors dans une de ses positions typiques. A la fin du mouvement de préparation, la jambe avancée touche le sol, puis l'Américain transporte tout le poids du corps sur cette jambe, tout en maintenant le centre de gravité du corps très bas, étant donné qu'il doit



frapper la balle à une hauteur intermédiaire entre le genou et le pied. On remarquera également la prise de Connors. Il tient la raquette de la main gauche (gaucher) avec une prise de coup droit. La main qu'il met le plus à contribution, lors de la frappe, est la main droite (effet de levier!).

### Jeu de jambes dynamique

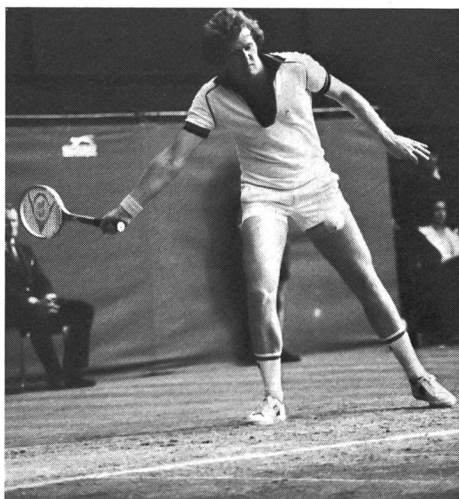
Contrairement au jeu de jambes statique, on frappe la balle avant le pas de frappe. Coup droit: pas de frappe: jambe droite – frappe – jambe gauche.



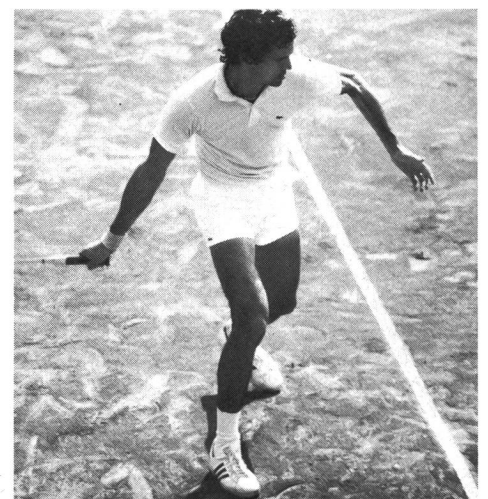
Guillermo Vilas, en tant que gaucher, a pris appui sur le sol de la jambe gauche et «rentre dans la balle» en frappant. Il ne touchera le sol avec la jambe avancée qu'après la frappe de la balle. On emploie le jeu de jambes dynamique essentiellement pour les retours de service, pour retourner les balles rapides de l'adversaire (manque de temps), ainsi que lors de la montée au filet.

### La position ouverte

Le mouvement de préparation résulte d'une position frontale par rapport au filet. Le joueur tourne le haut du corps, tout en laissant les pieds perpendiculaires au filet. Le poids du corps se déplace vers l'intérieur ou l'extérieur du corps, selon la distance à la balle. Sur les images ci-contre, on peut voir Bernie Milton (Afrique du Sud) et l'Américain Jeff Borowiak au retour du service. La position ouverte est surtout utilisée pour les retours de service, pour des balles extrêmement rapides de l'adversaire, ainsi que pour des balles qui nous chassent dans un coin du court. Dans de pareils cas, on emploiera la position ouverte pour *des raisons tactiques*. De cette façon on pourra plus rapidement «couvrir le terrain» après avoir retourné la balle. Lors d'un mouvement de frappe «normal», particulièrement après un rapide déplacement dans un angle, il est fréquent que le joueur se «fasse sortir du court».



Bernie Milton



Jeff Borowiak, Etats-Unis, en position ouverte. Le haut du corps est bien tourné de côté.

## Le «split step» au départ et lors des rotations

Le «split step» (sautillement jambes écartées) n'est pas seulement employé en position d'attente (par exemple retours), mais également lors de la montée au filet, en cours d'échanges, dans la position de plaque tournante.

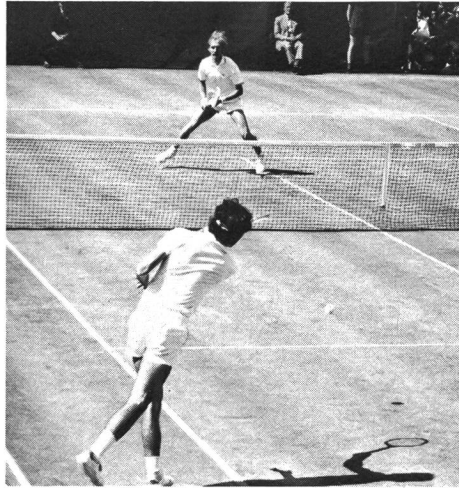


Image: Stan Smith interrompt sa montée au filet en sautillant de façon évidente dans la position de plaque tournante qui lui permet de se lancer dans toutes les directions.

Faute principale du joueur moyen: la position de plaque tournante n'est pas respectée, ou trop tard.

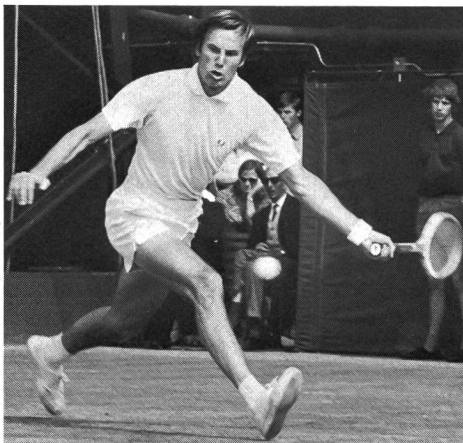
### Pas d'arrêt

Lorsqu'un joueur est chassé d'un côté du court à l'autre, il lui arrive souvent de commencer «à nager». S'il doit, par exemple «sprinter» d'une extrémité à l'autre de la place, son poids du corps l'entraînera régulièrement hors du court. Pour éviter cette mise «hors du jeu», les joueurs adoptent instinctivement un genre de pas d'arrêt, du moins ceux qui disposent d'un jeu de jambes naturel. Dans de nombreux cas, ils ne réalisent même pas qu'ils l'effectuent, il se fait de lui-même.

## La frappe en mouvement

Il arrive que le joueur se voit contraint de frapper la balle alors qu'il se déplace encore. Nikki Pilic nous montre l'exécution parfaite d'un tel coup «de fortune». Le corps est bien équilibré, le talon du pied avant vient de toucher le sol, le «timing» du déroulement de son mouvement, de même que la distance à la balle, sont optimaux.

Il faut toujours partir en position d'attente, jambes écartées (plaque tournante). A partir de cette position, il est possible de se diriger très rapidement dans toutes les directions.



On tiendra compte des points suivants:

- démarrer rapidement puis ralentir les pas
- évaluer le point de frappe au départ avec la plus grande précision possible
- en coup droit, essayer de poser la jambe droite à une bonne distance de frappe
- après le coup, «couvrir» immédiatement le terrain et se mettre en position d'attente dans une nouvelle plaque tournante.

### Conseil pratique pour l'entraînement et la compétition

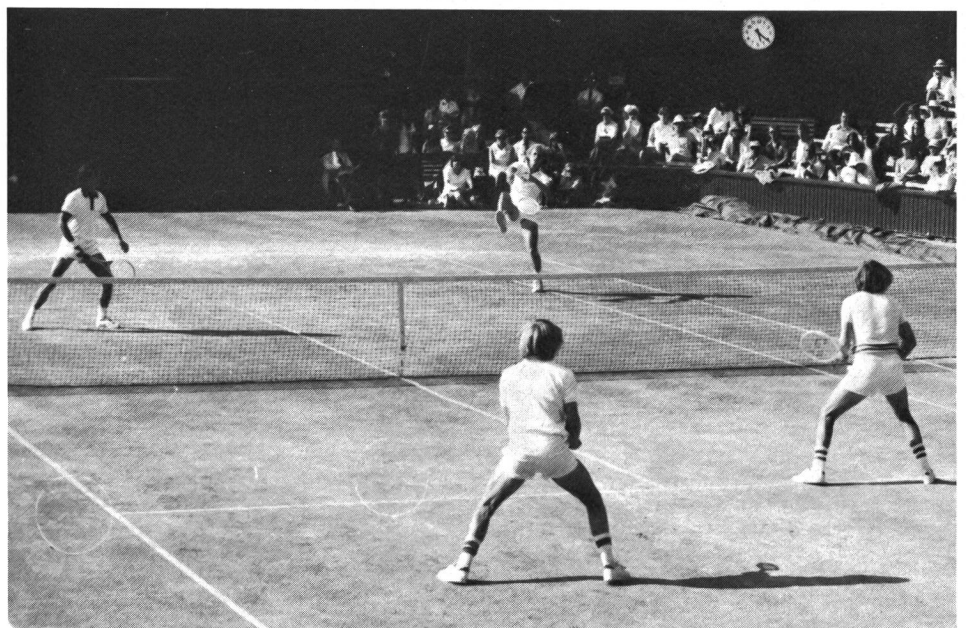
Le «split step» s'applique au moment où l'adversaire frappe la balle, ce qui est également valable pour les retours de service! Lors d'une montée au filet, il faut pouvoir interrompre la course et se mettre en position de «split step» lorsque l'adversaire touche la balle.

En se tenant à cette règle, le jeu est calmé, le joueur cessera de «tricoter» des jambes nerveusement et de façon précipitée, et il sera plus difficile de le prendre à contre-pied. C'est pourquoi, je le répète:

Lorsque l'adversaire frappe, il faut sautiller!

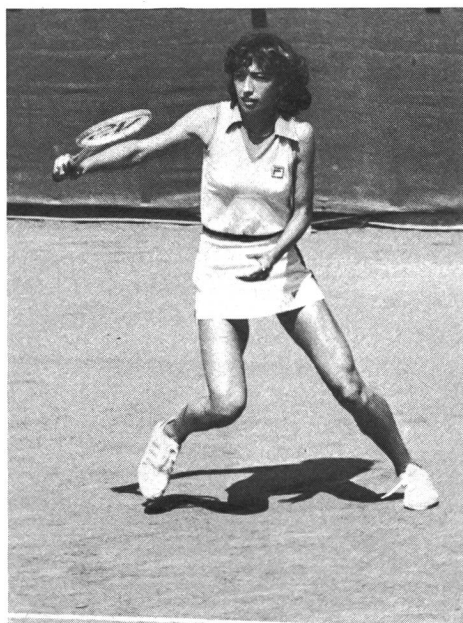
### But du jeu de jambes

1. Il doit amener le joueur dans une position de frappe favorable par le chemin le plus court et le plus économique.
2. Le dernier pas est décisif pour parvenir à une distance correcte par rapport à la balle. Le mouvement latéral (rotation du corps) doit déjà être terminé dans cette phase.
3. Pendant la frappe de la balle, les pieds doivent être bien fixés et le corps en équilibre (jeu de jambes statique), afin que le joueur puisse accompagner la balle au maximum vers l'avant. C'est pourquoi il ne faut pas oublier de transporter le poids du corps de l'arrière vers l'avant.
4. Le poids du corps est déplacé de la jambe arrière sur la jambe avancée, de sorte que le pied avant ne touche le sol qu'après le moment de frappe (jeu de jambes dynamique).
5. Après avoir frappé la balle, il faut revenir immédiatement au centre de la place (couverture du terrain). Le joueur ne doit pas simplement se retourner et courir vers le milieu du court, sans quoi l'adversaire risque de le prendre à contre-pied. En principe, retourner au centre par des pas chassés latéraux!



Au moment où la balle est frappée (smash), les deux joueurs au premier plan sautillent, les jambes légèrement écartées.

**Un conseil pour tous ceux qui n'appliquent pas instinctivement ce pas d'arrêt**



Virginia Ruzici

Courir du milieu de la place dans le coin du revers! Lorsque la jambe gauche touche le sol avant le coin suivent: pas de frappe et frappe même. En terminant l'exécution du coup vers l'avant, il faut tourner le corps en position frontale et amortir l'élan du corps en pliant la jambe gauche! La jambe gauche est ainsi comprimée comme un ressort.

Cette tension doit être utilisée pour se relancer vers le centre du court! Plus l'élan est grand, plus il faut plier le genou. Si l'élan est court, il faut, poser rapidement la jambe gauche à l'extérieur sur la gauche et s'en servir pour se repousser (départ vers le milieu). L'image montre la Roumaine Virginia Ruzici qui se redresse après le pas d'arrêt et se repousse vers le centre du court.

**Frapper en reculant**

Il arrive de temps à autre que, dans des situations désespérées, on doive se résigner à renvoyer la balle en reculant. De telles situations pourraient souvent être évitées en reculant obliquement et en transportant le poids du corps sur la jambe arrière dès que l'on a estimé la longueur de la balle. Si cela s'avère impossible, il faut sauter avec les deux jambes vers l'arrière tout en restant en bon équilibre.

**Comment renvoyer les balles courtes**

Bon nombre de joueurs sont très adroits au fond du court. Pourtant, dès que l'adversaire leur joue une balle plus courte, à mi-court, ils ne savent plus que faire d'une telle balle.

Tenez compte des points suivants:

- ne vous dirigez pas directement sur la balle, mais laissez l'espace nécessaire à l'exécution du coup
- si la balle est basse (amorti de l'adversaire que l'on parvient à rattraper de justesse), atteindre la balle par un long pas glissé et préparer déjà la raquette basse devant soi pendant l'approche de la balle
- après la frappe, commencer immédiatement les pas de couverture vers le milieu du court.

**Pas tango**

Si l'adversaire joue une balle courte sur le revers, vous pouvez employer le «pas tango». Ce pas vous permet de frapper en pleine course, puis de couvrir immédiatement le terrain.



Image 1: Daniel Freundlieb court sur le côté. Il s'approche de la balle par un pas de frappe. Le poids du corps est déjà transporté sur la jambe postérieure.



Image 2: Au lieu de continuer à courir dans la même direction, il a repoussé le poids du corps avec la jambe droite et revient en croisant la jambe gauche derrière la droite. Ce pas peut être considéré comme premier pas de couverture.

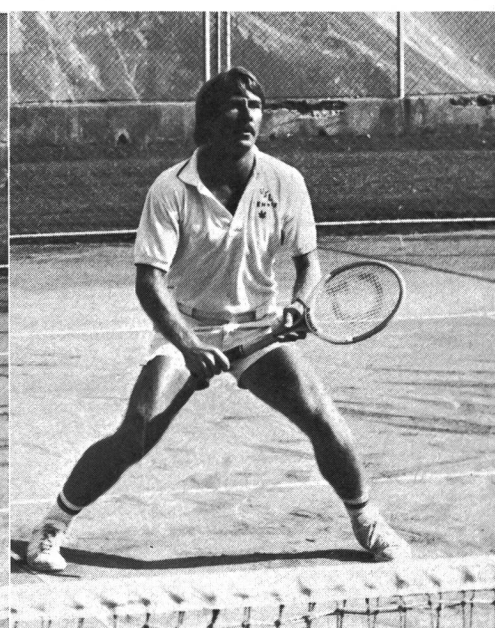


Image 3: Le joueur s'est immédiatement tourné, a continué à courir en direction du filet et s'est remis dans la nouvelle position de plaque tournante en sautillant. Il maîtrise la situation; il peut maintenant se diriger dans toutes les directions.