

Le 22 septembre 2020

## COMMUNIQUE

### **Un tennis fin dans un corps sain :**

un livre co-écrit par un technicien du tennis (Didier Masson)  
et par un professeur d'anatomie et de chirurgie orthopédique (Pr Fabrice Duparc)  
préfacé par le Dr Bernard Montalvan, médecin de la Fédération Française de Tennis.

**Il délivre un service gagnant contre la double faute du tennis actuel : la force et les blessures.  
Il conclut le point par une idée simple pour réinstaurer du plaisir dans le tennis :  
et si les points marqués à la volée comptaient double...**

Qui n'a pas constaté que les blessures s'accumulent dans le tennis professionnel et que le jeu repose avant tout sur la puissance – voire la force - et la domination du jeu de fond de court, donnant ainsi lieu à un jeu stéréotypé.

Qui n'apprécie pas aujourd'hui la finesse de jeu de Roger Federer, sa créativité, la fluidité et la pureté de ses gestes ? Sans parler du plaisir de pouvoir continuer à jouer sans devoir subir des blessures. Roger Federer n'a-t-il pas été numéro 1 mondial à l'âge de 36 ans ?

A partir de l'analyse précise des chaînes musculaires, et à la recherche constante du ressort musculaire maximal, le livre identifie, pour chaque coup de tennis, les gestes les plus simples, fluides et efficaces permettant de jouer un tennis fin et créatif, tout en respectant son corps et en évitant les traumatismes.

Didier Masson déclare : « Ce livre permet la transmission d'un enseignement de qualité, celui du Maître Professeur Alfred Estrabeau avec qui j'ai eu la chance de travailler pendant près de 20 ans. Il maîtrisait tous les coups du tennis, avec une grande facilité, enseignant la technique la plus pure possible, il n'a jamais été blessé et a enseigné jusqu'à 87 ans. Il a entraîné 5 équipes de Coupe Davis dont les Mousquetaires, vainqueurs de cette épreuve. Je considère qu'on ne doit pas pratiquer un sport individuel, par principe sans contact, pour se blesser et cela est vrai aujourd'hui même pour les jeunes au tennis. On doit revenir, dès l'apprentissage, à des sources très simples : l'horizontalité dans les coups de fond de court, puisque la ligne droite est le plus court chemin d'un point à un autre, éviter les prises extrêmes et faire trop de musculation. Alors qu'aujourd'hui s'ajoutent à des mouvements circulaires, des à coup et des prises extrêmes nuisibles au mécanisme de l'épaule. Tout cela pour rejeter des jeux en force du fond de court pénalisant les montées au filet, la fluidité des gestes et les spectateurs. »

Le Pr Fabrice Duparc complète : « Pour ma part, en tant que chirurgien, je suis convaincu que ce n'est pas le tennis qui blesse, c'est le mauvais mouvement qui fait des blessés. Le haut niveau ne doit pas rassembler uniquement les survivants des blessures. Au tennis, l'essentiel des mouvements et gestes avec rebond, coup droit et revers, peut être réalisé de manière beaucoup moins traumatisante qu'on le voit actuellement. Par exemple, le geste actuel du lift en coup droit bloque l'épaule alors qu'un mouvement qui part du bas et qui est ascensionnel peut créer l'effet de broyage et ainsi donner lieu à un lift. A tous ceux qui pourront apprécier ce livre, je dis au plaisir de vous revoir sur un court mais pas dans un cabinet de consultation médicale. »

#### **Les 5 principaux conseils à retenir de ce livre :**

- rechercher la simplicité gestuelle, directe et fluide, car c'est elle qui mène à l'efficacité maximale tout en préservant le corps
- faire de la rotation de la hanche un réflexe aussi bien en coup droit qu'en revers et même au service, car c'est elle qui crée la dynamique, elle met mécaniquement de profil et permet d'aller de l'avant en toute fluidité et vitesse sans effort
- détacher du sol l'un des talons du pied car c'est le premier mouvement du corps qui va favoriser la rotation de la hanche
- utiliser le bras libre pour accompagner le coup droit et le revers, car il soutient et guide la raquette, et soulage l'autre bras
- frapper la balle avec le corps de profil et perpendiculaire au filet pour le coup droit et le revers

#### **Les 5 principaux pièges à éviter :**

- vouloir trop serrer sa raquette alors que simplement la maintenir durant tout le geste favorise le relâchement qui est le moteur de la vitesse et de la précision
- adopter une prise excessive qui d'emblée traumatise le corps en sollicitant les tendons et de plus empêche un accompagnement optimal
- faire une grande boucle en coup droit qui sur-sollicite l'épaule, la traumatise et gaspille de l'énergie élastique ; cela complique le mouvement et fait perdre en précision dans la poussée ; le geste le plus simple et le moins traumatisant doit suivre une ligne horizontale
- au service, ne pas présenter le tamis de la raquette parallèle au filet juste avant le moulinet car cela empêche la rotation optimale des épaules et génère un manque d'énergie élastique, de vitesse et de précision.
- ne pas avoir 2 appuis au sol à l'impact de la balle, car ils permettent d'atteindre une stabilité indispensable pour contrôler la frappe

Ce livre s'adresse aussi bien aux joueurs de tennis (qui recherchent un jeu précis, offensif et créatif, et qui veulent pouvoir l'exprimer en réduisant les blessures et en économisant leurs efforts), aux formateurs et enseignants de tennis (qui veulent approfondir leurs connaissances techniques et pédagogiques) et au monde médical/paramédical. Un prolongement logique de ce livre et un moyen simple de faire évoluer le jeu vers plus de finesse, de créativité et de plaisir pour les spectateurs serait de changer une règle du tennis actuel : que les points marqués à la volée comptent doublent... Cela créerait un suspense supplémentaire à chaque jeu : à 30 A, un joueur pourrait gagner le jeu en gagnant un point au filet, favorisant ainsi le jeu offensif et la prise de risque.

A titre d'exemple, en appliquant cette règle :

- John Mc Enroe aurait remporté Roland Garros contre Ivan Lendl en 1984, en gagnant le 5<sup>ème</sup> set 6/4 alors qu'il l'a perdu 7/5 : Il aurait gagné le 7<sup>ème</sup> jeu de la 5<sup>ème</sup> manche

- Roger Federer aurait pu remporter Wimbledon en 2019 contre Novak Djokovic : il aurait évité le tie- break du 3<sup>ème</sup> set en le gagnant 6/4 car il menait 5/4 et a réussi une volée à 30 partout

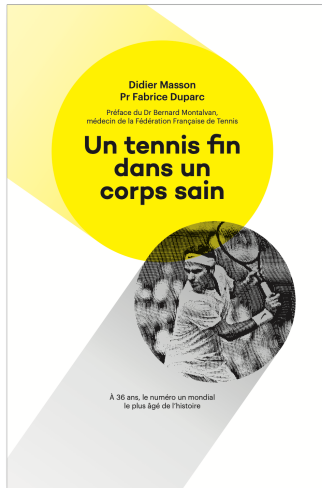
Le livre comporte 156 photos ou dessins, à vocation pédagogique, illustrant les bons (et les mauvais...) gestes, avec flèche et gros plan à l'appui si nécessaire.

Fabrice Duparc, spécialiste dans le domaine de l'épaule et du coude, professeur d'anatomie et de chirurgie orthopédique, auteur de nombreuses publications médicales internationales.

Didier Masson, disciple d'Alfred Estrabeau, « maître professeur » reconnu à l'international par les meilleurs joueurs du monde (entraîneur de l'équipe des Mousquetaires vainqueurs de la Coupe Davis). Il a partagé son savoir au travers de recueils qui ont déjà fait l'objet d'une reconnaissance dans le monde du tennis : « Le rôle du bras libre », « Pour un meilleur tennis ».

Le design graphique du livre a été conçu par Adrien Leroy (designer du logo de Roland Garros)

Vente en ligne via la plateforme 'Achévé d'imprimer' : [achevedimprimer.com](http://achevedimprimer.com)



### Le revers / 8.1 Généralités et problématique

**Le revers** est un coup de raquette qui se joue avec la face inférieure de la raquette. Il est caractérisé par une trajectoire de balle qui est plus élevée que celle du coup droit. Le revers est un coup de raquette qui se joue avec la face inférieure de la raquette. Il est caractérisé par une trajectoire de balle qui est plus élevée que celle du coup droit.

**Le revers est un coup de raquette qui se joue avec la face inférieure de la raquette. Il est caractérisé par une trajectoire de balle qui est plus élevée que celle du coup droit.**

### 8.2 Le revers à une main plat et lifté

**Le revers à une main plat** est un coup de raquette qui se joue avec la face inférieure de la raquette. Il est caractérisé par une trajectoire de balle qui est plus élevée que celle du coup droit.

**Le revers à une main lifté** est un coup de raquette qui se joue avec la face inférieure de la raquette. Il est caractérisé par une trajectoire de balle qui est plus élevée que celle du coup droit.

### Le coup droit / 7.1 Le coup droit plat ou lifté

**Le coup droit plat** est un coup de raquette qui se joue avec la face supérieure de la raquette. Il est caractérisé par une trajectoire de balle qui est plus basse que celle du coup droit lifté.

**Le coup droit lifté** est un coup de raquette qui se joue avec la face supérieure de la raquette. Il est caractérisé par une trajectoire de balle qui est plus élevée que celle du coup droit plat.

