



Ligue de Tennis du  
Languedoc-Roussillon

## PREPARATION PHYSIQUE INTEGREE AU TENNIS

### **Problèmes rencontrés :**

- Manque de temps dans les clubs pour placer une séance d'entraînement physique dissocié (sans raquette) dans la semaine.
- Peu ou pas de transfert chez les enfants entre les entraînements physiques dissociés et tennis.

### **Solution :**

Intégrer à l'entraînement tennis une composante physique. Le transfert se fera directement sur le terrain avec des consignes spécifiques.

### **Remarque :**

Avant 10 ans la préparation physique doit être dissociée pour développer l'ensemble des aptitudes de l'enfant.

Au dessus de 10 ans l'idéal reste de pratiquer des entraînements physiques dissociés (pour améliorer les qualités physiques « hors contexte ») et en complément des séances de préparation physique intégrée.

Les exercices présentés peuvent être fait à tout âge à condition de prendre en compte les temps d'effort et de récupération, les charges additionnelles (du ballon de basket au medecine b. de 5 kg), et la complexité des exercices.

## EXEMPLES D'EXERCICES SIMPLES DE PREPARATION PHYSIQUE INTEGREE

### 1. LA VITESSE

Travail de la vitesse dans le déplacement avant/arrière

#### **-Exercice physique :**

Le joueur se place sur la ligne de fond, il doit reculer en arrière de 2 mètres (latte au sol) pour sprinter jusqu'à la ligne de service.

6 à 9 passages / Récupération : 45 secondes environ/ Prendre le temps du joueur au chrono et contrôler que les temps ne se dégradent pas ou très peu.

**-Exercice tennis (au panier) :**

L'entraîneur envoie une balle longue obligeant le joueur à reculer et à frapper puis il envoie un amorti que le joueur doit rattraper.

6 à 9 passages /Récupération : 45 secondes environ

Travail de la vitesse dans le déplacement latéral

**-Exercice physique (mini navette) :**

Le joueur se place dans le couloir au niveau du carré de service, il enchaîne 5 courses de ligne à ligne (du couloir au milieu du carré) le plus vite possible.

5 à 8 passages / Récupération : 1 min environ

**-Exercice tennis (au panier) :**

L'entraîneur envoie 4 balles (Droite/gauche) ne laissant pas le temps de se replacer au joueur.

5 à 8 passages / Récupération 1 min environ

## **2. COORDINATION**

### **Dissociation haut/bas du corps**

**-Exercice tennis enchaîné avec l'exercice physique :**

6 Passes « latérales » (ballon ou médecine ball pour les plus grands) en appuis ouvert ou en ligne.

Enchaîner avec 6 frappes au panier en reproduisant les mêmes appuis que sur les lancés.

8 passages (4 en appuis en ligne, 4 en appuis ouverts par exemple).

Récupération : 30 s environ

**Consignes :** Veiller à ce que la ligne d'épaule dépasse celle des hanches pour créer un étirement musculaire préalable à la frappe.

## **3. RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

### Membres inférieurs

**-Exercice tennis enchaîné à l'exercice physique :**

Le joueur effectue 10 à 16 fentes avant avec un médecine ball (un ballon pour les – de 10ans) tenu bras tendus au dessus de la tête.

Le joueur se tient au filet en flexion et l'entraîneur envoie 6 à 10 balles qui sont des volées basses pour le joueur.

6 à 10 passages / récupération : 1 minute environ.

Membres supérieurs

**-Exercice tennis enchaîné au physique :**

Le joueur reproduit le même mouvement qu'une volée haute de coup droit avec un élastique fixé à une hauteur correspondante à celle du joueur bras tendu (8 à 15 répétitions).

L'entraîneur envoie 6 à 10 balles pour que le joueur effectue des volées hautes de coup droit.

6 à 10 passages / récupération : 1 minute environ

**4. ENDURANCE (exercice intermittent court)**

**Dominante cardio vasculaire**

Course à 130% de la vitesse maximale aérobie pendant 10s (si manque de place, ajuster la course en aller retour).

Récupération : 20 secondes

Exercice au panier : droite gauche en fond de court pendant 15 secondes.

Récupération : 20 secondes

Effectuer cet enchaînement pendant 6 à 10 min et 1 à 3 séries en fonction de l'âge et du niveau.

Récupération : 4 à 7 minutes entre les séries

**Dominante résistance musculaire**

Sauts de haies (mini haies pour les plus jeunes) à deux pieds avec une flexion isométrique (90°) de 2 secondes à la réception. 15 secondes

Récupération : 20 secondes

Exercice au panier : deux volées un smash pendant 15 secondes

Récupération : 20 secondes

Effectuer cet enchaînement pendant 6 à 8 minutes et 1 à 3 séries en fonction de l'âge et du niveau.

Récupération : 4 à 7 minutes entre les séries.