

# TENNIS

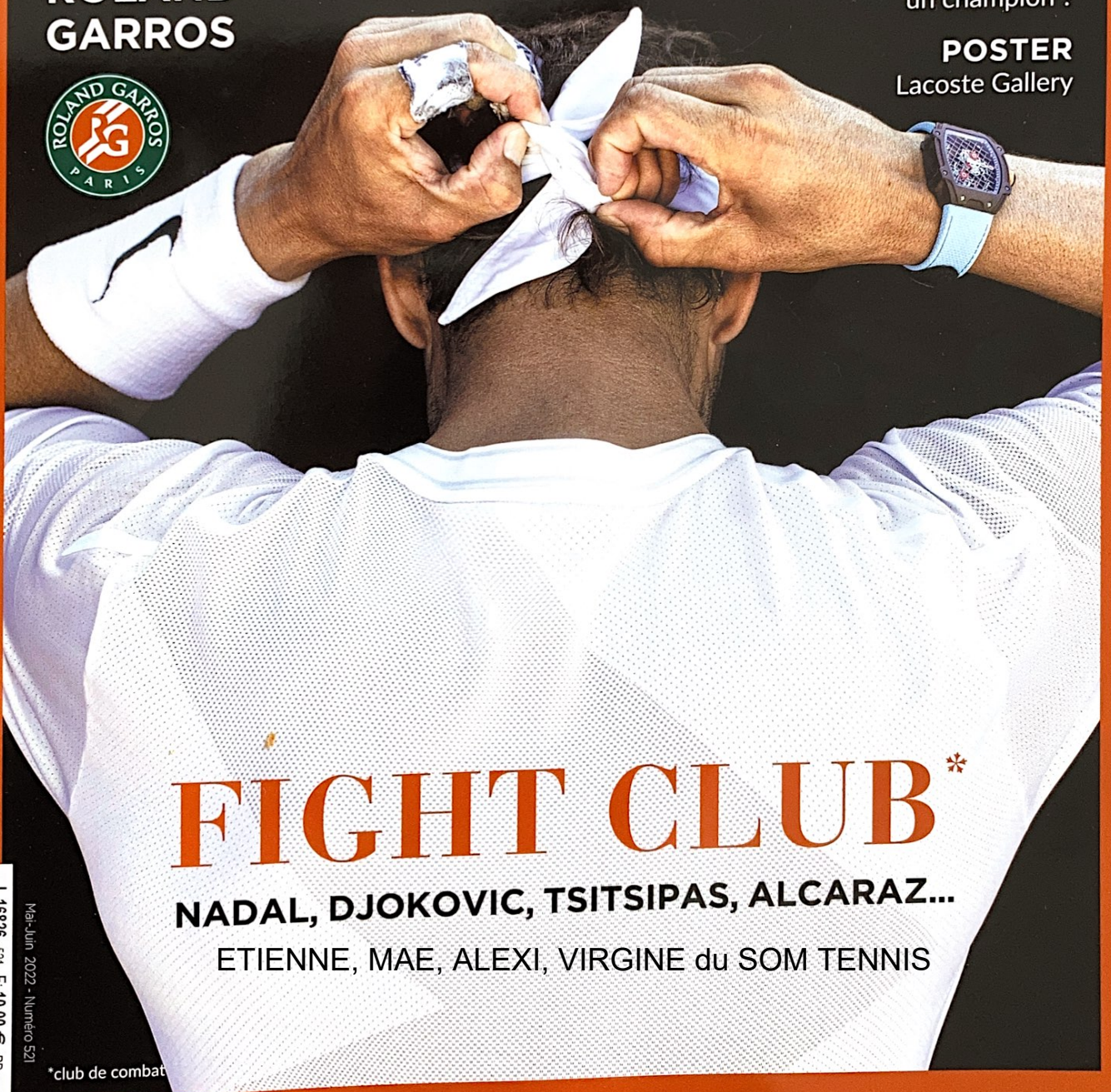
M A G A Z I N E

SPÉCIAL  
ROLAND  
GARROS



**DOSSIER**  
Peut-on fabriquer  
un champion ?

**POSTER**  
Lacoste Gallery



## FIGHT CLUB\*

NADAL, DJOKOVIC, TSITSIPAS, ALCARAZ...

ETIENNE, MAE, ALEXI, VIRGINE du SOM TENNIS



L 16826 - 521 - F: 10,00 € - RD

Mai-Juin 2022 - Numéro 521

\*club de combat



# À BALLES RÉELLES LE LIFT



## SOM TENNIS 72 EN BREF

**Création :** 1935  
**Licenciés :** 280  
**Président :** Philippe David

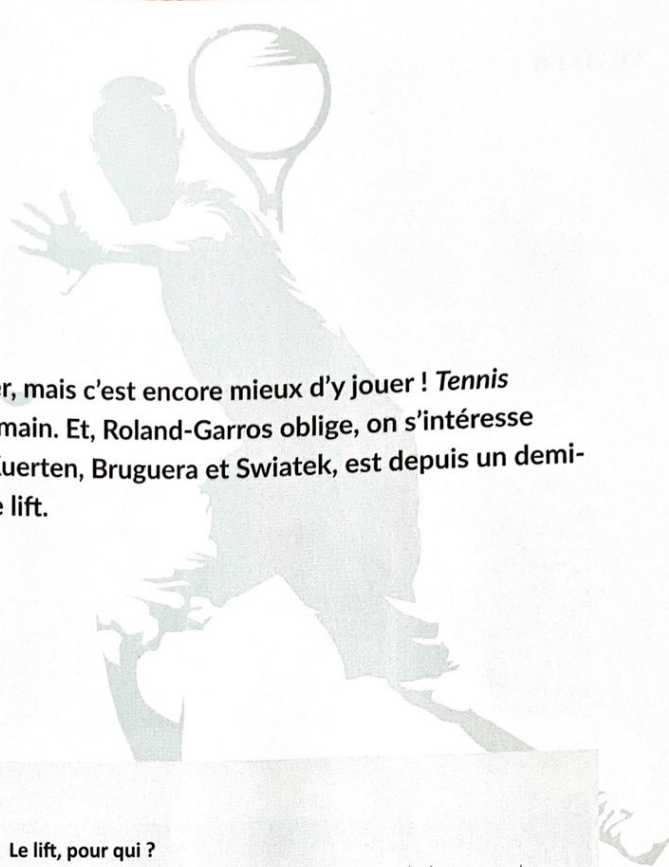
**Infrastructures :** 8 courts extérieurs (6 terres battues traditionnelles et 2 durs), 2 terres battues couvertes.

 [SOM tennis](#)

Rubrique réalisée avec l'équipe pédagogique du SOM Tennis 72, au Mans :  
Étienne Marlière (directeur sportif), Maé Léger (BE) et Alexi Edmont-Bruneau (BE, absent sur la photo).

Rubrique coordonnée par Guillaume Willecoq – Photos : Pauce





Parce que le tennis, c'est bien beau d'en parler, mais c'est encore mieux d'y jouer ! **Tennis Magazine** vous aide à progresser raquette en main. Et, Roland-Garros oblige, on s'intéresse à l'effet qui, de Borg à Nadal en passant par Kuerten, Bruguera et Swiatek, est depuis un demi-siècle la martingale du jeu sur terre battue : le lift.

## LES FONDAMENTAUX :

### Le lift, c'est quoi ?

C'est un effet rotatif que le joueur va imprimer à la balle en la frappant du bas vers le haut. Il va chercher à frotter la balle tout en remontant la raquette, en un mouvement comparable à celui d'un essuie-glace, trouvant ainsi une trajectoire bombée.

### Le lift, pourquoi (et pourquoi sur terre en particulier) ?

Le grain et le calcaire de la terre battue vont permettre de mieux « accrocher » et amener la balle à rebondir plus haut que sur surface dure. Grâce à ce rebond plus haut – on dit que la balle « gicle » – le lift entend faire reculer l'adversaire et le déporter vers la gauche ou la droite pour mieux s'ouvrir le terrain et conclure, selon les termes du mini-tennis, « là où l'adversaire n'est pas ». Sur terre en outre, où les accélérations à plat ont plus de chances d'être ramenées par l'adversaire, le lift limite les prises de risques excessives, peu payantes sur la surface.

### Le lift, pour qui ?

Pour tous, pardi, dès lors qu'il est question de jouer sur terre battue ! D'autant que la terre est communément considérée comme étant la meilleure surface pour apprendre à jouer au tennis : construire un échange, établir une stratégie, penser des schémas... C'est donc une surface que l'enseignant recommande chaudement au débutant.

### Lift vs « cloche » : rien à voir !

S'il se joue en hauteur, le lift n'a – bien exécuté – rien à voir avec le coup lobé de fond de court puisqu'il va permettre de frapper plus fort et de mettre plus de poids dans la balle. Fort en outre de l'évolution du matériel ces dernières décennies, le lift accélère en réalité le jeu là où la simple « cloche » le ralentit en laissant tout le temps à l'adversaire de se replacer.

Les niveaux proposés se lisent sensiblement ainsi, partant du postulat que les adversaires sont de niveaux équivalents :

- débutant (non classé - 4<sup>e</sup> série)
- intermédiaire (fin 4<sup>e</sup> série - début 3<sup>e</sup> série)
- confirmé (fin de 3<sup>e</sup> série à 2<sup>e</sup> série). Il va de soi que le « débutant » peut (c'est même conseillé !) lorgner sur la compétence « intermédiaire », « l'intermédiaire » sur « le confirmé »... lequel, s'il ressent le besoin de revenir aux fondamentaux, pourra tout à fait jeter un œil au volet « intermédiaire » !



## I/ LE COUP PAR COUP

Nous vous proposons ici de travailler les différents coups dans leur version liftée, vus tour à tour depuis l'axe du jeu (plutôt à destination du pratiquant confirmé donc) et de côté (plutôt pour le débutant car permettant plus de visibilité sur le haut du corps), afin d'aider à la décomposition du geste.

### Le lift de coup droit

Sur terre, le coup droit sera plus que jamais LE coup avec lequel je vais dicter l'échange, quitte à m'autoriser des décalages (voir plus loin).

La gestuelle est une exagération du coup droit classique : la prise est un petit peu plus fermée, la préparation un peu plus loin derrière, la mise à niveau un peu plus basse, le plan de frappe un peu plus devant et l'accompagnement un peu plus prononcé.

#### Face au jeu :



#### De côté :

Coup droit lifté en appuis en ligne : si je trace une ligne passant par les pieds du joueur, ladite ligne est perpendiculaire à la ligne de fond de court. C'est l'appui d'initiation au tennis, celui qui permet de générer le plus de vitesse de balle et de stabilité.



Coup droit lifté en appuis ouverts : gardant les pieds pour repères, je m'aperçois que ceux-ci sont quasiment parallèles à la ligne de fond de court. C'est l'appui du terrien par excellence, celui de la glissade en particulier (les pros, Novak Djokovic en tête, ont même appris à le reproduire sur dur).



### Le lift de revers

Le revers sera plus que jamais LE coup sur lequel l'adversaire va insister pour tenter de me prendre en défaut. Même si j'ai toujours l'option du décalage, sur terre je sais que je vais être amené à faire des « gammes » de revers. Être capable de lifter de ce côté aussi sera un atout certain.

#### À une main :

Prise de raquette semi-fermée (même si on insiste sur l'importance de trouver « sa » prise, celle qui me convient, peu importe en réalité qu'elle soit fermée ou extrême), je tourne les épaules dès que la balle sort de la raquette adverse, la raquette remontant au-dessus de l'épaule arrière ; la frappe se fait en avant du corps, bras tendu, légèrement du bas vers le haut pour générer du lift. Attention : particulièrement exigeant quant au placement !



### Face au jeu :



### De côté :



### À deux mains :

Permet théoriquement de mieux négocier les balles hautes. On note qu'à la frappe la tête de raquette se situe un peu en dessous des mains, la mise à niveau se faisant sous la balle. L'accompagnement se termine coudes repliés, jusqu'à enrouler les bras autour du cou.

### Face au jeu :



### De côté :



### Le service lifté (à réserver au niveau « confirmé »)

Il s'obtient via une prise légèrement marteau.



Le lancer s'opère un peu plus en arrière et vers la gauche afin de la frapper de bas en haut et de gauche à droite.



Lancer « classique »

Lancer pour obtenir un effet lifté



*Exercices : à ce stade, ils seront les mêmes pour les coups droits, revers et services, fondés sur la répétition en vue d'acquies de la précision et de la régularité dans la capacité à trouver profondeur et zones sortantes au rebond. Plus l'adversaire se trouve obligé de reculer et d'abandonner l'axe du terrain pour prendre la balle vers le couloir du double, plus le coup est bon.*



## II/ SITUATIONS DE JEU

On proposera ici quelques schémas typiques du jeu sur terre, fondés sur l'utilisation du lift.

### Débutant (l'intermédiaire peut réviser ici ses basiques !)

Côté coup droit : une diagonale longue bombée liftée pour s'ouvrir le terrain et déporter l'adversaire au niveau du couloir de double, suivie d'un long de ligne plus tendu pour finir le point.

*Exercice : travailler ses diagonales liftées de coup droit sur une, deux, trois répétitions... jusqu'à attaquer sur le meilleur coup, qui sera de facto le plus indiqué pour avancer dans le court et partir en long de ligne.*



### Intermédiaire (le débutant est invité à se projeter dessus)

Le joueur de troisième série pourra répéter l'exercice proposé ci-dessus côté coup droit – en augmentant évidemment à la fois la précision du coup et le rythme à l'échange – mais il va aussi le décliner côté revers, sur lequel son adversaire tentera le plus souvent de l'enfermer. On travaillera ici un schéma de revers croisé bombé afin d'obtenir une balle courte dans laquelle se jeter pour attaquer long de ligne.



Plus le joueur se sentira à l'aise, plus il pourra varier le jeu en remplaçant l'attaque long de ligne finale par une amortie ou une montée au filet.

*Exercice : travailler ses diagonales liftées de revers sur une, deux, trois répétitions... jusqu'à attaquer sur le meilleur coup, qui sera de facto le plus indiqué pour avancer dans le court et partir en long de ligne.*

### Confirmé

On va ajouter le service à la palette des situations déjà proposées, avec un service lifté à l'effet extérieur. La logique du retour étant de relancer en croisé : si le retour de l'adversaire est suffisamment court, j'opte pour un coup droit de décalage :



si le retour de mon adversaire est trop long pour me permettre de l'agresser, je repars sur des « gammes » dans la diagonale, « travaillant » mon opposant jusqu'à obtenir une balle courte, sur laquelle j'opterai cette fois pour l'amortie en conclusion (ou, en variante, la montée au filet).

