

## Bien s'échauffer avant un match

### Qu'est-ce que l'échauffement?

Il est important de ne pas confondre l'échauffement avec les 5 minutes de balles d'avant-match (pendant lesquelles tu vas avoir d'autres objectifs que de t'échauffer musculairement). Tous les joueurs pros s'échauffent mais ce n'est pas filmé par les caméras de télévision. Résultat, une grande majorité d'amateurs (et je suis gentil) ne s'échauffent pas avant de démarrer les 5 minutes de balles d'avant match (qui ne peuvent remplacer un véritable échauffement).

### Pourquoi s'échauffer?

Il y a d'abord des raisons évidentes de santé, de prévention des blessures par rapport à un effort qui peut être assez violent mais je ne vais pas m'étendre là-dessus car c'est un peu moralisateur et finalement assez peu motivant. Je vais plutôt insister sur le bien-être qui découle d'un bon échauffement et du formidable avantage qu'il peut vous procurer lors du début d'un match.

J'ai joué une campagne de championnat par équipe durant laquelle je me suis retrouvé à jouer 8 fois contre des joueurs qui évoluaient entre 3 et 5 classements au-dessus du mien. 7 fois, j'ai démarré le premier set avec un avantage de 2 jeux à 0. Pourquoi? Tout simplement parce que, à la différence de mes adversaires, je m'étais échauffé avant de jouer.

### Quand s'échauffer?

L'échauffement se passe avant les 5 minutes de balles, il dure dans l'idéal entre 15 et 20 minutes il se déroule en quatre parties que je vais détailler dans la suite de l'article. Il m'arrive fréquemment (pour des raisons de planning très serré) de faire un échauffement de 5 à 10 minutes (c'est toujours mieux que rien).

### Les objectifs de l'échauffement

L'objectif principal de l'échauffement est de vous préparer aux efforts que vous allez faire durant votre match de tennis. Cela passe par une bonne ventilation, une augmentation du débit sanguin, une mobilisation des fonctions cardiaque, la sollicitation du système neuromusculaire, de la coordination, de l'équilibre et de la concentration. Bien vous échauffer renforcera en plus votre détermination.

### Ma stratégie en tournoi

Je n'arrive jamais avec plus de cinq minutes d'avance sur le lieu de la compétition. Premièrement parce-que si j'arrive avec un quart d'heure d'avance et que mon adversaire en fait de même, le juge arbitre peut lancer la rencontre avant que je n'ai pu m'échauffer. Deuxièmement parce que dans un club house, dans une ambiance de tournoi, les distractions sont nombreuses : autres matchs, amis au bar du club, télévision...J'ai tôt fait de me disperser avant de jouer.

Si j'arrive en avance sur le lieu du tournoi, je me cherche un endroit isolé près du club où je peux faire mes exercices tranquille : parking, sous-bois, terrain de foot...

### Structure d'un bon échauffement

Le début de l'échauffement

Il consiste en un préalable échauffement du pied par des gammes de marche dans le but de prévenir les blessures des chevilles. Je dois cette astuce à Gregory Haeyaert professeur de tennis spécialisé dans la préparation physique. Depuis que je pratique ça je ne peux plus m'en passer.

1 marche sur les talons

2 marche sur les talons en arrière

3 marche sur les pointes

4 marche sur les pointes en arrière

5 déroulé du talon vers la pointe

6 marche sur l'extérieur et l'intérieur du pied

### **1 course lente 6 à 7 minutes**

Pas d'accélération, pas de changement de rythme, tu élèves tranquillement la température de ton corps, tu respirez, tu déroule ta foulée et tu relâche les tensions du haut du corps.

### **2 Etirements dynamiques (assouplissement) 2 minutes**

Les étirements dynamiques s'apparentent à des assouplissements (je n'ai jamais vraiment compris la différence)

On étire peu et on ne garde pas la posture (5 secondes maximum)

Si étire un muscle et que tu gardes la posture 15 à 20 secondes, tu ne peux plus le mettre sous tension avant un moment (étirements d'après match), or si tu joues un match, tu vas devoir mettre tes muscles sous tension.

Ma méthode

1 rotation du cou, je fais non avec la tête

2 rotation des épaules sans et avec les bras

3 rotations des poignets, pliage et dépliage

4 rotations du tronc, du bassin jambes légèrement et bien écartés

5 rotations des genoux

6 rotations des chevilles

### **3 étirement activo-dynamiques 3 minutes**

On contracte (légèrement) le muscle, on l'allonge (légèrement)\* et on enchaîne avec une phase dynamique pour remobiliser le muscle et le remettre dans sa fonction.

C'est la contracture qui provoque l'allongement

1 Quadriceps + talons-fesses

2 Fentes latérales

3 mollet (ischio-jambiers) + talons-fesses

4 épaules (du haut vers le bas) + moulinets

5 épaules (on tire vers l'intérieur) + ciseaux dessus-dessous

6 coudes vers l'intérieur et l'extérieur + on secoue la main

7 Balancements avant-arrière et balancements latéraux

8 pas africains

#### **4 partie gammes de course et accélération 3 minutes**

Je pars sur une course normale et je fais du talon-fesse en avant et en arrière, je monte les genoux et je fais une dizaine de flexions.

Ensuite je fais des pas chassés latéraux en changeant de direction, des pas de sirtaki (pour les adducteurs), je rajoute des volées basses (imaginaires) à droite et à gauche et je termine par des sprints courts dans lesquels je mets progressivement de plus en plus d'intensité jusqu'à terminer légèrement essoufflé.

Tu ne dois pas avoir peur de mettre un peu d'intensité à la fin de cette dernière partie afin d'être connecté avec ton match (ou ton entraînement) du point de vue de l'intensité. C'est une idée fausse que de penser qu'un échauffement doit être « tranquille ». Le cœur doit monter dans les pulsations pour être prêt à réaliser un effort violent dès le début de match. A 15 partout dans premier jeu, ton adversaire te fait une amortie à la Benoît Paire, essaye tu d'aller la chercher?

Tu as le droit de modifier cette dernière partie en ajoutant corde à sauter, échelle de corde et shadow tennis (dans le cas où tu peux disposer d'un terrain) afin de ne pas tomber dans la routine.

Essaye avec et sans entraînement et constate la différence. Une fois convaincu, reproduis cet échauffement (dans cette forme ou raccourci) systématiquement avant tes matchs et entraînement. Cela va devenir rapidement une seconde nature.