



# Comment progresser au tennis ?

Tu adores **taper la balle** avec tes amis ou ta famille, tu joues en club, mais tu sens qu'il te manque ce « petit quelque chose » pour **progresser au tennis** ? Découvre dans cet article les différents éléments qui peuvent faire la différence entre une stagnation démotivante et une belle amélioration. De la **technique** à l'équipement, nous te dévoilons nos **conseils pour progresser au tennis**.

---

## Préparation physique et dégagement du temps

Deux éléments indispensables pour progresser au tennis sont le **temps** que tu es prêt à consacrer à ce sport, ainsi que ta **forme physique**. L'un ne va pas sans l'autre. La condition physique **s'entretient** et cela demande du temps et des efforts. S'entraîner requiert également des tranches horaires que tu peux **disséminer intelligemment dans ton planning**.

Il ne s'agit heureusement pas de jouer 10 heures par jour pour progresser au tennis. Tu peux tout à fait **adapter ta pratique** hebdomadaire à tes horaires de travail ou d'étude. La progression n'a pas à être spectaculaire pour être effective.



## Les 3 clés d'une bonne préparation physique au tennis

Le tennis requiert certaines capacités physiques. Bases-toi sur ces exigences pour préparer un entraînement et des exercices adaptés.

### Endurance

Un match de tennis dure en moyenne entre **1 heure et 3 heures**. Il est donc souhaitable de pratiquer une activité d'endurance (course à pied, vélo, natation...), surtout si tu débutes, afin de **renforcer ta condition physique**.

### Réactivité et jeu de jambes

Tu dois toujours **être en mouvement** pendant un match, prêt à renvoyer la balle. Travaille ta réactivité et surtout, la **qualité de ton jeu de jambes**. De **bons appuis** te permettront de te déplacer avec plus de précision mais également de transmettre plus de force lors de la frappe.

## Force de frappe

Travailler la force de frappe exercée lorsque tu tapes la balle est également important. Ce geste requiert bien entendu de la puissance musculaire, mais aussi une **bonne technique**. Il faut en effet que tes muscles soient suffisamment relâchés (rien ne sert de contracter la totalité de ton corps pour frapper, c'est contre-productif) et que tu places la balle au bon endroit sur la raquette. En bref : la force de frappe requiert un **réel travail** à elle seule !

## L'importance de la récupération

N'oublie pas que le **repos** fait partie intégrante d'un bon entraînement. Faire de la place à des **phases de récupération** dans ton planning permet à ton corps de recouvrer ses forces et donc, de **s'adapter** peu à peu à ce que tu lui demandes. Attention au surentraînement : t'épuiser ne t'aidera en rien à progresser au tennis.

## La routine : l'ennemi de ta progression !

Tu joues régulièrement avec tes amis, tu as un partenaire de jeu que tu rencontres plusieurs fois par semaine... et pourtant tu ne te vois pas progresser au tennis. Peut-être que c'est justement ta **routine**, aussi intensive soit-elle, qui pose problème. En effet, le corps et le mental s'adaptent aux entraînements. On ne progresse pas en faisant tout le temps la même chose ! Pour progresser au tennis, veille donc à **varier les entraînements** et surtout, à identifier et travailler tes **points faibles**.

Progresser au tennis peut être difficile si tu es seul. Nous te conseillons de trouver un club près de chez toi. Tu pourras t'y mesurer à différents adversaires et bénéficier des conseils de coachs expérimentés. Tu peux **trouver un club de tennis** sur le site officiel de la [Fédération Française de Tennis](#).

La participation à des **compétitions** peut également t'aider à progresser au tennis, voire à monter au classement. La FFT a également mis en place un [moteur de recherche](#) grâce auquel tu peux trouver les compétitions et tournois susceptibles de t'intéresser.

## Travailler son mental pour progresser au tennis

Le tennis est un jeu de **compétition**. Tu te mesures à un adversaire et ton but est de gagner le match. Ton **mental** doit donc être en mesure d'encaisser et de gérer le stress que cette confrontation peut engendrer. Cela te permettra de jouer de façon plus relâchée et donc, plus efficace. Voici quelques pistes qui peuvent t'aider à améliorer ton mental :

- Savoir se détendre** pendant le jeu : des exercices de respiration, un bon échauffement et bien d'autres rituels t'aideront à appréhender le stress du match et à le gérer.
- Travailler la concentration** et faire abstraction des éléments extérieurs : ne laisse pas le temps, l'humidité, l'inconfort ou autres saper ta motivation. Concentre-toi sur le jeu.
- Analyser la tactique** de jeu : apprend à analyser la situation dans son ensemble avant de frapper. Tu auras ainsi l'occasion de porter des coups plus efficaces.
- Faire preuve de ténacité** : tout n'ira pas toujours tout seul ! Adopte une vision à long terme de ta progression. L'échec en fait partie et si tu ne gagnes pas ce match, ou si une technique t'échappe encore... N'oublie pas que tu as tout le temps de t'améliorer.
- Mettre ton égo de côté** : il n'y a rien de plus contre-productif que la pression que l'on se met à soi-même. Avoir une bonne image de soi permet de laisser l'égo au vestiaire et de profiter pleinement du plaisir du jeu.

## L'importance de la technique pour progresser au tennis

Si la condition physique et mentales sont des outils primordiaux pour tout joueur de tennis, il va de soi qu'une **bonne technique de tennis** fait également partie du trio gagnant. Pour progresser au tennis, il faut donc que tu travailles tes coups de façon spécifique : coup droit, revers, service, lob, smash, volée, demi-volée... Chacun d'eux demande de l'entraînement.

## Le travail du corps : une partie intégrante de la technique

Le tennis ne demande pas qu'un mouvement du bras et de la raquette. C'est l'**ensemble du corps** qui travaille. Souvent, on voit des joueurs trop raides et tendus sur le terrain, qui par ailleurs s'épuisent vite et manquent de puissance. En plus de diminuer ton niveau de jeu, une mauvaise utilisation de ton corps peut être source de blessures. Il faut donc travailler la **rotation du tronc et des épaules** pour avoir un jeu plus qualitatif et moins stressant pour ton corps.

Le positionnement des  **mains sur la raquette**, mais aussi celui des  **pieds sur le sol**, sont également des éléments à prendre en compte pour rendre ton travail sur le terrain plus efficace.

# Un matériel adapté peut faire la différence

Tu t'entraînes avec assiduité, tu as mis en application nos **recommandations pour progresser au tennis**, tu tiens la forme, tu travailles tes appuis... Mais malgré tout, tu sens que quelque chose cloche encore ?

## *As-tu vérifié ton matériel de tennis ?*

Il ne s'agit pas d'acheter la raquette la plus chère, mais bien le **modèle adapté à ton niveau de jeu**. Son poids, la rigidité de son cadre et la taille de son tamis doivent ainsi te convenir. **Petit indice** : plus une raquette est **lourde**, plus elle te permettra de réaliser des frappes puissantes et stables. Cependant, si tu débutes en tennis, préfère un modèle plus **léger** et donc, plus **facile à manier**. Rien ne sert de t'encombrer d'une raquette que tu auras des difficultés à lever !

## *La qualité du cordage de la raquette*

Vérifie également le **cordage de ta raquette**. Si celui-ci est trop lâche, tu perdras en contrôle de trajectoire. Il ne faut cependant pas que ton tamis soit trop serré, au risque de perdre en puissance de frappe. Sois également attentif à l'épaisseur du cordage, aussi appelée « jauge ». Une **jauge plus fine** favorise la puissance mais perd plus rapidement en tension. Elle est aussi plus fragile. Une jauge d'une épaisseur plus importante te permet de gagner en contrôle et en résistance, grâce à une plus grande **prise d'effet** (la prise d'effet désigne l'adhérence de la balle avec la raquette).

## *Oser demander conseil*

Progresser au tennis se fait rarement tout seul ! Tu as sans aucun doute besoin de points de vue extérieurs et de conseils de **pratiquants expérimentés** pour t'améliorer dans ta pratique. N'hésite donc jamais à demander de l'aide et à poser tes questions à des joueurs et entraîneurs. Ceux-ci seront la plupart du temps ravis de parler tennis avec toi et de te partager leurs recommandations.

Fais également un tour sur nos [articles de blog](#). Tu y trouveras de nombreux conseils et astuces pour progresser au tennis, issus de l'expérience d'un **coach de tennis professionnel** et d'un **joueur classé**. Enfin, n'hésite pas à faire un tour du côté de nos [formations offertes](#) pour travailler le mental, la qualité de ton service ou de ta tactique.

---

**BRIEF** : texte de 1200 mots produit pour le site "thecourt.fr". Le mot clé "progresser au tennis" devait apparaître une quinzaine de fois dans le texte. J'ai rédigé le texte et j'ai effectué les recherches nécessaires à sa création en me renseignant sur des sites de référence en la matière.