

2022

TENNIS

Santé

docdusport.com

LE TENNIS SANTÉ,
SERVICE GAGNANT

LA PRÉPARATION
PHYSIQUE ET MENTALE
POUR PROGRESSER

ÉPAULE
MICRO-INSTABILITÉ,
MACRO-SOUCIS

JOUER AU TENNIS
DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE



TENNIS ELBOW

UNE AVANCÉE THÉRAPEUTIQUE

NUMÉRO
RÉALISÉ
EN PARTENARIAT
AVEC LA





© SHUTTERSTOCK.COM

2022 **TENNIS Santé**

docdusport.com

DOC DU SPORT EST UNE PUBLICATION DE MÉDIATHLÈTE

294, avenue de la Capelette
13010 Marseille
Tél. 09 51 92 77 12

RCS Marseille 844 467 506 au capital de 1000 €
E-Mail : contact@docdusport.com

ISSN 2649-6615

Directeur de la publication :

docteur Bruno Emram

Rédacteur en chef :

docteur Stéphane Cascua

Rédactrice en chef adjointe :

Anne Odru

Directrice de la publicité et du développement :

Muriel Hatem

Chef de projet :

Juliette Raudrant

Comité scientifique :

docteur Stéphane Cascua, docteur Marc Rozenblat,
docteur Dany-Michel Marcadet, Mikael Bettan,
Charles-Antoine Winter

Comité de rédaction :

docteur Stéphane Cascua, docteur Anne Gires,
Anne Baillif, François Duport, Marine Piriou,
Bénédicte Fravalo, Arnaud Di Pasquale,

Morgane Dorgeret, Florian Lecerf, Paul Quéting, Anne Odru

Correctrice :

Anne Vialletet

Les news du Doc :

Anne Odru

Webmaster :

Grégory Herlez

Réalisation :

Charlotte Calament

Groupe Concordances

Rue Denis-Papin - Zi « La Molière »

36100 Issoudun

Dépôt légal à parution



Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit sous forme d'imprimé, photocopie, microfilm ou par tout autre procédé sans autorisation expresse des auteurs et de l'éditeur. Les articles de ce magazine sont rédigés sous la responsabilité de leurs auteurs et reflètent leurs opinions. Ils n'engagent en aucune façon la société éditrice. Les articles sont des articles de fond.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ

docdusport.com



DR

NOS EXPERTS

docdusport.com



Docteur Stéphane CASCUA
Triathlète adepte du cardio-training et de la musculation.
Médecin du sport, traumatologue du sport et nutritionniste du sport. Diplômé en entraînement du sportif
Rédacteur en chef



Docteur Marc ROZENBLAT
Président de la SOFMM00
Président du SNMS Santé
Président du GCS RPM IdF
Gymnastique et Golf



Anne ODRU
Triathlète aventurière. Journaliste de sport et sportive, formation universitaire en sciences de la nature et de la vie
Rédactrice en chef adjointe



Muriel HATEM
Triathlète, marathonnienne
Directrice de la publicité et du développement



Docteur Bruno EMRAM
Triathlète, Ironman, boxeur. Médecin ORL et médecin de la plongée
Directeur de publication



Docteur Dany-Michel MARCADET
Golfeur, voile en compétition.
Consultant FFT et FFG
Cardiologue du sport



Mikael BETTAN
Coureur de demi-fond et de trail, également triathlète, golfeur et footballeur.
D.U. podologie du sport.
Membre ANPS
Expert Préférences motrices Volodalen



Docteur Philippe CHADUTEAU
Instructeur de plongée et de Krav Maga
Médecin traumatologue du sport



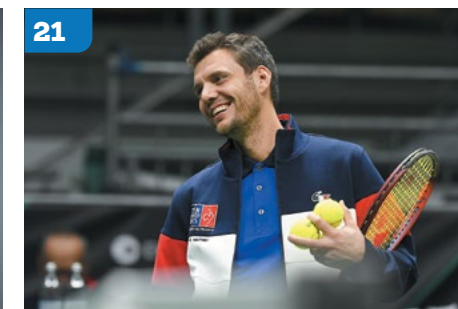
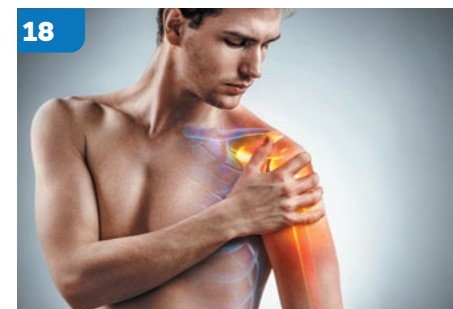
Grégory HERLEZ
Runner et ultra-trail
Community Manager



Charles-Antoine WINTER
Ancien pratiquant de raids, cycliste amateur et passionné de courses d'obstacles
Diététicien nutritionniste, consultant et conférencier

TENNIS Santé

docdusport.com



6 RENDEZ-VOUS

Mails, SMS et autres consultations de couloir...

8 SANTÉ

Le tennis santé, service gagnant pour les pratiquants

10 TRAITEMENT

Tennis elbow : une avancée thérapeutique

14 JEUNESSE

Galaxie Tennis ou l'école du tennis

16 PÉDAGOGIE

De la cour au court et ShorTennis, jouer au tennis dès le plus jeune âge

18

BLESSURE

Épaule : micro-instabilité, macro-soucis

21

INTERVIEW

Paul-Henri Mathieu : avancer dans la vie grâce au tennis

22

TÉMOIGNAGE

Pauline Déroutède, la reconstruction par le paratennis

23

HANDISPORT

Le paratennis, une pratique adaptée et complète

25

LES NEWS DU DOC

26

MATÉRIEL

Que mettre dans son sac ?

28

PRÉPARATION

Préparation physique et mentale pour progresser

30

ÉCLAIRAGE

Tennis leg : le claquage du mollet

34

PRÉSENTATION

Le tennis sous toutes ses formes, une multipratique accessible à tous

TENNIS [tenis] n.m. :
sport où l'on peut s'amuser à tout âge

À VOUS DE JOUER



Rendez-vous sur fft.fr

ÉDITO



INCLUSION ET OUVERTURE

Ce numéro de *Doc du Sport* consacre l'intégralité de son contenu au tennis et à ses pratiques associées. Je ne peux que me réjouir de cette initiative qui est pour notre fédération un véritable honneur.

Je profite de cette occasion pour réaffirmer notre volonté de faire de nos clubs affiliés des lieux d'échanges et de performances sportives, de convivialité et de respect, de fraternité et de solidarité, de bien-être et d'intégration. Car les attentes ne sont plus exclusivement tournées vers l'effort et la compétition, mais de plus en plus vers le plaisir et la découverte de nouvelles sensations et expériences.

Centenaire et attachée à des valeurs fortes, la Fédération Française de Tennis n'en est pas moins sensible à ces évolutions. De même, parce que l'attente des pratiquants est en perpétuelle évolution, nos clubs affiliés s'efforcent de trouver des solutions, communes ou propres, afin de s'adapter aux nouvelles exigences du moment pour augmenter leur attractivité.

Ainsi, notre fédération a engagé une forte démarche d'inclusion et d'ouverture de nos disciplines pour élargir notre base de

pratiquants et de licenciés. Il s'agit par exemple de diversifier nos lieux et d'enrichir notre offre d'activités pour permettre un accès facile, souple et ludique au tennis, au padel, au paratennis, au beach tennis, au jeu de courte paume, au tennis santé, à l'urban tennis...

Autrement dit, nous devons être capables de développer des services et une offre multiple, nomade, financièrement accessible, et, pourquoi pas, couplée avec d'autres sports ou d'autres activités.

Cette ambition n'est pertinente que si elle porte une attention particulière aux grands enjeux qui traversent notre société. Nous pensons à la place des femmes qui – à tous les niveaux de pratique, d'encadrement et de gouvernance – n'est pas celle qui devrait être la sienne dans notre champ d'activité, ou encore à la revitalisation du bénévolat et au développement durable.

Nous sommes pleinement conscients de ces défis majeurs et de la nécessité de les accompagner.

GILLES MORETTON, PRÉSIDENT DE LA FFT



PAR LE DOCTEUR
STÉPHANE CASCUA,
MÉDECIN DU SPORT



MAILS, SMS ET AUTRES CONSULTATIONS DE COULOIR...

Gustave a 57 ans. Je le connais depuis quinze ans. Je m'occupe de toute sa petite famille. Il vient me voir rarement car il est professionnellement très occupé. Cependant, quand il passe en consultation pour un bobo sans gravité, c'est toujours un plaisir que d'échanger avec cet homme chaleureux. Gustave n'est pas un grand sportif mais il s'efforce de conserver une activité physique régulière : il pédale, trottine et manipule la raquette presque chaque semaine.

Quand je découvre Gustave en salle d'attente... je me souviens soudainement qu'il m'avait laissé un SMS du genre : « Connaissez-vous un bon chirurgien pour le genou ? » Sa question ne pouvait être traitée immédiatement ! Il aurait fallu connaître le diagnostic exact et même discuter de l'indication chirurgicale. Bref, la réflexion fut reportée puis engloutie en 24 heures sous une bonne centaine de messages en provenance de ma boîte vocale, de WhatsApp ou de Messenger, sans oublier Outlook ! Impossible à gérer à moins d'arrêter mon métier qui consiste à chouchouter des patients ayant pris rendez-vous il y a plusieurs semaines et me regardant dans les yeux tout au long de la journée !

Je l'accueille chaleureusement. Je prends des nouvelles puis je lui demande ce qui l'amène... Ni lui ni moi n'évoquons le SMS... Tous les deux nous savons bien que « trop de messages font disparaître les messages » ! Il me parle de son genou, je l'interroge de façon rigoureuse et je l'examine consciencieusement... Heureusement !

Gustave : Il y a environ un mois, je jouais au tennis avec mon fils de 23 ans. Habituellement, il me ménage un peu mais cette fois il m'a trimbalé de droite à gauche. Et sur un appui et une rotation : crac ! Un bruit étrange dans mon genou et une grosse douleur, ici sur le côté.

Le Doc : Avez-vous tenté de reprendre ?

Gustave : J'ai essayé... mais c'était douloureux ! Sans compter une sensation bizarre d'accrochage. Et puis très vite, mon genou a gonflé.

Le Doc : Depuis un mois, vous avez mené l'enquête ?

Gustave : Oui, j'ai fait une IRM et j'ai vu un chirurgien. Il y a une lésion du ménisque et il faut m'opérer.

Je regarde les images. Je constate une grosse fissure du ménisque latéral. Cette structure est présente des deux côtés du genou. Il existe un ménisque dans le compartiment interne du genou et un autre dans le compartiment externe. Ils sont en forme de croissant. Ils assurent l'emboîtement entre le bas du fémur qui est convexe et le haut du tibia qui est plat. Ils ont pour mission de suivre le glissement du fémur sur le tibia. Ils reculent quand le genou se plie, ils pivotent lorsque l'articulation tourne. Au fil du temps, ils cumulent les petits pincements et s'effilochent. Sans compter qu'un jour, à l'occasion d'un appui vigoureux et mal coordonné, ils se coincent franchement et se cassent !

Le Doc : En effet ! Un des fragments de votre ménisque est venu se luxer en avant de votre genou et limite l'extension. Il est resté accroché au reste du ménisque mais il a basculé ; on parle de « languette méniscale ». Mais on ne soigne pas des images, il faut que je vous examine...

Je commence par regarder Gustave marcher. Incontestablement, il boite. Il ne déroule pas le pas car il a mal et ne parvient pas à étendre complètement le genou. Voilà qui est de mauvais augure ! Je lui demande de s'allonger et procède à une analyse exhaustive et programmée de toutes les structures articulaires.

Le Doc : Gustave, je confirme le diagnostic. Vous avez une douleur en regard du ménisque externe. Et surtout, regardez : quand vous êtes couché sur le dos, je n'arrive pas à soulever votre talon du plan du lit alors que c'est possible de l'autre côté. On appelle « flessum » ce subtil défaut d'extension causé par le fragment méniscal.

Gustave : Donc, il faut opérer... ouvrir pour le décoincer et l'enlever ?

Le Doc : Écoutez, pour vous soulager au quotidien et pour tenter de reprendre un peu d'activité, je vais essayer de débloquer votre morceau de ménisque à l'aide d'une manœuvre spécifique...

© SHUTTERSTOCK.COM - FFT



Gustave : Ah ! C'est possible ?

Le Doc : Oui ! Je vous décris la technique pour que vous soyez bien relâché. Regardez, je plie doucement votre genou et j'ouvre le compartiment externe en appuyant sur la face interne de l'articulation. En faisant de la place, la languette rebascule parfois à son emplacement initial. Détendez-vous, à l'issue de cette posture, il faut laisser filer votre genou en extension pour fixer le fragment... Et hop, une fois ! deux fois ! trois fois ! Allez, je teste ! Regardez, le talon décolle du lit ! L'extension est complète !

Gustave : Ah oui ! Je le sens bien quand je contracte ma cuisse, j'étends totalement ma jambe ! Et je n'ai plus de douleur !... J'essaye de marcher... C'est bon, je peux pousser sur ma jambe sans boiter ! C'est super !

Le Doc : Ravi de vous avoir aidé ! Vous n'êtes plus bloqué mais vous avez toujours la fissure... et le fragment reste probablement instable. Alors, je vous propose de faire rapidement un PRP (pour « plasma riche en plaquettes »). Le radiologue vous fait une prise de sang, récupère un bon tube, le centrifuge et prélève la hauteur correspondant à vos plaquettes. Ces dernières sont les petites cellules sanguines qui s'agglutinent sur les plaies, bouchent les trous et attirent de nouvelles cellules pour refaire un beau tissu. Désormais, on sait les réinjecter sous échographie dans les articulations et même dans les fissures méniscales. Vous ne retrouverez pas un ménisque tout neuf mais probablement une languette suffisamment stable pour vous adonner au vélo, à la course... et pourquoi pas au tennis « cool et philosophe »... en évitant d'aller chercher les balles impossibles ! Cette stratégie fonctionne avec bon nombre de mes patients ! Mais, si vous récidivez, on ira enlever le petit bout ! En attendant, on aura essayé... et ce soir, vous n'avez plus mal et vous marchez normalement !

Gustave : Tout ça me va bien ! C'est un bon projet ! Moins galère que la chirurgie !... Vous avez bien fait de ne pas répondre à mon SMS... dit-il d'un air compliqué... Rien ne vaut une prise en charge rigoureuse !

Le Doc : Avant les multiples messageries, on appelait ces procédés « vite fait mal fait » des « consultations de couloir »... qui, souvent, aboutissaient à des erreurs ! *



LE TENNIS SANTÉ, SERVICE GAGNANT POUR LES PRATIQUANTS

Le tennis possédant beaucoup d'atouts, la Fédération Française de Tennis (FFT) en fait une priorité et souhaite ainsi jouer un rôle majeur dans le développement du sport santé. Avec le principe du tennis évolutif développé dès les années 90 qui utilise différentes tailles de balles, de raquettes et de terrains, le tennis est parfaitement modulable et peut s'adapter à toute personne. Lorsque la pratique est adaptée, il y a très peu de contre-indications.



PAR ANNE ODRÜ AVEC LE DOCTEUR ANNE GIRES, MÉDECIN COORDINATEUR À LA FFT,
ET ANNE BAILLIF, RESPONSABLE TENNIS SANTÉ À LA FFT

UN SPORT ADAPTÉ À CHACUN

Le tennis santé, ce sont tout simplement des séances qui s'adaptent à chaque personne en tenant compte de l'âge, de l'état de santé et de la condition physique. « Dans une séance de tennis santé, l'enseignant a plusieurs objectifs », explique le docteur Anne Gires, médecin coordinateur à la FFT :

- ▶ adapter l'intensité afin d'apporter des bénéfices pour la santé tout en minimisant les risques ;
- ▶ s'amuser, prendre du plaisir grâce à l'aspect ludique de ce sport, en permettant aux pratiquants de finir une séance dans un état de complet bien-être ;
- ▶ développer la condition physique dans son ensemble ;
- ▶ et enfin, l'objectif final est que les personnes continuent l'activité sur le long terme.



SCANNEZ

« Le tennis santé doit être pratiqué de manière régulière, adaptée, sécurisante et très progressive », ajoute le docteur Gires. Pour cela, les enseignants sont formés. Ces séances leur demandent de l'écoute, de la vigilance et beaucoup de bienveillance. Et d'après les retours enthousiastes des pratiquants, on peut dire que la mission est parfaitement accomplie. Les enseignants nous disent que ce sont leurs plus belles heures de la semaine. »

407 CLUBS LABELLISÉS « CLUB TENNIS SANTÉ »

La labellisation est ouverte aussi aux ligues et comités départementaux. Plus de **900 enseignants** de tennis diplômés d'Etat (DE) et DES (spécialisés) sont formés au tennis santé.

© FFT

« Il y a plusieurs façons de jouer au tennis, en fonction des objectifs recherchés. Sans oublier le plaisir et la réussite ! », précise Anne Baillif, responsable tennis santé à la FFT. Pour le docteur Anne Gires : « Le tennis peut se révéler très facile et les personnes peuvent s'amuser dès la première séance. On peut s'y mettre même à l'âge de 90 ans et prendre beaucoup de plaisir ! C'est là un atout majeur du tennis santé. »

À QUI S'ADRESSE LE TENNIS SANTÉ ?

« Le tennis santé doit être considéré comme un véritable outil thérapeutique dans un grand nombre de pathologies chroniques », répond le docteur Anne Gires qui ajoute que « cela est inscrit dans la nouvelle loi Santé : Les médecins peuvent désormais prescrire dans le cadre d'un parcours de soins une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et aux risques du patient. »

Les conclusions d'un rapport de l'INSERM, paru en 2019, vont encore plus loin : « Les médecins DOIVENT prescrire systématiquement et le plus précocement possible une activité physique aux patients atteints de certaines pathologies chroniques, sinon ce serait une perte de chance pour le patient. Les bénéfices de la pratique d'une activité physique adaptée l'emportent sans conteste sur les risques encourus quel que soient l'âge et l'état de santé. »

Le tennis santé peut donc être prescrit pour les pathologies suivantes :

- ▶ Surpoids, obésité, diabète de type 2
- ▶ Hypertension artérielle, artérite des membres inférieurs, coronaropathies (infarctus)
- ▶ Cancers localisés (sein, colon, prostate), cancer du sang
- ▶ Asthme, bronchite chronique obstructive
- ▶ Pathologies rhumatismales
- ▶ Dépression
- ▶ Alzheimer
- ▶ Endométriose

Mais aussi dans certains états physiologiques tels que la grossesse, le post-partum, le vieillissement et la ménopause.

Enfin, il est aussi destiné aux personnes inactives et sédentaires qu'il va falloir mettre ou remettre au sport afin de prévenir l'apparition de pathologies chroniques qui leur permettront de vieillir en bonne santé. C'est ce que l'on appelle la prévention primaire.

La sédentarité couplée à l'inactivité est une des causes les plus importantes de mortalité évitable.



LE TENNIS PEUT SE RÉVÉLER TRÈS
FACILE **DÈS LA PREMIÈRE SÉANCE.**

À l'hôpital de Bligny dans l'Essonne, tous les patients hospitalisés pour un séjour post-greffe de moelle suite à un cancer du sang se voient prescrire le tennis dans leur parcours de soins. Ils se retrouvent ainsi dès les premiers jours sur le court de tennis de l'hôpital, en fauteuil roulant si nécessaire. Une enquête de satisfaction a montré que pour tous les patients, le tennis aura été un élément essentiel dans le retour à la vie normale. « Certains même ne veulent pas quitter l'hôpital tellement les liens développés ont été forts », précise le docteur Nathalie Chéron qui est à l'origine de ces séances tennis santé.

LES ATOUTS DU TENNIS SANTÉ

Une étude britannique a montré que le tennis se positionne loin devant les autres sports en termes de bénéfices pour la santé en affichant pour leurs pratiquants une réduction du risque de mortalité toutes causes confondues de 47 % et une réduction du risque de mortalité cardio-vasculaire de 56 %.

Une étude danoise a, de son côté, montré que le tennis était le meilleur sport en termes d'espérance de vie avec un allongement de 9,7 ans. Les notions de jeu et d'interaction entre plusieurs personnes, le lien social qui en découle permettraient de potentialiser tous les effets physiologiques de la discipline.

LE DÉVELOPPEMENT DU TENNIS SANTÉ

« Les enseignants professionnels reçoivent une formation tennis santé dispensée par les ligues, permettant ainsi la labellisation de leurs clubs », indique Anne Baillif, qui précise d'ailleurs :

▶ Les formations tennis santé sont pour l'instant réservées aux enseignants professionnels de tennis diplômés d'état (DE ou DES). À l'issue de cette formation, l'enseignant doit connaître les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques et des effets du vieillissement, être capable d'encourager les comportements favorables à la santé, d'évaluer les capacités physiques de chacun, de concevoir une séance adaptée et la plus ludique possible, d'encourager et de motiver, d'établir régulièrement un bilan et de transmettre les informations au médecin prescripteur.

▶ Les clubs disposant d'un enseignant formé peuvent se faire labelliser « Club tennis santé ».

▶ La labellisation est un gage de sécurité de prise en charge aussi bien pour le patient/pratiquant que pour le médecin prescripteur qui sait ainsi, en toute confiance, à qui il adresse son patient.

▶ Le but à terme est que l'ensemble des 7 300 clubs proposent des offres Tennis Santé sur l'ensemble du territoire.

▶ Aujourd'hui, la FFT vise un objectif de 600 clubs labellisés d'ici les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

« Essayez et c'est gagné ! Le plus difficile est d'amener les patients sur le terrain ; une fois la raquette en main, ils ne veulent plus repartir... », conclut le docteur Anne Gires. *

TRAITEMENT

Émilie vient me voir. Elle a 43 ans. Elle joue au tennis passionnément. Elle a commencé alors qu'elle était à l'école primaire. Depuis plusieurs mois, elle est très gênée par une tendinite au coude appelée épicondylite. En tournoi, elle ne parvient plus à lâcher ses frappes et elle a des difficultés à terminer ses matchs. Elle a fait beaucoup de kinésithérapie et des infiltrations... sans succès ! Elle souffre toujours ! Elle a pris rendez-vous pour trouver d'autres solutions...



PAR LE DOCTEUR STÉPHANE CASCUA, MÉDECIN DU SPORT

TENNIS ELBOW

UNE AVANCÉE THÉRAPEUTIQUE

Le Doc : Après ces quelques mois de prise en charge inefficace, il est nécessaire de mettre tout à plat. Il faut notamment reconsidérer le diagnostic. Il existe un adage en médecine du sport : « Toute douleur du coude chez un tennisman est une épicondylite... si vous n'avez pas peur de vous tromper une fois sur 10 ! » Bref, il est indispensable que je vous interroge et que je vous examine de façon consciencieuse à la recherche d'un diagnostic différentiel.

TENNIS ELBOW QUI DURE : RECHERCHER LES DIAGNOSTICS DIFFÉRENTIELS

En effet, il existe de nombreuses blessures qui ressemblent à des épicondylites mais qui ne sont pas des épicondylites ! Il faut notamment penser à éliminer : un nerf comprimé au coude... ou dans le cou et irradiant dans le bras, des lésions du cartilage, en particulier par impaction, des membranes articulaires ou

des petits ménisques coincés, des micro-luxations du radius, sans oublier des muscles des avant-bras hypertrophiés puis étouffés dans un sac fibreux trop serré.

Émilie : Ah, oui ! Cette analyse complète des symptômes me va bien ! Ça me paraît nécessaire !

Je pose toutes les questions indispensables à Émilie. J'examine son coude de façon exhaustive. Je regarde ses radios, son échographie et son IRM. On peut exclure l'ensemble des diagnostics différentiels, il s'agit bien d'une épicondylite, à savoir une lésion de chaîne musculaire des extenseurs du poignet et des doigts, au niveau du tendon qui s'accroche sur le coude.

Le Doc : Émilie, je vous propose de programmer un PRP (pour « plasma riche en plaquettes »). Le radiologue vous fait une prise de sang. Il centrifuge le prélèvement et récupère la hauteur correspondant à vos plaquettes. Vous le savez, ces dernières sont les petites cellules qui s'agglutinent sur les

plaies pour combler la brèche. Elles attirent nos cellules souches qui savent tout faire et reconstituent le tissu local avec ses spécificités.

INJECTION DE PLAQUETTES : UNE COLLE BIOLOGIQUE DANS LES FISSURES TENDINEUSES

Désormais, sous contrôle échographique, on sait vous les réinjecter exactement dans les fissures tendineuses. C'est naturel ! On peut considérer qu'il s'agit d'une colle biologique... qui relance la cicatrisation comme si le traumatisme venait d'apparaître. Les conditions se révèlent même plus favorables car la technique reproduit un saignement bien plus abondant que dans ce genre de blessure.

Émilie : Ça me semble une bonne idée ! J'aime bien le concept ! Combien de temps dois-je m'arrêter ?

Le Doc : Le repos du poignet est un peu plus prolongé qu'à l'issue d'une infiltration car on enclenche une véritable cicatrisation ! Les plaquettes vivent 10 jours. Il faut les laisser travailler tranquillement ! Au cours de cette période, je vous mets une attelle à Velcro immobilisant votre poignet en légère extension. Vous pouvez pianoter sur votre ordi ! Pas de souci ! En revanche, pas de port de charge, de ménage, de bricolage ou de jardinage... et encore moins de tennis. Mais rassurez-vous, vous pouvez faire du sport. Préparation physique, renforcement des jambes, travail du placement sur le terrain sont les bienvenus. Vous pouvez même travailler les membres supérieurs... à condition de ne rien serrer avec la main. Beaucoup d'appareils de musculation guidée fonctionnent avec des appuis sur les coudes ou sur les bras. Je pense notamment au Butterfly et au Rowing.

PENDANT 10 JOURS : REPOS DU POIGNET ET ATTELLE EN EXTENSION, PRÉPA PHYSIQUE, MUSCU ÉLASTIQUE, VISUALISATION POUR GARDER LA FORME

Il est possible et même conseillé de réaliser des exercices plus fonctionnels, plus spécifiques du tennis avec des élastiques ou des poulies. Il suffit alors de ne pas tenir la poignée souple... mais de la placer autour de l'extrémité de l'avant-bras ! Vous avez même l'opportunité de bosser votre technique grâce à vos « neurones miroirs ». Quand vous regardez quelqu'un faire un mouvement proche de vos schémas moteurs, il a été démontré que vous enclenchiez un réseau cérébral de coordination voisin mais sans l'exprimer sur le plan gestuel. Le processus fonctionne encore mieux si vous esquissez l'action ! Alors, regardez des vidéos de match... et vivez la rencontre !

Émilie : Intéressant ! De cette manière, je garde vraiment la forme malgré mon traitement !... Et après les 10 jours, je reprends ?

Le Doc : Non, il faut encore guider la cicatrisation... elle dure 3 à 6 semaines ! Mais tout est négociable, la biologie est une science inexacte... Un professionnel peut se contenter de ces 10 jours d'accalmie si son calendrier lui impose d'enchaîner avec un gros tournoi... il sera un peu soulagé... mais recommencera la procédure complète à l'intersaison. Je vous décris le protocole idéal, conforme aux données scientifiques actuelles. Il permet d'optimiser la récupération tissulaire. De J10 à J21, vous quittez l'orthèse de poignet rigide et vous la remplacez par une coudière élastique dans la vie quotidienne. J'aime bien l'EpiTrain de Bauerfeind.

J10 À J21 : COUDIÈRE, AUTO-RÉÉDUCATION RAQUETTE ET KINÉ DOUCE

Sa texture élastique et des renforts visco-élastiques permettent un massage des tendons latéraux. Surtout, la circulaire à Velcro

À L'APPROCHE DE LA SAISON, IL EST IMPÉRATIF D'ACCROÎTRE PROGRESSIVEMENT LA DURÉE DES ENTRAÎNEMENTS.

située en haut de l'avant-bras permet de détendre l'insertion haute et se comporte comme un point d'amarrage supplémentaire qui assume une partie des contraintes en traction. Ainsi équipée, vous pouvez assumer une vie quotidienne normale. Vous pouvez faire de l'auto-rééducation quotidienne orientée tennis. Pour cela, pendant 3 à 10 minutes, je vous invite à utiliser votre raquette pour réaliser lentement et à vide l'ensemble des gestes spécifiques. De cette manière, les fibres cicatrisées vont s'orienter doucement dans l'axe des contraintes inhérentes à votre sport. On parle de « mécanisation ». Ce protocole peut s'accompagner de kinésithérapie incluant des massages, des étirements doux et du freinage léger.

Émilie : Cette fois... je reprends le tennis !

Le Doc : Oui ! Mais progressivement ! On se revoit aux alentours de J21. Si les tests simples de consultation ne provoquent pas de douleur, on passe à la vitesse supérieure. Vous allez faire de la rééducation spécifique sur le terrain. Alors que vous enlevez la coudière pour la vie de tous les jours, vous la remettez pour le sport. De J21 à J28, vous terminez vos séances de prépa physique par quelques échanges dans le petit carré.



J21 À J45 : ÉDUCATIFS SUR LE PETIT CARRÉ JUSQU'À ÉCHANGES SOUPLES

Il s'agit d'éducatifs aux cours desquels votre geste est programmé et anticipé, sans piéger vos schémas moteurs. La durée de cette session augmente au cours de la semaine. De J28 à J35, poursuivez ce travail dans le même esprit, mais sur la totalité du terrain. De J35 à J42, renouez avec du jeu... mais sans compter les points, sans aller chercher les balles impossibles ! À l'issue, on débriefe et on envisage le retour à la compétition !

Émilie : À 6 semaines, c'est bon ?

Le Doc : Quelques détails pour éviter la récurrence ! Il est désormais impératif de rechercher les causes de cette blessure afin d'y remédier ! Le plus souvent, il s'agit d'un changement physiologique, technique ou matériel. Par physiologique, on entend « charge de travail ». Au tennis, il s'agit le plus souvent de surcharge. Ces derniers imposent de brusques augmentations des heures de pratique. À l'approche de la saison, il est impératif d'accroître progressivement la durée des entraînements, pourquoi pas en prolongeant avec de la musculation guidée et fonctionnelle ou du cardio-training sollicitant les jambes et les bras, notamment du rameur ou de l'elliptique. Une modification technique vient parfois surmener vos tendons. Ce peut être rompre avec le revers à deux mains systématique pour bénéficier d'une allonge supplémentaire.

TRAITER AUSSI LES CAUSES : SURCHARGE, MODIFICATIONS TECHNIQUES OU MATÉRIELLES INADAPTÉES OU TROP RAPIDES

Le revers à une main permet plus d'indulgence dans le placement mais l'impact de la balle est assumé en totalité par les épicondyliens ! Il leur arrive d'être un peu surpris à l'occasion de ces protocoles pédagogiques. Parfois, c'est un gros travail du lift au service qui met en tension ces structures plus que de raison. Bien sûr, toutes ces améliorations techniques ne sont pas interdites. Elles doivent juste s'instaurer dans la durée. Il faut proscrire les séances centrées sur la modification d'un geste... Il est essentiel pour la santé articulaire et l'assimilation psychomotrice de distiller ces modifications à l'occasion de quelques minutes par entraînement pendant au moins 6 semaines. On retrouve le temps d'adaptation tissulaire ! Il est également recommandé de passer en revue d'éventuels changements dans le matériel. Les plus classiques sont augmentation de tension du cordage, variation de la circonférence du grip, nouvelle raquette plus rigide ou plus lourde en tête... Humilité et progressivité sont dans le domaine incontournable !

Émilie : Ouah ! Toutes ces remarques résonnent bien ! je me reconnais sur de nombreux paramètres ! je vais m'atteler à tous ces réglages... *

© SHUTTERSTOCK.COM

ffgolf® Le golf n'attend que vous

- Nature
- Partage
- Loisir
- Famille
- Bien-être
- Moi

LE GOLF C'EST POUR LA VIE

Plus de 450 golfs vous attendent pour des initiations. Rendez-vous sur ffgolf.org ou sur l'appli kady.



GALAXIE TENNIS OU L'ÉCOLE DU TENNIS

Galaxie Tennis désigne le programme de l'école de tennis développé par la FFT depuis 2014. Il permet aux plus jeunes (de 3 à 12 ans) de bénéficier de séances adaptées à leur niveau et à leur croissance et s'attache particulièrement à leur développement psychomoteur (coordination, équilibre, vitesse, souplesse). Grâce à leur licence, les enfants viennent découvrir un sport, progresser à leur rythme, tout en prenant du plaisir.



PAR ANNE ODRUC AVEC FRANÇOIS DUPORT,
COORDINATEUR COMPÉTITIONS ET ENSEIGNEMENT À LA FFT

AU SERVICE DES PLUS JEUNES

La Fédération Française de Tennis compte de plus en plus de licenciés de moins de 5 ans. Beaucoup de clubs sont adaptés pour les accueillir grâce à leurs structures, au matériel à disposition et surtout grâce aux enseignants spécialement formés pour les faire évoluer dans un souci de motricité et de jeu. Pour répondre à cette demande grandissante, la FFT a amplifié les formations continues pour les enseignants. François Duport insiste sur le fait que « Galaxie Tennis n'est pas un apprentissage du tennis mais une approche. Le groupe d'entraînement de l'enfant ne dépend pas uniquement de son âge mais surtout de sa compétence et de sa rapidité de progression qui sont évaluées dès son arrivée au club. Aujourd'hui, nous continuons de faire évoluer ce programme, nous progressons en permanence au niveau du matériel et de la pédagogie ».

© FFT

DE 5 À 10 ANS, LES ENFANTS SONT IDENTIFIÉS SELON UNE COULEUR.

En fonction des progrès réalisés, les enfants jouent sur des terrains de plus en plus grands avec une couleur différente.

Terrain blanc :

À partir de 5 ans / 8 m de long sans filet avec ballon blanc (20 cm de diamètre)

Terrain violet :

À partir de 6 ans / 11 m avec filet à 0,50 m et balle violette (15 cm de diamètre)

Terrain rouge :

À partir de 6 ans / 12,8 m avec filet de 0,80 m et balle rouge (7,5 cm de diamètre)

Terrain orange :

À partir de 7 ans / 18 m avec filet à 0,80 m et balle orange

Terrain vert :

À partir de 9 ans / court de tennis traditionnel avec balle verte

DES ENSEIGNANTS PARFAITEMENT ADAPTÉS

La formation des enseignants est au cœur du programme, comme le souligne François Duport : « Lorsque nous formons un enseignant, nous partons de l'enfant pour mieux comprendre qui il est, comment il fonctionne, le tout à l'aide de psychologues. Puis c'est en consultant des médecins que nous déterminons ce qu'il est capable de faire et quelles sont ses limites, notamment en fonction de sa croissance. Ensuite, nous travaillons tout ce qui concerne la motricité en élaborant des situations qui permettent de travailler la coordination, la vitesse de déplacement, comment il suit la balle... Tout cela dans le but de lui faire travailler la précision. Il lui faut parvenir à voir, savoir se déplacer et taper dans la balle. »

L'objectif est d'amener le jeu à chaque séance avec des échanges, des confrontations et un système pour compter les points. « Plus on grandit, plus on se rapproche du tennis. Les matchs prévus lors des séances sont adaptés en durée et sont organisés afin d'être les plus ludiques possible. Il existe même des tournois avec 3 à 4 matchs dans la journée qui permettent aux enfants de vite passer d'une défaite à une victoire sans trop cogiter sur le résultat précédent », précise François Duport.

LES JOURNÉES « JEU & MATCHS »

Pour passer d'un niveau à un autre, les enfants doivent effectuer un test durant les journées « Jeu & Matches ». Ce sont des journées qui permettent de valider les progrès effectués à l'entraînement. Des matchs sont organisés entre enfants d'un même niveau selon la couleur des terrains. Les critères utilisés pour l'évaluation sont techniques et tactiques mais tiennent compte également du comportement sur le terrain des enfants et des notions d'arbitrage. C'est l'enseignant au club qui valide les passages de niveaux.

LES COMPÉTITIONS

Galaxie Tennis amène naturellement les enfants à la compétition. Les matchs sont plus nombreux et la « compé' » n'est plus synonyme de stress mais de plaisir. Des compétitions pédagogiques, sans remontées de résultats et sans pression, se tiennent régulièrement dans les clubs. Elles réunissent des enfants d'un même niveau. La durée des compétitions est fixée à l'avance. Elle peut être d'une demi-journée, d'une journée, de 2 ou 3 jours maximum. Les horaires sont précisés à l'avance afin d'aider les parents à s'organiser. Les enfants jouent plusieurs matchs dans la journée. C'est la date du début de la compétition qui compte pour vérifier si un enfant a le droit de participer ou non, en fonction de son âge. Lorsque les enfants de 7 à 10 ans souhaitent faire plus de compétitions et s'améliorer dans leur pratique pure du tennis, ils peuvent s'appuyer sur des entraîneurs spécialement formés pour adapter les entraînements aux meilleurs de cette génération.

À partir de 11 ans, les enfants sont intégrés dans le système général du classement de la FFT.

L'activité Galaxie Tennis s'ouvre aux 3-4 ans et propose aux enfants de découvrir le tennis tout en développant leurs qualités motrices. L'enfant expérimente de nouvelles situations sous l'œil bienveillant de l'enseignant, il développe alors des qualités nécessaires à sa vie d'adulte : la persévérance, la confiance, le goût de l'effort, le respect des autres. Les premières empreintes techniques sont abordées de façon ludique. Les outils pédagogiques Galaxie Tennis (les balles et les ballons légers, les petites raquettes, les cibles de couleurs et de tailles différentes) égayent l'espace de jeu et contribuent à un apprentissage progressif du tennis. *

GALAXIE TENNIS ACCOMPAGNE TOUTE LA FAMILLE

Actuellement, un programme est mis en place par la FFT afin d'accompagner les parents dans leur investissement aux côtés des enseignants. Il sera prêt pour la rentrée et consiste à les encadrer sur leur façon d'agir et de réagir (lors des entraînements, avant, pendant et après les matchs...). Il existe également une filière filles pour mieux les accueillir et répondre à leurs attentes. On compte environ un tiers de filles licenciées dans les effectifs de la FFT. C'est un sujet important que la fédération tient à développer afin de mieux équilibrer la mixité chez les plus jeunes.

IL NE S'AGIT PLUS DE JOUER POUR
OBTENIR OU DÉFENDRE SON
CLASSEMENT, MAIS POUR S'AMUSER
ET ÉVALUER SES PROPRES PROGRÈS.



DE LA COUR AU COURT ET SHOR TENNIS JOUER AU TENNIS DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE



De la cour au court et ShorTennis désignent deux programmes mis en place par la FFT afin de permettre aux enfants de jouer au tennis dès la maternelle et pendant toute leur scolarité. Il s'agit d'une pratique ludique et parfaitement adaptée qui permet également aux jeunes en situation de handicap. Dans la cour de récréation, sur terrain réduit, raquettes et matériel appropriés... tout est mis en place pour assurer un accès sans contrainte et dans une démarche d'apprentissage encadrée et pédagogique.



PAR ANNE ODRÜ AVEC MARINE PIRIOU,
RESPONSABLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE TENNIS

FAIRE DÉCOUVRIR LE TENNIS

Véritable outil pédagogique, le tennis est, en milieu scolaire, au service de la mixité, de la socialisation ou encore du respect des règles. Sa pratique comporte également de nombreux bénéfices pour l'enfant, alors en pleine période d'apprentissage, notamment en faveur du développement de son système locomoteur (os, muscles et articulations), de son appareil cardio-vasculaire (cœur et poumons) et de sa conscience neuromusculaire (coordination et contrôle des mouvements). L'enfant se développe ainsi sainement et limite sa sédentarité. La FFT, l'Éducation nationale et le Réseau Canopé accompagnent les professeurs des écoles grâce à des formations, des conseils, des expertises, des contenus pédagogiques et du matériel évolutif mis à leur disposition pour leur permettre de mener à bien leur projet. Le professeur des écoles a de cette façon toutes les clés pour intégrer le tennis à son enseignement : il est le « maître du jeu ».

LE PROGRAMME DE LA COUR AU COURT

De la cour au court est un dispositif labellisé IMPACT 2024 qui fait officiellement partie du programme Héritage de Paris 2024. Il constitue également la première brique du plan de développement du tennis scolaire et universitaire de la FFT qui a pour ambition de permettre une pratique tennis plus orientée « santé/ forme », plus inclusive, plus facile à mettre en place, depuis la maternelle jusqu'à l'enseignement supérieur. La FFT se positionne donc en partenaire de l'Éducation nationale et de l'Enseignement supérieur car, selon Marine Piriou, « c'est en construisant une passerelle durable entre nos écosystèmes que nous arriverons à changer la vie de la nouvelle génération (santé, éducation, inclusion) ».

De la cour au court se décline ainsi dans le 1^{er} degré autour de trois séquences interactives au sein de l'école, dans le respect du protocole sanitaire édicté par le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports pour les écoles et les établissements scolaires, où le tennis trouve toute sa place :

- Dans la programmation des activités physiques et sportives à travers le module « Jeu de raquettes », articulé autour de séances de tennis ;
- Dans l'enseignement général comme support aux apprentissages transversaux pour rendre ludiques notamment le calcul, la lecture ou encore l'écriture ;
- Dans la cour de récréation où la pratique devient libre et permet à l'enfant de développer son autonomie en toute sécurité.

LE SHOR TENNIS DÈS LE COLLÈGE

Véritable prolongement de De la cour au court, le ShorTennis prend la relève dans le 2nd degré ! Programme destiné aux collégiens et lycéens, les jeunes continuent leur apprentissage en association sportive UNSS et/ou lors des cycles d'EPS. Cette pratique alternative et ludique est ouverte à tous (valides ou en situation de handicap) et se joue sur un espace plus restreint qu'un court de tennis, en intérieur comme en extérieur, avec un matériel adapté mis à disposition par la fédération. En seulement une heure de jeu, il est facile de comprendre, apprendre et progresser. Le ShorTennis se joue en simple comme en double, toujours dans un souci de mixité. Un programme « passerelle » qui donne envie aux adolescents de poursuivre l'aventure dans un club en tant qu'adhérents licenciés FFT.

À travers les actions tennis scolaire et universitaire FFT, dont les programmes De la cour au court et ShorTennis, l'objectif est d'impacter 10 % des publics scolarisés en France à l'horizon 2024. *



SPECIAL VVF PREMIUM

Les Sittelles Montalbert La Plagne et L'Alpazur Serre Chevalier :

10%* DE RÉDUCTION SUPPLÉMENTAIRE

pour tout séjour compris entre le 25/03 et le 22/04/23 et réservé jusqu'au 18/04/23 inclus

- Des destinations à la **neige**, à la **montagne**, à la **mer** et à la **campagne**.
- Des **clubs** intenses et essentiels, des **résidences**.
- Le **choix** des formules de séjour** : location, pension complète, demi-pension, pension all inclusive, séjour hôtelier, forfaits repas.
- Prise en charge des enfants toute la saison** : clubs **de 3 mois à 17 ans gratuits**, accompagnement aux cours de ski, garderie à midi...
- Paiements en **Chèques-Vacances** et bons CAF acceptés.

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

04 73 43 00 43

www.vvf.fr

Réservez jusqu'au **18/10/22** inclus

SÉJOURS SE DÉROULANT
entre le 25/11/22 et le 29/04/23

5% À 15%*
DE RÉDUCTION

Selon les VVF et les formules de séjour

BONUS NOËL

1^{RE} NUIT GRATUITE EN PLUS
pour un séjour de 7 nuits mini
entre le 17/12/22 et le 25/12/22

ÉPAULE : MICRO-INSTABILITÉ MACRO-SOUCIS

Votre épaule de tennisman encaisse des contraintes violentes et spécifiques. Les blessures qui en résultent ne sont pas toujours des tendinites. Il s'agit souvent de subluxations répétitives. Une stratégie préventive, un diagnostic précis et un traitement ciblé s'imposent...



PAR LE DOCTEUR STÉPHANE CASCUA, MÉDECIN DU SPORT

Votre douleur d'épaule s'inscrit dans l'histoire de l'humanité ! Il y a 6 millions d'années, nos ancêtres accèdent à la bipédie. À la clé, une hanche très stable, apte à assumer l'appui sur une seule jambe. La sphère qui domine l'os de la cuisse, le fémur, s'emboîte dans un gros saladier osseux creusé dans le bassin appelé cotyle.

LA BIPÉDIE : UNE HANCHE STABLE, UNE ÉPAULE INSTABLE !

À contrario, l'épaule gagne en mobilité pour manipuler les outils et lancer les sagaies. Cette articulation le paye au prix de l'instabilité ! Le globe qui surplombe l'os du bras, l'humérus, prend contact avec l'omoplate grâce à une surface quasiment plane, la glène. Les anatomistes aiment à dire que ce montage ressemble à un ballon de foot posé sur une assiette plate. Dame Nature a vaguement amélioré cette articulation en ajoutant un petit ménisque circulaire, le labrum, qui transforme cette construction en assiette à soupe. Riche de ces informations, vous comprenez pourquoi le maniement de votre lance devenue raquette sollicite votre épaule aux limites d'un compromis évolutionniste !

VOTRE ÉPAULE DE TENNISMAN SE SUBLUXE EN AVANT !

Lorsque vous armez votre service ou votre coup droit, votre coude et la portion basse de l'humérus partent en arrière. Par

effet levier, la portion haute de ce dernier glisse vers l'avant de l'épaule. En fin de frappe, les pectoraux tirent si fort qu'ils finissent souvent par propulser la tête humérale à la face antérieure de l'articulation. Lors de la première étape, le sac articulaire et son renforcement ligamentaire sont violemment étirés. À l'occasion de la seconde, l'extrémité supérieure de l'humérus grimpe sur le labrum et broie chaque fois un peu plus ce petit ménisque. Heureusement, des muscles postérieurs forts et vigilants interviennent pour limiter cette subluxation antérieure traumatisante.

À L'ARMÉ, LES LIGAMENTS ET LE MÉNISQUE SONT ÉTIRÉS

Au contact et tout autour de la tête de l'humérus, on trouve la coiffe des rotateurs. L'étymologie vous aide à visualiser l'ensemble des fibres musculaires et tendineuses, bien peignées, bien alignées au sommet du crâne de l'humérus. Plus à distance, mais plus forte, l'épaule est stabilisée par les grosses masses musculaires mobilisant les bras. Essentiellement les pectoraux devant et les dorsaux derrière. De cette façon, les petits muscles de la coiffe se contractent simultanément pour créer un centre de rotation. À l'inverse, les plus gros mobilisent puissamment l'épaule... mais leur rôle consiste aussi à freiner l'armé et la fin du geste ! Il en va de votre santé articulaire... et de votre performance. Quand vous armez votre geste, les muscles postérieurs se contractent et se raccourcissent. On parle de « travail concentrique ».



EN FIN DE FRAPPE, LES LIGAMENTS ET LE MÉNISQUE SONT ÉCRASÉS

Au même moment, les muscles antérieurs se contractent aussi en s'allongeant. Ils freinent le mouvement ! C'est la contraction excentrique ! Loin d'être inutile, cette prestation accumule l'énergie élastique restituée lors de la frappe. Mieux encore, ils contrôlent l'amplitude. Cela vous assure une bonne technique... et surtout vous protège de la luxation ! En fin de lancer, ce sont les masses musculaires postérieures qui se doivent de ralentir le geste, sous peine de catapulte l'humérus hors de l'articulation. Ces mécanismes protecteurs sont altérés par la fatigue, par une technique imparfaite... mais aussi par une préparation physique inadaptée qui ne travaille pas suffisamment cette contraction de freinage !

AVEZ-VOUS UNE MICRO-INSTABILITÉ D'ÉPAULE ?

Bien sûr, en cas de micro-instabilité, vous avez des douleurs à l'épaule. Au début, vous les ressentez après l'entraînement. Mais rapidement, vous les percevez lors de vos séances, particulièrement à l'armé du service et en fin de geste.

**EN CAS DE MICRO-INSTABILITÉ,
VOUS AVEZ DES DOULEURS
À L'ÉPAULE.**

Progressivement, il en est de même sur les smashes et les coups droits puissants. De façon typique, cette souffrance s'associe à des ressentis d'instabilité, de dérochement ou de craquement. Il arrive aussi qu'elle s'accompagne de fourmis dans le membre supérieur ou de sensation de « bras mort » juste après un mouvement violent.

SOUFFRANCE DES TENDONS OU DES NERFS : DIAGNOSTICS RESSEMBLANTS MAIS DIFFÉRENTS

À l'examen, votre médecin du sport met en évidence une tête humérale qui « pistonne » lorsqu'il tire sur votre bras. Il parvient aussi à la subluser quand il la pousse vers l'avant alors que vous êtes en position d'armé de la frappe. Ces manœuvres provoquent fréquemment de légers craquements en rapport avec l'écrasement du petit ménisque de l'épaule, le labrum. Dans cette pathologie, puisque la tête humérale bouge, les tendons sont mis en tension et viennent se cogner sur les reliefs osseux de l'omoplate. De fait, des signes de tendinite sont souvent présents sans exclure le diagnostic de micro-instabilité.

SOUFFRANCE DES TENDONS OU DES NERFS : DIAGNOSTICS SOUVENT ASSOCIÉS

Pour confirmer le diagnostic, l'IRM et l'arthroscanner constituent les examens de référence. La première permet un



bon débrouillage facilitant notamment l'analyse des tendons. Le second, grâce à une injection de produit de contraste dans l'articulation, assure une description précise des fissures du labrum. Parfois, un EMG ou électromyogramme est nécessaire. Il recherche des lésions dans les nerfs de l'épaule provoquées par des gestes de forte amplitude. Cette blessure est à l'origine d'une faiblesse des muscles postérieurs de l'épaule qui aggrave l'instabilité... Un vrai cercle vicieux !

LE PREMIER TRAITEMENT EST SPORTIF !

Si les lésions ne sont pas majeures, le traitement de la cause va suffire. Si les dégâts sont plus sérieux, cette stratégie reste indispensable pour éviter la récurrence après le traitement médical ou chirurgical. Il est impératif d'empêcher votre humérus de fuir vers l'avant ! Kinésithérapie et préparation physique préventive ou PPP s'avèrent indispensables. Il s'agit de mettre en place un renforcement de freinage du geste à partir du moment où la balle a quitté le tamis. Il est d'usage de travailler les muscles rotateurs externes coude au corps. La règle fondamentale de la spécificité met à mal cet exercice habituel.

PRÉPARATION PHYSIQUE PRÉVENTIVE OU PPP : INDISPENSABLE !

Il faut au contraire solliciter l'ensemble des muscles concernés et le schéma de coordination complet à l'aide d'un mouvement global, dans une posture proche du mouvement tennistique. Ainsi, vous devez ralentir la fin de frappe avec des poulies ou des élastiques accrochés DEVANT vous ! Intuitivement, cette instruction s'oppose à l'exercice visant à gagner en puissance ! C'est normal ! Vous réalisez ce geste dans la position correspondant au départ de la balle. Notez bien qu'à ce moment tous les schémas moteurs doivent s'inverser ! Les muscles antérieurs propulseurs sont dans l'obligation de cesser leurs contractions puissantes. Simultanément, les muscles postérieurs freinateurs sont contraints d'entrer vigoureusement en action... sous peine de luxation de l'humérus !

RENFO DES FREINATEURS DE L'ÉPAULE. RALENTIR LA FIN DE FRAPPE

Bref, si votre entraîneur, pour des raisons pédagogiques, dit que « vous devez finir votre geste », votre médecin du sport vous assure, pour la santé de votre épaule, que vous avez intérêt à ralentir très fort ! D'autant que, en théorie, à ce moment, votre mouvement de bras n'a plus d'influence sur votre performance... la balle a quitté votre tamis depuis longtemps ! En tout état de cause, la préparation physique doit exclure tout renforcement des chaînes musculaires de propulsion au-delà de la posture correspondant au départ de la balle. Depuis cette attitude, le travail musculaire doit s'inverser. La poulie ou l'élastique ne s'accroche plus derrière mais devant votre buste ! Cet entraînement dissocié a aussi pour vertu d'améliorer l'inversion des schémas moteurs à partir du moment où la balle perd contact avec la raquette.

TRAITEMENT MÉDICAL OU CHIRURGICAL, SI NÉCESSAIRE !

En cas d'échec de la kinésithérapie et de la PPP, si l'adaptation technique n'est pas suffisante, un traitement médical est envisageable. Une infiltration est possible pour apaiser les douleurs et l'emballement irritatif. Ainsi, on peut repartir plus efficacement sur un traitement mécanique à base de rééducation et de prépa physique bien menée. Au-delà de cette stratégie, il est possible de soigner les lésions. Vous l'avez compris, votre sac articulaire est distendu et votre petit ménisque est abîmé. Un PRP ou plasma riche en plaquettes peut vous aider.

INFILTRATION ET PLAQUETTES OU PRP PEUVENT VOUS AIDER

Il s'agit de l'injection dans votre articulation de vos propres plaquettes, ces petites cellules sanguines qui s'agglutinent sur les plaies pour les boucher et reconstruire les tissus. Dans votre épaule, elles parviennent souvent à resserrer la membrane articulaire et à engluer le ménisque. À l'issue d'une immobilisation d'une dizaine de jours, rééducation, préparation physique et retour sur le terrain s'enchaînent sur 3 à 6 semaines avant de tester à pleine puissance.

CHIRURGIE : SUTURE DES TISSUS OU BUTÉE OSSEUSE

Si la gêne persiste, un avis chirurgical est demandé. Les lésions peuvent être réparées en suturant le sac et en agrafant le ménisque. On parle de technique de Bankart. Parfois, les dégâts sont importants et il est nécessaire d'obstruer la voie de passage par un petit greffon osseux. C'est la technique de Latarjet. *

CETTE BLESSURE EST À L'ORIGINE D'UNE FAIBLESSE DES MUSCLES POSTÉRIEURS DE L'ÉPAULE QUI AGGRAVE L'INSTABILITÉ.



PAUL-HENRI MATHIEU

AVANCER DANS LA VIE GRÂCE AU TENNIS

À 40 ans, Paul-Henri Mathieu reste un joueur de tennis impliqué dans le haut niveau. Après avoir arrêté sa carrière professionnelle il y a cinq ans, il a souhaité faire partager son expérience au service de la FFT et des champions de demain. Joueur de simple, de double et finaliste avec l'équipe de France de Coupe Davis en 2002, son parcours lui a permis de rencontrer les meilleurs joueurs du monde et d'évoluer au plus haut niveau.



PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE ODRÚ

Comment se passe votre après-carrière professionnelle ?

Ça se passe très bien. La pression s'est évaporée d'un coup. J'ai gardé un pied dans les événements tennis et je suis devenu consultant pour les médias. J'ai travaillé sur un projet de marque de vêtements de sport écoresponsable et maintenant je suis responsable du haut niveau à temps plein pour la FFT. Aujourd'hui, c'est moi qui donne pour les autres.

Vous continuez de pratiquer ?

Je n'ai plus du tout joué pendant deux ans. Je m'y suis remis petit à petit avec des jeunes mais pas de manière vraiment régulière. Ça reste une bonne échappatoire pour évacuer le stress et les différentes tensions. C'est une dépense physique qui me manque mais je ne veux pas m'infliger de routine. J'aimerais pratiquer le sport deux fois par semaine pour rester en bonne santé, je sens que j'ai besoin de bouger et de transpirer.



Que vous a apporté le tennis dans votre vie personnelle en tant que joueur ?

C'est un travail que l'on fait sur soi en permanence avec des remises en question nécessaires quand on a des tournois toutes les semaines. On perd forcément souvent, il faut assumer et vite passer à autre chose. Rien n'est jamais acquis, il faut apprendre avant de s'améliorer. C'est une notion qui se répercute dans ma vie personnelle. J'ai appris à repartir de zéro avec de nouveaux objectifs. Il faut progresser tout le temps, relever des défis ; mon mental m'aide dans les périodes de doute.

Que pensez-vous du tennis santé ?

Pratiquer le tennis et le sport en général entre 45 minutes et 1 heure de manière adaptée est bénéfique pour la santé. Le tennis est idéal car c'est un sport très complet ! La satisfaction de réussir un bon coup est également très bonne pour le moral. C'est un sport que l'on peut pratiquer à côté de chez soi, dans un club où la vie sociale fait beaucoup de bien.

Comment souhaitez-vous transmettre votre passion auprès des plus jeunes et des amateurs ?

Je me rends dans les clubs dès que possible. C'est là que tout a commencé pour moi, comme dans une grande famille. Quand j'ai arrêté, on a créé un tournoi amateur afin de réunir des joueurs et leur permettre de participer de manière conviviale. En tant qu'ancien joueur professionnel, je tiens à m'investir pour promouvoir ce sport auprès des jeunes notamment. Il faut protéger les jeunes champions et les accompagner correctement s'ils veulent accéder au plus haut niveau. La route est longue, à aborder avec humilité, afin de bien se construire et d'être mieux armé. C'est comme ça que s'écrit l'histoire d'une carrière. *

TÉMOIGNAGE

PAULINE DÉROULÈDE LA RECONSTRUCTION PAR LE PARATENNIS

Pauline Déroulède joue au tennis depuis l'âge de 7 ans. En 2018, elle se fait faucher par un automobiliste lors d'un tragique accident où elle perd la jambe gauche. Sa motivation pour s'en remettre, elle la trouve alors dans le sport et dans le paratennis. Son défi pour se relever : participer aux Jeux paralympiques et suivre l'exemple de Stéphane Houdet, triple champion paralympique. La machine est lancée, avec dans le viseur Paris 2024, pour la jeune joueuse de 31 ans qui a retrouvé un équilibre dans sa vie grâce au paratennis.



PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE ODRÜ

Comment avez-vous commencé le paratennis ?

J'y ai vu l'opportunité de reprendre le sport sans repartir de zéro. Le Comité paralympique m'a aidée dans ma réflexion en me parlant de chance de médaille, ce qui m'a motivée. J'ai été invitée à Roland-Garros pour mieux me rendre compte de ce qu'était le paratennis à haut niveau et ainsi me projeter dans ma carrière. J'ai rencontré Stéphane Houdet, qui a été un facteur décisif. J'ai très vite essayé et même si je ne maîtrisais

pas le fauteuil, j'ai vite pris du plaisir à taper dans la balle. La sensation de glisse procurée dans les déplacements m'a tout de suite séduite. J'ai rapidement trouvé une structure d'entraînement et je me suis vite perfectionnée dans le fauteuil. Mon projet de haut niveau s'est monté à peine huit mois après mon accident.

Qu'est-ce que ça vous apporte dans votre vie ?

Le sport est le meilleur outil de reconstruction. J'ai réappris à marcher un mois après mon accident grâce à une réathlétisation qui m'a permis de me remuscler. Il faut être solide dans tout son corps, c'est ce qui a rythmé ma vie. Avec cet objectif de performance, j'ai un vrai projet de vie. J'ai développé le haut du corps pour le fauteuil mais j'utilise toutes les parties de mon corps pour jouer. Je ressens un nouvel épanouissement, je me sens plus forte au quotidien. Je peux marcher plus longtemps et je suis plus solide sur mes appuis ; je peux rester debout sans trop de contrainte grâce au paratennis.

Comment souhaitez-vous partager votre expérience ?

Je la partage partout où je passe, je fais beaucoup d'interventions dans les entreprises et les écoles, autant auprès des enfants que des adultes. J'essaie de désacraliser le handicap et les préjugés qui peuvent bloquer les gens grâce à la dimension sportive. J'ai rencontré une joueuse de 4 ans, c'est génial de pouvoir inciter les jeunes à essayer ! Je veux qu'ils comprennent qu'ils ont le choix de pratiquer en loisir ou en compétition, de manière adaptée. J'ai été bien orientée, je veux les aider de la même manière, sans langue de bois, pour les mettre en confiance.

Comment motiver des personnes à mobilité réduite à s'y mettre ?

Il faut savoir que ça va être difficile au début mais que ça marche ! Commencez par vous renseigner sur le site de la FFT et auprès des clubs. Essayez avec une personne compétente, allez voir des matchs pour vous rendre compte de l'ambiance et des bienfaits que ça apporte. Il faut se mettre dans le fauteuil et prendre la raquette, et vous serez séduit ! *



© CEDRIC LECOCQ / FFT - CHRISTOPHE GUIBAND / FFT

© FFT



LE PARATENNIS, UNE PRATIQUE ADAPTÉE ET COMPLÈTE

Intégré à la FFT depuis 2017, le paratennis est en constante évolution. Formation des enseignants, accessibilité dans les clubs, équipements... Tout est mis en œuvre pour permettre aux personnes atteintes d'un handicap de découvrir cette discipline qui leur est destinée et de la pratiquer en toute sérénité. Le paratennis organise la pratique du tennis en l'adaptant aux contraintes du handicap, dans le respect des valeurs du tennis.



PAR ANNE ODRÜ AVEC BÉNÉDICTE FRAVALLO,
RESPONSABLE PARATENNIS À LA FFT

LE TENNIS-FAUTEUIL, UNE SOLUTION ADAPTÉE

Discipline à part entière, le tennis-fauteuil est aujourd'hui connu du grand public grâce aux succès à haut niveau de Stéphane Houdet et Michaël Jérémiasz, tous deux champions paralympiques. Si leur carrière impressionne, il ne faut pas oublier qu'ils ont dû commencer l'apprentissage du tennis tout en se déplaçant grâce à un fauteuil de sport. Il s'agit bien d'une discipline accessible à tous, qu'on se déplace dans la vie en fauteuil ou non selon le handicap.

« Lorsque l'on débute, il faut d'abord gérer la manipulation du fauteuil avec les particularités de déplacement qui demandent une certaine adaptation au jeu, comparé au tennis traditionnel », explique Bénédicte Fravallo, responsable du paratennis à la FFT. Pour trouver la motivation, Bénédicte rappelle que « c'est un sport bon pour l'état d'esprit et le bien-être chez les personnes en situation de handicap. Des bienfaits pour la santé et l'entourage qui va pouvoir accompagner le pratiquant dans sa remise au sport. Le paratennis est une discipline très complète, bonne pour le cardio et le haut du corps. Le mouvement sur le court est différent puisque l'on se retrouve par moments dos à l'adversaire. Savoir manipuler et maîtriser le fauteuil peut s'avérer très physique et fait donc travailler l'endurance et l'agilité. Mais il ne faut pas oublier que quand ça fait du bien au moral, ça fait du bien partout ! »

UNE ACTIVITÉ QUI SE DÉVELOPPE PAR LES CLUBS

Tout part de l'accessibilité des structures qui accueillent les joueurs : parking, sanitaires, courts... Les clubs obtiennent ainsi une labellisation et font appel à des enseignants munis d'une certification spécifique délivrée après une formation nationale. Les clubs sont référencés par région ; l'objectif de la FFT est de répartir un maximum de clubs sur tout le territoire (200 d'ici 2024) pour permettre à chacun d'en trouver un à proximité de chez soi. Et comme un fauteuil coûte environ 2 000 euros, les clubs, les comités et les ligues proposent des tests aux futurs pratiquants afin qu'ils puissent essayer avant d'investir de leur côté. Les aides financières de l'Agence nationale du sport, de la FFT et des régions permettent d'investir et de rendre cette pratique de plus en plus accessible au sein des clubs. Et pour le côté ludique, une fois le fauteuil appréhendé, il existe des compétitions sous forme de tournois de proximité sur une journée ; une formule qui permet aux débutants d'obtenir un classement et de rencontrer d'autres joueurs. *



SCANNEZ

Plus d'informations sur
[https://www.fft.fr/jouer/le-paratennis/
tout-connaître-du-paratennis/decouvrir-
le-paratennis](https://www.fft.fr/jouer/le-paratennis/tout-connaître-du-paratennis/decouvrir-le-paratennis)



Doc du Sport est le magazine de tous les sportifs qui s'intéressent à leur santé. Chaque mois, **Doc du Sport** traite d'une discipline sportive différente, en partenariat avec sa fédération.

*Mentions obligatoires - © Shutterstock.com

COMMANDEZ VOS PROCHAINS NUMÉROS SUR docdusport.com/boutique :

Parce que nous avons plus que jamais besoin de Sport Santé

- | | | | |
|----------------|------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| Septembre 2022 | ▶ Femmes Santé | Février 2023 | ▶ Natation Santé |
| Octobre 2022 | ▶ Running & Trail Santé | Mars 2023 | ▶ Running & Fitness Santé |
| Novembre 2022 | ▶ Multisport Santé | Avril 2023 | ▶ Golf Santé |
| Novembre 2022 | ▶ Glisse Santé | Mai 2023 | ▶ Vélo Santé |
| Décembre 2022 | ▶ Senior Santé | Juin 2023 | ▶ Randonnée Santé |
| Décembre 2022 | ▶ Triathlon Santé | Juillet 2023 | ▶ Trail Santé |
| Janvier 2023 | ▶ Jeunesse Santé | | |



JOUE-LA COMME BENOÎT PAIRE

Célio lance sa nouvelle collection estivale de polos, chaussettes et serre-poignets pour jouer sur les courts de tennis tout l'été. Entre amis ou en famille, l'homme normal pourra se parer de son plus bel outfit décliné en vert d'eau et en rose pour aller avec son bronzage doré. Une gamme de vêtements dans lesquels on se sent bien et qu'on aimera porter à tout moment de l'année.



LE JEU INTÉRIEUR DU TENNIS

Que vous soyez débutant ou professionnel, les exemples concrets et les anecdotes éclairantes de ce manuel vous permettront d'obtenir le meilleur de vous-même. Véritable best-seller aux États-Unis, *Le Jeu intérieur du tennis* constitue un guide essentiel pour tous ceux qui souhaitent dépasser leurs blocages et améliorer leurs performances, aussi bien

dans le domaine sportif que dans la vie personnelle ou professionnelle.

Le jeu intérieur du tennis - Comment changer son mental pour atteindre l'excellence de Timothy Gallwey Éditions Eyrolles. Prix : 20 €



UN BANDAGE POUR LE COUDE

Velpeau Epi Expert désigne une orthèse pour le soulagement des tendons d'insertion dans les muscles du coude (ulnaire ou radial). Il s'agit d'un bandage anti-épicondylite. Principe fonctionnel : construction avec serrage circulaire faisant pression avec un coussin en silicone sur le muscle. Fermeture réglable pour ajustement sur la pression du muscle. La manipulation est facile et le bandage est confortable au porté. Approprié au tennis elbow.

Prix de vente public à partir de 19 €



DU TENNIS AU VÉLO

La marque française de vélos électriques O2feel crée pour Roland-Garros un modèle exclusif en édition limitée aux couleurs du tournoi. Dotée d'un puissant moteur Shimano STEPS E6100 qui assure des performances de premier ordre, cette édition spéciale mêle habilement sport et fashion, deux valeurs emblématiques du tournoi de Roland-Garros. Avec ses couleurs blanc craie, bleu et terre battue reprenant celles des courts d'un des plus célèbres tournois de tennis au monde, le iSwan édition Roland-Garros incarne l'élégance et le savoir-faire à la française. Prix : 2 999 €

MATÉRIEL

QUE METTRE DANS SON SAC ?

Vous l'avez sans doute remarqué, les sacs de tennis sont très volumineux... De quoi y mettre un maximum d'affaires en plus de vos raquettes et de vos balles ! Les jours de match, vous prenez également vos différentes boissons et de quoi vous alimenter en plus de vos affaires de rechange et de vos accessoires d'échauffement... Alors, que faut-il mettre dans son sac ? Voici quelques conseils.



PAR ANNE ODRÜ AVEC PAUL QUÉTING,
ENTRAÎNEUR PHYSIQUE NATIONAL À LA FFT

LA TROUSSE MÉDICALE

Composez votre kit en vous munissant de quelques éléments essentiels tels que : une poche chaud/froid, une bombe de froid, une paire de ciseaux, des pansements, des compresses, des lingettes désinfectantes, une bande adhésive, une bande de bandage et une bande élastique. Idéal lors de vos entraînements et compétitions pour soigner vos petits tracas de sportif !

LE KIT D'ÉCHAUFFEMENT

Corde à sauter, élastiques (pour le haut du corps), petite balle lestée souple (pour les mains, les pieds et les épaules). N'oubliez pas de bien vous échauffer les poignets ! Vous pouvez y ajouter un gym ball (dégonflé) et une sangle réglable (type TRX) pour le renforcement musculaire. Enfin, un coussin gonflable de proprioception vous permettra de travailler l'échauffement de vos articulations et votre stabilité.



NUTRITION

Prenez une boisson d'effort et de récupération en fonction de l'effort et du contexte (chaleur, compétition...). Certaines eaux gazeuses sont riches en sels minéraux (sodium notamment) et permettent de mieux récupérer. À l'issue de l'effort on peut faciliter la récupération par une quinzaine de minutes de vélo à faible intensité et la réhydratation sera optimum dans les 30 minutes qui suivent la fin du match ou de l'entraînement. Gels, barres de céréales, bananes... l'alimentation peut varier également en fonction de l'effort et des goûts de chacun. Prenez-en suffisamment lors de vos compétitions car il faut bien s'hydrater et s'alimenter pendant un match. *



Votre partenaire Action !

Vous accompagnez
aux matchs comme
à l'entraînement.



TESTÉ SOUS
CONTRÔLE
DERMATOLOGIQUE

La LOTION BAUME DU TIGRE® Lotion de Massage

- Version liquide du BAUME DU TIGRE® Rouge.
- Pratique pour une application sur les grandes parties du corps.
- Pénètre rapidement.

L'AUTHENTIQUE
By Cosmédiet
Distributeur exclusif France

Distributeur exclusif pour la France de l'Authentique BAUME DU TIGRE®, HAW PAR CORPORATION LIMITED, propriétaire de la marque TIGER BALM® (BAUME DU TIGRE®), invite les revendeurs à traiter directement et à acheter les produits TIGER BALM® (BAUME DU TIGRE®) uniquement auprès de son distributeur exclusif COSMEDIET SAS. Toute infraction sera poursuivie.

SCANNEZ-MOI
pour retrouver
nos techniques de massage
avec la Lotion
BAUME DU TIGRE®.



www.cosmediet.fr - www.tigerbalm.com/fr





LA PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE POUR PROGRESSER

La préparation physique fait partie intégrante de l'entraînement, c'est elle qui permet au corps de s'adapter aux objectifs de progression et de performance. Mais réussir à élever son niveau de jeu et sa performance physique tient également du mental, qui peut faire de vous un champion ou faciliter l'atteinte de vos objectifs, quels qu'ils soient !



PAR ANNE ODRO AVEC PAUL QUÉTING,
ENTRAÎNEUR PHYSIQUE NATIONAL À LA FFT

OPTIMISER SA PRÉPARATION PHYSIQUE

La préparation physique est essentielle afin d'évoluer et de progresser lors des entraînements. C'est pourquoi il faut la programmer de manière régulière, notamment entre les séances, afin de parvenir à élever son état de forme physique et donc de pouvoir en faire plus à l'entraînement. « Il faut adapter sa préparation physique à son niveau et la faire évoluer de manière progressive », précise Paul Quéting, préparateur physique à la FFT. « Il faut l'adapter à sa condition physique sans se sous ou se sur-estimer. Pour cela, l'essentiel est de se poser les bonnes questions, à savoir : quels sont mes objectifs ? dans quel état suis-je (poids, forme...) ? » La clé peut aussi se trouver dans entre deux séances et dans la manière dont on pratique en dehors du tennis si vous touchez à d'autres sports comme la course à pied, le vélo, la marche, etc. Ces pratiques variées permettent également de renforcer sa préparation physique et sont même recommandées afin de se changer les idées et de prendre plus de plaisir en revenant au tennis.

© FFT

« Commencez par faire le point avec votre médecin, c'est le point de départ essentiel à une bonne préparation physique. Essayez de déterminer où vous en êtes dans votre condition physique et articulaire. Soyez le plus objectif possible pour ensuite établir un programme progressif visant un but, avec ou sans compétition, et à quel rythme vous désirez vous entraîner. »

LE MEILLEUR MOYEN D'ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

Pour cela, il faut établir une stratégie d'entraînement en misant sur les analyses médicales que vous aurez pu faire au préalable. En combinant avec d'autres sports, vous optimisez votre préparation et la prévention des blessures. « Si vous êtes adepte du footing, soyez vigilant quant au choix de vos chaussures, à la surface sur laquelle vous courez et à la durée de vos sorties », signale Paul Quéting. « En cas de surpoids, il ne faut surtout pas forcer et peut-être se remettre en forme autrement, en commençant par de la marche ou du vélo, par exemple. Ces sports sont moins traumatisants pour les articulations et permettent au corps de s'adapter de manière plus douce à la pratique sportive. Et lorsque l'on se sent mieux et que le corps est en bonne forme, on peut alors mixer et augmenter la pratique progressivement. »

LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

Il est primordial ! L'entraîneur observe, décortique, analyse et partage toutes les sensations et les exercices du pratiquant. « L'entraîneur doit être objectif et pédagogue. Il faut faire le point très régulièrement avec lui et il ne doit en aucun cas dénigrer le ressenti du joueur. C'est lui qui donne les clés et le bon rythme à adopter pour progresser à travers une préparation physique qui s'adapte continuellement au niveau du pratiquant. » Ainsi, il peut vous suggérer de combiner la pratique du tennis en simple et en double dans la semaine afin de varier les intensités. Il peut également vous proposer des séances de footing et de renforcement musculaire en plus de votre séance sur le court. Et si vous décidez de faire de la compétition, alors il adaptera les séances pour vous faire monter en puissance et être le plus performant possible le jour du match. « C'est en augmentant progressivement le rythme d'entraînement et de l'intensité entre les séances de préparation physique et de tennis que le niveau sera meilleur et que la performance suivra. »



L'entraîneur ne doit pas négliger l'aspect ludique au milieu de tout ça pour vous permettre de rester motivé et de prendre du plaisir. « Si vous êtes en bonne forme, pourquoi ne pas mixer avec d'autres disciplines du tennis comme le padel ou le beach tennis si votre club peut vous le proposer ? Essayez pour savoir ce qui vous convient, la préparation deviendra alors un simple complément pour vous renforcer physiquement. »

ÉVITEZ LES BLESSURES

C'est grâce à un encadrement de qualité que vous lutterez le plus efficacement possible contre les blessures. « L'entraîneur joue dans la prévention et la motivation. Il peut vous proposer la compétition par équipes pour vous ménager et vous booster. C'est peut-être aussi le meilleur moyen de vous faire venir à la compétition si jamais vous hésitez ! Osez, on peut essayer à tout âge et si vous prenez du plaisir, alors vous passerez sans doute à l'étape d'après... » Vous trouverez des compétitions adaptées à votre niveau de santé et en fonction de votre pratique (double, mixte, simple, homme, femme...) et des différences de chacun. Jouer sur sable est une pratique intéressante car très physique mais attention aux pièges et aux appuis qui peuvent provoquer des blessures aux genoux en cas de mauvais mouvement. Il faut être bien encadré et en profiter, pourquoi pas, pour travailler la proprioception et la stabilité. « Jouer sur sable n'est pas facile... C'est idéal l'été pour vous permettre de varier les entraînements mais il faut rester très vigilant sur les articulations et être stable au niveau musculaire. »

LA PRÉPARATION MENTALE EN SUPPLÉMENT

On l'a dit, la régularité lors des entraînements est une des clés pour la progression et la performance. Il en existe une autre non négligeable, celle du mental du pratiquant. « L'entraîneur est formé et doit partager des valeurs techniques, pédagogiques et humaines. Le relationnel est très important au milieu de tout ça car il joue sur la santé mentale du sportif. Il faut ainsi développer un bon état d'esprit, créer une ambiance adaptée. L'échange verbal est très important, l'entraîneur doit comprendre et se faire comprendre, comme il doit savoir donner envie. » En tennis, il faut être stable psychologiquement et physiquement pour durer ; la préparation mentale fait partie de la vie du joueur de haut niveau. *

LA RÉGULARITÉ LORS DES ENTRAÎNEMENTS EST UNE DES CLÉS POUR LA PROGRESSION ET LA PERFORMANCE.

TENNIS LEG LE CLAQUAGE DU MOLLET

En montant au filet, sur une reprise d'appuis, vous avez ressenti une douleur dans le mollet ? C'est sûrement un claquage. Comment le confirmer ? Comment évaluer la gravité ? Comment vous soigner ? Quand et comment reprendre le tennis ? Explications !



PAR LE DOCTEUR STÉPHANE CASCUA, MÉDECIN DU SPORT

Le mollet est constitué de trois faisceaux musculaires. Tous se rejoignent en bas sur le tendon d'Achille qui s'accroche sur l'os du talon. Plus haut, le faisceau profond s'amarre à l'arrière du tibia. Il porte le nom de soléaire. Les faisceaux superficiels passent derrière le genou et s'insèrent sur le fémur, l'os de la cuisse. Ils se ressemblent et s'appellent les « jumeaux ». Le premier se situe à la face externe de la jambe, c'est le jumeau externe. Le second longe la face interne, c'est le jumeau interne. Ils subissent beaucoup plus de tractions que le soléaire.

LE MOLLET SE BLESSE À L'OCCASION DE CONTRAINTES EN FREINAGE

En effet, ils franchissent deux articulations : la cheville et le genou. On dit qu'ils sont bi-articulaires. L'étirement maximum se produit quand la cheville se plie et le genou se tend. C'est votre position quand vous écrasez votre appui pour accumuler l'énergie élastique destinée à votre propulsion. Au cours de ce geste, le mollet freine le mouvement et tire sur les enveloppes musculaires qui partent en sens inverse. À la jonction entre les fibres et les membranes, les contraintes sont énormes. Il arrive que les points d'accrochage lâchent : c'est l'élongation ! Parfois, c'est l'enveloppe musculaire qui se déchire : c'est le claquage !



“
UNE CRISPATION
MUSCULAIRE,
SPORTIVE OU NON,
DÉPEND LARGEMENT
DU TONUS
MUSCULAIRE DE
REPOS.
”

COMMENT RECONNAÎTRE UN CLAQUAGE DU MOLLET ?

La description classique se fait chez un tennisman d'une quarantaine d'années qui se voit infliger une amortie par un adversaire malicieux. Il se précipite au filet et ressent soudainement une violente douleur au mollet. S'il joue en double, il est persuadé que son coéquipier lui a donné un coup de raquette dans la jambe. Dans les pays anglo-saxons, cette blessure porte le nom de « tennis leg ». En réalité, les coureurs sont aussi des victimes privilégiées. Cette lésion survient souvent à l'occasion du travail dans les côtes ou lors des séances de fractionnés, particulièrement en phase d'accélération. S'il s'agit d'un claquage, vous entendez parfois un claquement et vous ne parvenez pas à finir votre entraînement. En cas d'élongation, il arrive que vous terminiez votre séance sans aller chercher les points difficiles.

ET SI C'ÉTAIT UNE RUPTURE DU TENDON D'ACHILLE ?

Le tendon d'Achille relie le mollet à l'os du talon. Il transmet la force de contraction. Sa rupture survient dans les mêmes circonstances que le claquage du mollet. La douleur est quasi identique. Heureusement, votre médecin du sport peut faire la différence. La victime ne parvient pas à monter sur la pointe des pieds. Lorsqu'elle est allongée sur le ventre, en comprimant le mollet, le médecin ne provoque pas de mouvement du pied : la corde est complètement déchirée ! Une échographie ou une IRM confirment le diagnostic. Faire la différence se révèle essentiel ! Un muscle est un tissu souple : un claquage bénéficie d'un traitement intégrant une mobilisation précoce et une rééducation immédiate. À l'inverse, un tendon est une structure rigide. Une rupture du talon d'Achille impose un repos strict et le plus souvent une intervention chirurgicale.



© SHUTTERSTOCK.COM

**PENSEZ À LA PPP
OU PRÉPARATION
PHYSIQUE PRÉVENTIVE
POUR LIMITER LES
BLESSURES DES
VERTÈBRES, DES
ÉPAULES, DES COUDES
ET DES POIGNETS.**

ÉLONGATION : LES FIBRES SE DÉCOLLENT DU SAC MUSCULAIRE CLAQUAGE : LE SAC MUSCULAIRE SE DÉCHIRE

Votre médecin recueille ces informations à l'aide d'un interrogatoire structuré et exhaustif, puis il vous examine. Le plus souvent, il vous est possible de marcher sur la pointe des pieds mais ça fait mal. Même chose en position d'étirement du mollet. À l'inspection, il observe un gonflement et parfois une ecchymose qui coule vers la cheville. En palpant le jumeau interne, il reproduit une vive douleur. L'échographie constitue l'examen complémentaire de choix pour confirmer et quantifier la lésion. Le radiologue visualise les fibres déchirées qui flottent comme un battant de cloche dans l'hématome. S'il est spécialiste de l'appareil locomoteur, il lui est possible de ponctionner une bonne partie de cet épanchement sanguin. Voilà qui réduira le risque de cicatrice fibreuse.

COMMENT SOIGNER UN CLAQUAGE DU MOLLET ?

Attention : pas d'aspirine ni d'anti-inflammatoire ! Ces produits aggravent le saignement et perturbent les premières étapes de la cicatrisation. Limitez l'hémorragie et stimulez l'évacuation du sang. Pour cela, allongez la jambe et mettez la cheville plus haut que la hanche. Dès que vous êtes debout, portez des chaussettes

de contention. Marchez prudemment mais marchez ! Pour détendre votre mollet, placez des talonnettes dans vos chaussures. Si nécessaire, aidez-vous de béquilles mais appuyez !

PAS D'IMMOBILISATION

La rééducation doit commencer le plus tôt possible. Rapidement, votre kinésithérapeute réalise des massages doux destinés à drainer l'hématome. Il peut aussi placer sur votre mollet des électrodes à l'origine de petites contractions. Ces dernières provoquent des variations de pression qui pompent le sang et contribuent à son évacuation. Dès que possible, en fonction de vos douleurs, votre kiné vous demande de réaliser quelques contractions musculaires. Souvenez-vous, c'est un mouvement de freinage qui a été responsable de votre blessure.

PAS D'ANTI-INFLAMMATOIRE

Il faut encore éviter ces contractions « excentriques » et préférer les contractions « concentriques ». Au cours de ces dernières, les fibres musculaires tirent sur l'enveloppe musculaire et l'entraînent dans le même sens. Les points de jonction ne sont

pas écartelés. C'est ce qui se produit quand vous montez sur la pointe des pieds ou lorsque vous poussez sur les pédales en faisant du vélo. À ce stade, ces petites tensions sont suffisantes pour orienter la cicatrisation dans l'axe des contraintes. Progressivement, il faut renouer avec un travail excentrique qui assure la préparation du tissu aux contraintes... excentriques inhérentes à la course et au saut ! Bien sûr, la progressivité s'impose. Au début, il est essentiel de réaliser des contractions lentes au cours desquelles les fibres ont le temps de s'aligner. Peu à peu, il faut accélérer le mouvement. La charge aussi doit augmenter petit à petit. Il en est de même de l'allongement musculaire au départ du geste.

KINÉ POUR DRAINER ET MÉCANISER LA CICATRICE

Il faut également étirer votre mollet mais doucement et progressivement, au voisinage du seuil douloureux. Malgré cette « mécanisation » rigoureuse, il est fréquent que des zones de la cicatrice restent enchevêtrées. Si ces magmas fibreux persistent, ils se comporteront comme des maillons rigides dans des chaînes élastiques. Ils seront à l'origine de récurrences ! Là encore, votre kinésithérapeute dispose de techniques efficaces. La plus classique porte le nom de « MTP » pour massage transversal profond. Après avoir mis en tension votre muscle, il frotte avec vigueur perpendiculairement aux fibres. Ça fait mal mais la cicatrice s'assouplit. D'autres méthodes voisines existent. Les ondes de choc sont administrées avec un pistolet qui frappe 2 000 coups en quelques minutes. Le laser balaye la zone fibreuse et fait éclater les protéines qui la constituent. En 6 à 8 semaines, votre mollet a reconstitué un muscle fort, souple et durand. Vous pouvez reprendre le tennis !

N'ARRÊTEZ PAS LE SPORT !

Vous l'avez compris, l'activité musculaire guide la cicatrisation. Ainsi, le sport fait partie du traitement ! Il s'agit juste d'accroître très progressivement les contraintes mécaniques : le geste est validé chez le kinésithérapeute puis décliné en salle de sport ou sur le terrain. D'abord, sachez que la recherche en neurophysiologie a validé l'existence des « neurones miroirs ». Lorsque vous observez une personne en train de réaliser un geste que vous connaissez, le même schéma moteur se déroule dans votre cerveau mais vous inhibez son expression musculaire. Votre circuit cérébral fonctionne d'autant mieux que vous esquissez le mouvement.

REGARDEZ LE TENNIS À LA TÉLÉ, ESQUISSEZ LE GESTE DES CHAMPIONS

Les conséquences pratiques sont évidentes ! Lorsque vous êtes blessé, regardez le tennis à la télé, mimez la prestation de vos mentors... et vous entretenez votre technique ! Profitez-en

pour débiter un cycle de renforcement du dos, des abdos et des bras ! Pensez à la PPP ou préparation physique préventive pour limiter les blessures des vertèbres, des épaules, des coudes ou des poignets... Vous n'aurez pas tout perdu à l'occasion de cet avertissement de la nature...

MUSCU HAUT DU CORPS : UNE OPPORTUNITÉ PRÉVENTIVE

Dès les premiers jours, allez nager. Commencez avec un pull-buoy et tirez fort sur les bras pour travailler votre cardio. Dès que possible, passez à la brasse. La modeste contraction musculaire du mollet draine l'hématome. En salle, profitez des vélos à bras pour vous entraîner intensément. Le vrai vélo est possible très rapidement. Souvenez-vous, il s'agit d'une contraction concentrique indépendante du poids du corps ; le stress tissulaire est très limité. À 15 jours du traumatisme, il est possible de pédaler vigoureusement et de débiter le fractionné.

CARDIO SUR VÉLO, ELLIPTIQUE ET RAMEUR

Parallèlement, pratiquez l'elliptique et le rameur en douceur. Voilà qui vous rapproche du mouvement de course à pied alors que la contraction reste concentrique. Voilà qui renforce l'endurance des bras, bien utile au tennisman. Au cours de cette période, n'hésitez pas à sautiller dans l'eau. Faites de l'aqua-tennis. Enchaînez vos éducatifs tennistiques, reprenez vos appuis, aidé de la poussée d'Archimède. Avec de l'eau jusqu'aux épaules, vous pesez 10 % de votre poids de corps.

FAITES DE L'AQUA-TENNIS

Continuez ces exercices en diminuant peu à peu la profondeur de l'eau. À 3 semaines, montez dans les tours sur elliptique ! Simultanément, reprenez la marche sur tapis. Mettez un peu de pente afin d'étirer votre mollet en douceur. Après 4 semaines, renouez avec le trotinement. Là encore, le tapis se révèle intéressant pour codifier avec précision l'augmentation de la vitesse et de la durée.

TENNIS COOL À 6 SEMAINES MATCH À 8 SEMAINES

Après 6 semaines, les déplacements latéraux sont les bienvenus et quelques éducatifs faciles sont permis. Pour gérer au mieux ce retour sur le terrain, n'hésitez pas à réduire les contraintes sur votre mollet à l'aide d'une petite talonnette de type Sorbothane. Pensez aussi à soutenir votre masse musculaire avec des manchons de compression. Vous abandonnez ces équipements, le jour où vous les oublierez au fond de votre sac. À l'issue du deuxième mois, attaquez les échanges intensifs. Dans la foulée, reprenez la compétition ! *

LE TENNIS SOUS UNE MULTIPRATIQUE

Le tennis est un sport que tout le monde connaît en simple et en double. Une pratique très répandue complétée aujourd'hui par d'autres disciplines de plus en plus populaires. Du padel à l'urban tennis en passant par le beach tennis, vous allez pouvoir explorer différents univers autour des sports de raquette. Avec leur forme ludique, conviviale et sportive, ces pratiques n'attendent plus que vous !

LE PADEL : DU SPORT ET DU FUN !

Le padel désigne un sport de raquette qui se joue obligatoirement à deux contre deux. La partie se déroule sur un terrain de 10 m x 20 m, séparé par un filet, entouré de parois vitrées et grillagées. Sur chaque côté longitudinal, il y a une ouverture normée qui permet aux joueurs de sortir pour éventuellement renvoyer les balles en jeu. Le comptage des points ainsi que les changements de côté se déroulent comme au tennis.



PAR ANNE ODRU AVEC ARNAUD DI PASQUALE,
DIRECTEUR DE LA MISSION PADEL À LA FFT

UN SUCCÈS GRANDISSANT

Après un développement au début des années 1980, essentiellement dans les pays hispanophones, le padel connaît aujourd'hui un fort essor dans de nombreux pays européens (Suède, Belgique, Italie, Portugal, France, etc.). L'Espagne reste loin devant en termes de pratiquants (4 millions contre près de 300 000 en France) et de terrains (10 000 contre 955 en France au 01/07/2021). Ce sport ludique et tactique est très accessible sur le plan technique puisque le service se joue par le bas, les balles sont légèrement dépressurisées et les raquettes de petite taille.

« Le padel est très ludique et convivial en plus d'être accessible à tous. On peut commencer à n'importe quel âge en prenant du plaisir tout en progressant dès la première séance », telle est la présentation de cette pratique du padel par Arnaud Di Pasquale. La preuve, le padel plaît énormément et explose en

France avec une véritable montée en puissance depuis trois ans. « Sa convivialité permet aux clubs de retrouver une ambiance très animée. De plus, il représente un modèle économique intéressant puisque les pratiquants louent le terrain au club, ce qui profite à tout le monde. » Pour cela, il faut bien évidemment que les clubs soient équipés de « pistes », ce qui engendre également une augmentation du nombre de licenciés. « Il existera une licence spécifique pour le padel à la rentrée de septembre 2022 pour ceux qui ne veulent s'intéresser qu'à cette pratique. Pour les autres, une licence multi-raquettes sera également proposée pour toutes les disciplines (tennis, beach tennis, padel...). Toutes ces catégories de pratique vont permettre à la FFT et aux clubs de mieux identifier leurs pratiquants qui ont une variété de possibilités de jeu à leur disposition. »

À CHACUN SA PRATIQUE

Au-delà de son aspect ludique, facile et accessible, le padel est un vrai sport où l'on transpire ! « Le système de match est le même qu'en tennis mais il se joue forcément en double pour plus de convivialité. C'est ainsi que des groupes se créent dans les clubs », affirme Arnaud Di Pasquale. Et pour augmenter le niveau de jeu, il faut également miser sur la technique : « On croit que c'est un jeu d'attaque mais la vitre permet de revenir dans le terrain et de reprendre le jeu en main. C'est une pratique très tactique et stratégique où



**LE PADEL EST TRÈS LUDIQUE
ET CONVIVIAL EN PLUS D'ÊTRE
ACCESSIBLE À TOUS.**

© FFT

TOUTES SES FORMES, ACCESSIBLE À TOUS



la notion de plaisir reste constante dans la progression du niveau de jeu. Le placement du joueur est capital et on peut mixer tous les niveaux. La pratique mixte fonctionne très bien même s'il ne faut pas comparer avec le tennis, il s'agit là d'une discipline complémentaire. 60 % des joueurs de padel ne viennent pas du tennis, ce qui prouve bien que toutes les populations sont touchées. Grâce au padel, vous allez vous éclater et prendre du plaisir tout en faisant du sport et sans vous en rendre compte ! Certes, le terrain est réduit mais pas si petit que ça pour un double. Il faut de l'explosivité pour renvoyer la balle ! Plus c'est physique, plus vous êtes précis. » La stratégie peut aussi être « verbale » si vous l'osez : « On se chambre beaucoup pendant un match grâce à la proximité sur le terrain. Le jeu avec les vitres est aussi très excitant, le point n'est jamais fini. »

La préparation physique peut faire la différence dans votre progression si vous souhaitez vous améliorer car vous restez assez bas sur les jambes en plus de devoir jouer sur votre explosivité. « Comme tous les sports de raquette, vous allez monter à la volée, les smashes sont très fréquents, il n'y a même presque que ça au padel. De quoi travailler votre sens de l'anticipation et améliorer vos réflexes. » *

LA COMPÉTITION

L'ensemble des règles relatives à la compétition est décrit dans le guide de la compétition FFT, disponible en ligne sur le site fft.fr. Attention, l'organisation de certaines compétitions régionales (interclubs, championnats par paires ou par équipes) reste du ressort des ligues.

Il existe des compétitions :

- ♦ par paires ;
- ♦ par équipes (une équipe étant par définition composée de plusieurs paires).

Différents types de compétition existent :

- ♦ les tournois ;
- ♦ les championnats par paires ;
- ♦ les championnats par équipes.

Les compétitions sont ouvertes aux licenciés FFT des catégories d'âge 11 ans et plus ; il existe des catégories d'âge jeunes (11/12, 13/14, 15/16 et 17/18 ans), seniors et seniors plus (45 et 55 ans).

Les compétitions, par paires ou par équipes, peuvent pour certaines, se décliner au niveau départemental, régional et national.



PRÉSENTATION



QUELQUES CHIFFRES

- 156 clubs
- + de 37 000 pratiquants spontanés dont 2 900 joueuses & joueurs classés.
- 328 terrains, soit +55 % de constructions en 2 ans.
- 37 % des pratiquants ont moins de 35 ans.

LE BEACH TENNIS : SET AND SUN !

Le beach tennis se pratique toute l'année, traditionnellement sur les plages, en extérieur, mais on y joue maintenant n'importe où, à partir du moment où l'on dispose de la place nécessaire. On peut également y jouer en intérieur, dans une structure multisports couverte de sable ou uniquement de beach tennis ou sur un terrain de beach volley traditionnel (8 m x 16 m). Le beach tennis est également un sport de haut niveau reconnu.



PAR ANNE ODRÜ AVEC MORGANE DORGERET, RESPONSABLE DU BEACH TENNIS À LA FFT

UN SPORT DE SABLE ÉMERGENT

Le beach tennis est un sport de raquette complet, à vous d'y mettre l'intensité souhaitée en fonction de votre niveau, de votre état de forme et de vos objectifs. Pour vous aider à vous lancer, voici les avantages liés à cette pratique qui peut paraître atypique mais se révèle presque banale lors de vos vacances à la plage !

SPECTACULAIRE : plonges, smashes, localisations

EN ÉQUIPE : se joue en double, travail d'équipe, convivial

MIXITÉ : hommes, femmes et mixte

SPORT DE SABLE : petit terrain de tennis, filet plus haut

ÉQUIPEMENT MINIMUM : coût, entretien, jeu libre

CONVIENT À TOUS LES ÂGES : de 5 à + de 70 ans

avec un matériel adapté, pratique non traumatisante

FACILE À APPRENDRE : pas de rebond, raquettes courtes...

MODERNE : fun, ludique, écoresponsable, esprit décontracté

PRINCIPE : score identique au tennis

SANTÉ ET FORME PHYSIQUE : proprioception, cardio, réathlétisation, préparation physique de club...

ANNUEL : peut se pratiquer avec des chaussons néoprène aux pieds, lors des périodes automnale et hivernale en métropole.

LES INTÉRÊTS DE LA PRATIQUE

Le beach tennis est bon pour votre santé et pour votre corps si vous le pratiquez de manière adaptée à votre physique. Le sable est souvent bon pour les articulations. Privilégiez un bon échauffement et une maîtrise de vos appuis pour jouer en toute sérénité. Voici quelques raisons de jouer pour votre bien :

- ▶ Réathlétisation (prévention/rééducation blessure, travail de pré-saison...);
- ▶ Très peu traumatisant/amortissement des chocs;
- ▶ Préparation physique (zone supplémentaire de préparation pour le club, complémentaire au tennis...);
- ▶ Continuité de pratique en période estivale ou de vacances;
- ▶ Travail mental (1 seule balle au service, pas d'avantage...);
- ▶ Travail tactique (zone libre, annonce de zone au service...);
- ▶ Intérêt chez les jeunes (travail au-dessus de la tête, volées, prise de décision rapide, lecture du jeu, spécialisation de pratique...);
- ▶ Notion d'équipe/paire;
- ▶ Pratiquer un sport de raquette de la FFT malgré certaines blessures. *

PALMARÈS DES ÉQUIPES DE FRANCE

- ▶ Vice-championne du monde par équipes (-14 ans) 2018
- ▶ Championne d'Europe en double messieurs 2018
- ▶ Vice-championne d'Europe par équipes 2018
- ▶ Médaille de bronze double messieurs - Jeux méditerranéens 2019
- ▶ Médaille d'argent double mixte - ANOC World Beach Games en 2019
- ▶ Vice-championne d'Europe en double messieurs en 2021

TERRAINS PADEL COUVERTS



TERRAINS TENNIS COUVERTS

OUVERT 7/7 DE 7H A 22H30



Padel - Tennis - Pickelball - Multi-activités - Gym
Stage vacances Enfant et Adulte
Ecole de Padel et Tennis Enfants Restaurant - Bar
Évènement Privé - Anniversaire

Situé dans un parc en pleine nature
à 6 minutes de Monaco, 20 minutes de
Nice et 20 minutes de Vintimille (Italie)



Complexe du Devens - 06240 Beausoleil
www.tennispadelsoleil.fr | 04 93 78 06 41
contact@tennispadelsoleil.fr (Réservations en ligne)





URBAN TENNIS : JOUER AU TENNIS AUTREMENT

L'urban tennis est une pratique libre, accessible à tous et qui se joue partout. Pour ce faire, munissez-vous de deux raquettes et d'une balle en mousse. Le principe est simple : jouer avec un filet, en utilisant le mobilier urbain ou contre un mur. À vous de déterminer votre terrain, choisissez de jouer en jeu libre ou en battle et c'est parti ! L'urban tennis vous permet de jouer autrement, sans contraintes, et de créer le lien entre la rue et le club de tennis !



PAR ANNE ODRU AVEC FLORIAN LECERF,
EN CHARGE DE L'URBAN TENNIS À LA FFT

UNE PRATIQUE SANS LIMITE

« Au-delà de la mixité hommes/femmes, l'urban tennis permet de mélanger toutes les populations sur un seul terrain. Valides, non-valides, jeunes et moins jeunes, vous pouvez jouer partout et avec n'importe qui ! » Florian Lecerf n'est pas à court d'arguments pour vanter les mérites d'une discipline qui se développe activement en ville et en dehors des courts de tennis traditionnels. C'est d'ailleurs un enjeu important pour la gouvernance actuelle de la FFT et de son



SCANNEZ

président Gilles Moretton qui tient à rendre le tennis accessible à tous. « L'urban tennis est une manière de démocratiser la pratique en jouant n'importe où : dans une cour d'immeuble, en zone rurale, dans un parc, sur un parvis, etc. C'est le moyen également de permettre à tous ceux qui n'osent pas aller en club de prendre une raquette et de s'y mettre à son rythme et selon son envie, avant de rejoindre un club. »

UN PROJET EN PLEIN ESSOR

« Nous faisons découvrir cette discipline à travers la France depuis le début d'année grâce à diverses animations sur des parkings d'hypermarchés, devant les mairies et tout autre lieu facile d'accès en ville », précise Florian Lecerf. L'objectif de la FFT est de toucher tout le monde en leur montrant que les terrains se trouvent partout autour de nous. Une initiative qui rentre dans la campagne olympique puisque « nous travaillons avec Paris 2024 pour obtenir un héritage matériel et créer des espaces de jeu dans toute la France. »

Le succès est déjà garanti puisque les retours des pratiquants sont très positifs. Il suffit qu'un membre de la famille s'y mette pour que les autres suivent, et ce à n'importe quel âge. C'est le meilleur moyen de prendre du plaisir facilement et de progresser rapidement. Il existe également des compétitions sous forme de battle par équipes de 2 ou 3 personnes. De quoi renforcer la notion de cohésion où « l'envie de s'améliorer arrive très vite. Avec l'urban tennis, on fait découvrir un sport de raquette en s'amusant, mais on peut aussi faire de la compétition de manière ludique et conviviale. » *

Lancez-vous et trouvez votre pratique sur <https://www.fft.fr/jouer/se-licencier/choisir-sa-licence>

© FFT



FROM PARIS, WITH LOVE.



PARTENAIRE OFFICIEL



RAQUETTES ROLAND-GARROS 2022

Célébrez la riche tradition du plus grand tournoi sur terre battue avec les éditions limitées de Clash 100 v2 et de Blade v8.

• BONS BAISERS DE PARIS

WILSON.COM

Les professionnels customisent souvent les raquettes qu'ils utilisent, y compris le cordage. Les spécifications des raquettes grand public peuvent varier des raquettes customisées par les joueurs professionnels pour les matchs. Les marques annoncées autres que celles de © 2022 Wilson Sporting Goods Co. sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. 22-0093