

## Mieux connaître la pratique... du Tennis

La Fédération Française de Tennis a proposé ce sport comme étant celui de toute une vie, de 7 à 77 ans et plus. En réalité la pratique est adaptée aux circonstances, certains entraîneurs font commencer les enfants un peu plus tôt dans le cadre du mini tennis, et d'autres pratiquants peuvent garder une forme exemplaire à 80 ans et plus. Le tennis se joue en simple et en double messieurs, dames ou mixtes.

### *Tennis, Sport de toute une vie ?*

L'histoire de ce sport est **significative et exemplaire de la démocratisation d'une pratique**. En effet, le tennis a eu son heure de gloire, avec les mousquetaires (Boroira, Brugnon, Cochet et Lacoste), vainqueurs six fois d'affilée de la Coupe Davis entre 1927 et 1932), avec Suzanne Lenglen (la diva des courts), Yannick Noah vainqueur de Roland Garros en 1983, Marie Pierce et Amélie Mauresmo et enfin par la course effrénée au classement amenant de nombreux pratiquants amateurs vers la pratique de nombreux tournois pour obtenir un petit classement et s'identifier à ses champions.

**L'évolution du tennis**, et surtout la modification des surfaces de jeu, la terre battue est remplacée par des surfaces synthétiques sauf au tournoi du grand chelem de Paris Roland Garros, rendant celui-ci de plus en plus rapide, avec des raquettes nécessitant de plus en plus de puissance, et **un service pouvant dépasser les 200 kms/heure**, a fait migrer un certain nombre de pratiquants amateurs et loisirs vers d'autres sports.

La vogue du tennis est un petit peu passée, tout au moins celle de la compétition, puisque le sport santé et le sport loisir n'a pas encore trouvé toute sa place dans la pratique du tennis.

Ce sport toutefois **pourrait être pratiqué avec un certain nombre d'adaptations** de balles, de raquettes, de hauteur de filet, de taille de terrain ou tout simplement de règles du jeu vers un sport loisir et famille, agréable et ludique à la portée de tous, faisant de ce sport un excellent support de pratiques de loisirs.

### *La traumatologie du tennis*

Le tennis est un sport relativement violent, avec beaucoup de **contraintes énergétiques et cardiologiques**. Selon que l'on pratique en simple ou en double, et en fonction de la surface de jeu, les conditions ne seront toutefois pas les mêmes.

Le tennis nécessite une bonne condition physique, une bonne musculature et **une bonne force au niveau des épaules**, afin de permettre de « rentabiliser » son

service. En cours de jeu, la condition physique garde toute son importance dans la mesure où le tennis est une succession d'arrêt, de sprint, de course latérale, de contre-pied et de frappes.

Si la durée d'un match peut être longue, la réalité en est toute autre quand l'on compte réellement le temps de jeu. En effet, les règlements du tennis sont ainsi faits que sur une heure de jeu, **il y a en réalité entre 10 et 15 minutes d'efforts réels** en compétition. Toutefois, ces quinze minutes sont suffisamment intenses pour nécessiter une condition physique exemplaire.

### **Les tendinites**

Le Tennis-Elbow ou épicondylite est une douleur au niveau du **coude**, survenant essentiellement lors de l'exécution du revers. C'est la tendinite la plus connue en médecine du sport, qui peut toutefois survenir chez les non tennismen, bricoleurs, jardiniers, travailleurs, etc ... Il s'agit d'une véritable technopathie sportive, **liée à l'exécution d'un geste mal exécuté ou à une mauvaise adaptation bras/raquette.**

Le traitement est quelquefois difficile, nécessitant un repos plus ou moins long, mais il repose surtout sur une modification du geste, et la prise de quelques leçons particulières est quelquefois meilleure qu'un bon traitement !!!!!

### **Les accidents musculaires**

Les accidents musculaires sont classés du plus bénin au plus grave, **débutant par la crampe** (*lire l'encadré ci-dessus*) qui est une simple contraction de fatigue, en passant par l'élongation qui correspond à une petite tension anormale du muscle, **jusqu'à la rupture ou le claquage** qui nécessitera un arrêt sportif beaucoup plus long. La prise en charge initiale sera toujours la même (GREC) ; il est fortement déconseillé de masser ou d'appliquer de la chaleur.

Seul le médecin pourra qualifier le type de lésion après la réalisation d'une échographie musculaire et proposer une prise en charge thérapeutique.

Le Tennis-Leg est un claquage, déchirure musculaire du **mollet** et en particulier au jumeau interne. Il survient en plein effort, quand tout va bien. On le décrit comme étant un « **coup de poignard dans un ciel serein** ». La douleur est très vive, syncopale, très inquiétante. Il faut la différencier de la rupture du tendon d'Achille, qui est toute autre, et peut survenir lors de la pratique de nombreux autres sports. L'arrêt sportif est souvent long, mais les séquelles sont rares.

### **Les accidents cardio-vasculaires**

Le tennis étant un sport à haute exigence cardiaque, il est nécessaire de se faire suivre régulièrement par son médecin .La fourniture d' un certificat médical de

non contre-indication à la pratique du sport pour pratiquer le tennis est obligatoire, même si celui-ci se fait dans le cadre du loisir. En cas de problème, préférez le jeu en double et surtout, arrêtez le jeu au moindre doute.

## *Le dos et le tennis*

Le rachis est fortement sollicité lors de la pratique du tennis provoquant dorsalgies, lombalgies et sciatiques. Une bonne préparation physique est indispensable avec pratiques des étirements et gainage musculaire.

Le style de jeu garde toute son importance il faut apprendre à « économiser » son dos. Pour ce faire quelques leçons particulières données par un professeur diplômé sont conseillées.

## *Le tennis et les jeunes*

Il s'agit d'un sport où les surclassements sont très souvent délivrés ; c'est-à-dire que l'on autorise un jeune de 11, 12 ou 13 ans de jouer contre un adulte. Toute l'interrogation réside en se posant cette même question : dans ce cadre de pratique, est-ce que le jeune est en danger, ou au contraire, est-ce l'adulte qui est en danger et qui ne supportera pas le jeu actif du jeune ?

Toujours est-il que pour pratiquer le tennis en compétition dans ce cadre-là, il est nécessaire que l'enfant ou l'adolescent fournisse un **certificat de triple, double ou simple surclassement délivré par un médecin habilité** à cet effet.

Nous déconseillons une pratique compétitive trop jeune, car l'apprentissage du haut niveau est long, et **un début trop précoce a des répercussions psychologiques et physiques conduisant à la saturation et à l'arrêt de la pratique.**

## *Résumé*

Le tennis est un sport ludique, attractif, familial avec quelques contraintes physiques pouvant être joué en simple ou en double sur toute forme de surface à l'intérieur ou à l'extérieur.

Toutefois, l'évolution du jeu actuel est peu compatible avec son développement vers un sport de masse, un sport loisir et un sport santé. **Il serait peut-être temps de revenir vers le style de nos Mousquetaires, qui jouaient sur terre battue.**