

Le Tennis

Suzanne Lenglen

Suzanne Lenglen  **Voir et modifier les données sur Wikidata**

Le Tennis

Nilsson  **Voir et modifier les données sur Wikidata**, 1925 (p. Couverture-Achevé d'imprimer).



LE TENNIS

LE TENNIS

PAR

Suzanne LENGLEN

*Champion Olympique
et Champion du Monde de Tennis*



ÉDITIONS NILSSON
8, RUE HALÉVY, 8
PARIS



En tenue de combat.

(Voir p. 23).

LE TENNIS

- - -

CHAPITRE I



Mon Jeu

Je crois devoir commencer ce livre en indiquant succinctement les principes de mon jeu, comment j'ai appris à jouer, comment je me suis perfectionnée, mes coups principaux, en un mot la méthode que j'emploie. L'expérience que j'ai acquise sera, je l'espère, de quelque utilité à celles qui me liront.

C'est plus particulièrement aux jeunes filles que je m'adresse, mais je crois que les hommes eux-mêmes y trouveront matière à réflexion, et mon désir est que ce livre soit un ouvrage de diffusion.

Mes débuts datent de 1910 ; j'avais alors onze ans. Mes parents jouaient au tennis et, les regardant, j'eus tout naturellement le désir de les imiter. Je demandai une raquette à ma mère qui, toujours prête à satisfaire mes moindres caprices, s'empressa de me l'offrir et c'est ainsi que je fus orientée dans la voie que j'ai suivie avec persévérance.

Mes parents prirent toujours un intérêt très vif à mon éducation sportive.

Une fois en possession d'une raquette je commençai à jouer avec mon père ; il constata, dès le début, que je faisais preuve d'adresse, cela l'incita à me faire travailler sérieusement un jeu pour lequel mes aptitudes étaient indéniables.

Mes progrès furent, bientôt, rapides et constants puisque, trois mois plus tard, mon père m'inscrivait dans le tournoi de Chantilly. Dans le handicap simple à + 15 3/6, malgré un revers défectueux, je remportais le second prix sur des joueurs d'une certaine force.

Nous passions, chaque hiver, plusieurs mois sur la Riviera et nos amis du Club de Nice s'intéressaient vivement à mes progrès, me prodiguant conseils et encouragements. Dès lors, je me perfectionnai si rapidement que, deux ans après, j'inscrivais mon nom sur deux coupes importantes. Je n'avais que quatorze ans lorsque notre grand et cher Wilding me choisit comme partenaire dans un championnat mixte à Cannes. Ce fut le prélude de cette ascension rapide vers le succès qui devait, en 1914, me mener à ma première grande victoire : le Championnat du Monde sur terre battue.

Quelques mots maintenant sur ma méthode d'entraînement, du reste d'une grande simplicité. Régime normal ; je bois peu de vin, pas d'alcool et me couche de bonne heure. Matin et soir, pendant quinze à vingt minutes, je pratique des exercices physiques pour conserver ma souplesse, puis je saute à la corde car rien n'est meilleur pour donner de la légèreté et de l'élasticité aux jambes, pour acquérir du souffle ; le saut en hauteur aussi est excellent. Mais tous ces exercices si utiles en eux-mêmes ne doivent jamais être poussés jusqu'à la fatigue. La natation est aussi une forme de culture physique que j'apprécie, qui m'a aidée et m'aide toujours à me maintenir en forme pour le tennis. Non seulement la natation conserve la souplesse des membres mais elle augmente la force musculaire et la capacité respiratoire. Au tennis, rien n'amène plus sûrement la défaite que l'essoufflement.

Qui vous a appris à jouer, me demande-t-on souvent. Serait-ce tel fameux professionnel ou bien tel autre ? Pour un grand nombre de personnes, mon jeu ne peut être que le résultat de longues études faites sous la direction d'un professeur.

Il n'en est rien, aucun professionnel ne m'a jamais rien appris. Depuis mes débuts jusqu'à présent, mon père a été mon seul instructeur. Et voici comment il a procédé :

Après m'avoir, pendant quelque temps, enseigné les principes essentiels du jeu, il a sélectionné avec soin les meilleurs coups à imiter chez les joueurs de classe. Seuls les coups exécutés par des hommes étaient pris en considération, car le but qu'il poursuivait était de me donner, autant que possible, un jeu masculin.

Je devais m'efforcer d'exécuter les coups choisis, sans toutefois me modeler exactement sur les mouvements que j'observais. Le but poursuivi était de parvenir au même résultat tout en conservant ma façon personnelle de jouer.

On me demande parfois sur quel joueur ou joueuse j'ai tenté d'adapter mon style. Ma réponse sera nette : sur aucun. Mon père désirait que mon style fût personnel. Il n'y a qu'un coup que j'aie consciencieusement essayé de copier, c'est le coup droit du fameux Wilding.

Je prends ce coup aussi haut que possible. Je n'essaie pas de donner du lift à la balle, je l'attaque franchement, la raquette dans une position absolument verticale, de façon à lui donner une trajectoire absolument rectiligne. J'expliquerai cela en détail dans un chapitre suivant. Je m'efforce aussi de rester suffisamment éloignée de la balle et de jouer sans plier le bras.

Tous mes autres coups ont été perfectionnés par une pratique assidue ; j'essaye toujours en attaquant la balle franchement et, au bon moment, d'obtenir le maximum d'effet avec le minimum d'effort. Il faut pour cela tenir correctement sa raquette et ne jamais perdre la balle de vue tant qu'elle est en jeu.

Bien que j'indique, plus loin, la façon de tenir la raquette, je veux noter, dès maintenant, que je serre le manche très fortement et spécialement pour les volées. La grosseur du manche est bien appropriée à ma main, de façon à éviter que la raquette ne tourne pendant l'exécution du coup. Veillez soigneusement aussi à ce que la raquette soit maintenue dans une position correcte.

L'heureuse méthode que mon père adopta de sélectionner comme modèle les coups des grands joueurs pourrait, à mon avis, être suivie avec fruit par tous les jeunes désireux de faire des progrès rapides.

Supposons que vous désiriez apprendre le drop-shot. Observez avec attention Mrs Larcombe, Mrs Lambert-Chambers ou miss Ryan, et vous noterez alors qu'elles l'exécutent par un certain tour du poignet. Mais avant d'essayer un coup aussi difficile que le drop-shot, apprenez d'abord le drive, le revers et la volée.



Dans tous les principaux tournois, vous pouvez voir les différents coups du tennis exécutés comme ils doivent l'être. Si vous avez la chance d'y assister en spectateurs, ouvrez bien les yeux et cherchez à apprendre le plus possible par l'observation.

Le parfait équilibre du corps est d'une importance primordiale. Je fais toujours grande

*Le commencement du drive horizontal.
Remarquez combien le poids du corps repose sur le pied droit.*
(Voir p. 36).

attention à ce point.

Qu'est-ce que le parfait équilibre ? demanderez-vous. Si, à la fin d'un coup droit, votre poids repose sur la jambe droite et que vous vous penchiez du côté opposé à la balle, cette position ne constitue certainement pas le parfait équilibre.

Les livres de lawn-tennis ne s'étendent pas, en général, sur le travail des pieds et cependant il est essentiel de les placer dans une position correcte. De cette position dépendent l'équilibre et une juste répartition du poids.

Je conseille à mes lectrices de ne jamais travailler qu'un seul coup à la fois comme je l'ai fait moi-même et de continuer leur travail jusqu'à l'exécution parfaite. Lorsque vous vous serez ainsi exercée à pratiquer un même coup pendant plusieurs jours, vous ne pouvez savoir avec quelle confiance vous l'emploierez dans un match ou dans un tournoi.

Lorsque j'exécute un revers, j'accompagne la balle en comptant plutôt, pour faire le point, sur la manière de la prendre et de la suivre que sur la violence du coup.

Un de mes coups favoris est un drive de revers le long de la ligne. Ce coup m'a donné de nombreux points dans mon match contre Mrs Lambert-Chambers, au cours des Championnats du Monde à Wimbledon. Pour tous les revers, que ce soit du fond du court ou à la volée, je place le pouce bien en arrière le long du manche. Cette position se voit distinctement sur les photographies des revers.

Dans l'exécution de tous les ground-strokes^[1] la raquette doit être bien maintenue dans le plan vertical, pendant toute la durée du coup.

Le service constituant un des points importants du jeu, je crois utile d'indiquer ma méthode : Tenir le pied gauche en avant, le corps effacé de trois quarts. Jeter la balle en l'air à environ deux mètres de hauteur au-dessus de l'épaule droite. À ce moment, renverser le buste en arrière, et tenant fortement serré le manche de la raquette, attaquer la balle vigoureusement et appuyant tout le poids du corps sur le coup.

J'applique les mêmes principes pour le smash que l'on peut considérer comme un véritable service exécuté d'une autre partie du court.

Un des chapitres suivants étant consacré à la tactique, il est inutile de m'étendre ici sur ce sujet.

En règle générale, mon premier souci est de découvrir le point faible et la force de mon adversaire. Dès lors, il ne reste plus qu'à profiter de sa faiblesse en l'attaquant le plus possible sur ses coups défectueux et, par contre, l'empêcher d'utiliser les coups qui font la force de son jeu. Étant une joueuse de volée, je viens au filet dès que l'occasion s'en présente. Par exemple, si après un premier service rapide, mon adversaire me renvoie une balle courte, je considère cela comme une occasion favorable.

Si je rencontre un adversaire également bon en coup droit et en revers, et ayant une bonne longueur, j'essaye parfois de l'attirer au filet par une balle courte pour le passer ensuite le long des lignes ou le loper.

Je ne veux pas m'étendre plus longuement sur mon propre jeu, ne désirant pas anticiper davantage sur les chapitres suivants. Le tempérament joue un grand rôle au tennis. La nervosité a entravé les progrès de bien des joueurs.

Personnellement, je n'ai jamais connu le trac. Un match important et une foule nombreuse, loin de me rendre nerveuse, me stimulent au contraire et m'aident à jouer au mieux de ma forme.

Je terminerai ce chapitre par quelques mots sur les courts. Les courts de gazon sont presque inconnus en France ; j'avais toujours joué sur des courts en terre battue. À mon arrivée en Angleterre, je fus très surprise de trouver une si faible différence entre les courts en herbe et ceux auxquels j'étais habituée.

Évidemment, la balle ne vous arrive pas de la même manière et la façon de l'attaquer diffère. Fort heureusement, je me déplace rapidement et je n'en fus nullement gênée. Lorsque le terrain est humide, on s'aperçoit davantage de la différence du bond, la balle ne montant pas assez haut pour permettre l'exécution du drive horizontal. C'est alors que leur jeu coupé donne aux joueuses anglaises un avantage indéniable.

CHAPITRE II



L'Équipement

Le choix d'une raquette est un point très important. Faites votre choix avec soin ; tant de commençants et de mauvais joueurs sacrifient la qualité au bon marché ; c'est une économie très mal placée. Vous ne vous amuserez pas et vous ne deviendrez jamais un bon joueur avec une mauvaise raquette.

Bien des joueurs jouent mal parce que leur raquette est mauvaise, mal tendue, mal équilibrée, que le manche et le cadre sont défectueux. Une bonne raquette donne confiance. Le poids est la première chose que vous devez prendre en considération ; il variera suivant l'âge et la force physique du joueur. Pour les enfants, 12 ou 12 1/2 suffira. À partir de quatorze ans, une jeune fille peut employer du 13 et, sauf dans des cas très rares, il ne faut pas dépasser le 13 1/2. Personnellement, je ne me sers jamais d'une raquette plus lourde. Après le poids, l'équilibre. Pour vérifier le bon équilibre d'une raquette, placez-la sur l'index à l'endroit où la vis passe par le col de la raquette ; elle devra conserver son équilibre dans cette position, si elle est trop lourde de tête elle penchera de ce côté, si, au contraire, elle est trop légère, c'est le manche qui basculera. Pour les volées, le service et le smash, une raquette légère de tête est la meilleure ; au contraire, pour le drive et le revers, une raquette lourde de tête est préférable. Je mets en garde les joueuses contre l'emploi de raquettes trop lourdes ; cela fatigue le poignet, qui est, en général, faible chez la plupart des jeunes filles.

En troisième lieu, nous examinerons les dimensions du manche. On ne se sert plus aujourd'hui de manches trop gros. Une bonne moyenne est 13 centimètres ; le point essentiel est d'avoir un manche bien en main. Un

manche trop gros fatigue le poignet et gêne pour la volée et tous les coups rapides ; il nuit également au bon équilibre de la raquette.

Veillez aussi à ce que votre raquette soit bien tendue ; les cordes de moyenne grosseur. Évitez toutefois d'exagérer la tension ; la surface de votre raquette ne doit pas être comme une planche ; si vous effleurez les cordes avec les doigts et que vous entendiez une résonance musicale suffisamment élevée, vous pouvez en déduire que la tension est bonne. Évitez les cadres longs, étroits ou très larges, choisissez le juste milieu. Bien des joueurs enveloppent leur manche de raquette d'une gaine de caoutchouc ; mais j'estime que c'est là une faute, car le caoutchouc chauffe la main et donne des ampoules. Certains joueurs anglais emploient du sparadrap qui empêche la main de glisser. À mon avis, un manche bien conditionné, suffisamment strié, convient en général à tous les joueurs. Si votre main devient humide à cause de la chaleur et que votre raquette glisse le remède le plus simple et le meilleur est de passer la main dans la sciure que vous trouvez sur tous les courts.

Quelques joueurs emploient la résine et il est certain que cela donne une très bonne adhérence. En somme, tout cela est une question d'habitude, mais il faut veiller à ce que la gaine n'altère pas l'équilibre de la raquette.

Si le manche devient trop lisse et glissant, il est facile de le rendre un peu rugueux en le frottant avec une lime.

Prenez grand soin de votre raquette. Si les cordes se déplacent, ce qui est fréquent, ne vous en inquiétez pas et remettez-les simplement en place.

Si vous avez joué par temps pluvieux ou sur un court humide, n'essuyez pas votre raquette, tamponnez-la simplement et préservez-la de l'humidité, par exemple en la plaçant dans une enveloppe de caoutchouc.

Ceci me rappelle que deux raquettes sont nécessaires dans un tournoi ; l'humidité peut en mettre une hors d'usage ; mais veillez à ce que les deux soient exactement du même modèle et du même poids ; prenez aussi l'habitude de marquer vos raquettes de vos initiales.

Pourvue d'une bonne raquette, songez alors à votre tenue qui doit être simple et correcte ; surtout ne portez jamais de robe de couleur ! Notre façon de nous habiller diffère quelque peu de la manière anglaise. Voici, selon moi, la tenue idéale :

Une simple robe chemise, de toile ou de piqué blanc, serrée à la taille par un ruban ou une ceinture de cuir. Manches courtes, des espadrilles de toile blanche et un chapeau de paille légère ou d'étoffe souple.

CHAPITRE III

Les Principes du Jeu et le Style

La plus grande partie de ce chapitre s'adresse surtout aux débutants, mais il serait sans doute utile à bien des joueurs d'apprendre à nouveau les premiers principes du jeu. Beaucoup seraient devenus de toute première force s'ils avaient débuté avec une bonne méthode, mais il n'est jamais trop tard pour perdre de mauvaises habitudes ; malheureusement peu de joueurs ont assez de raison pour abandonner un jeu défectueux et le remplacer par un style correct ; il est évident que la période d'apprentissage est fastidieuse, mais les résultats que vous obtiendrez valent bien ces quelques instants d'ennui.

Les Dohertys disaient que deux choses surtout leur avaient apporté le succès : suivre la balle des yeux presque jusqu'au moment où elle frappe la raquette et avoir un bon style. Tout le monde est à même d'observer la première de ces règles et chacun doit s'efforcer d'acquérir un style correct.

Avant toute chose il faut savoir tenir sa raquette. On a beaucoup parlé d'une prise qui s'appliquerait indifféremment au coup droit et au revers. R. F. Doherty avait cette habitude et comme il fut un des grands maîtres du jeu, beaucoup de joueurs pensent qu'ils doivent suivre son exemple. Mais, en réalité, il n'existe pas un joueur sur cent qui trouve cette prise naturelle ; abandonnez donc immédiatement l'idée qu'il soit indispensable de tenir sa raquette de cette façon. Personnellement, je ne l'ai jamais employée. Je change toujours la position de ma main pour le revers et c'est là une règle presque générale.

Tenez votre raquette naturellement pour le coup droit, de façon à pouvoir attaquer la balle le plus franchement possible ; tenez toujours le manche avec souplesse et ne serrez fortement qu'au moment de frapper la balle.

Le pouce doit être placé à plat sur la face la plus large du manche, celle qui se trouve dans le même plan que le cœur de la raquette. Cela vous donne une prise normale, mais il est impossible de formuler une règle générale, car beaucoup de bons joueurs, spécialement ceux qui mettent du « lift » dans leur drive ou qui prennent la balle tout à fait au sommet du bond placent le pouce plus en arrière, alors que d'autres le posent plus en avant.

Très peu de jeunes filles savent tenir leur raquette correctement pour le revers, c'est la raison pour laquelle ce coup est en général si mal exécuté.

L'erreur ordinaire et la cause principale de cette faiblesse, c'est que l'on place en général le poignet devant la raquette au lieu de le placer derrière. La façon de tenir la main pour le revers est difficile à expliquer. Essayez le moyen suivant : Tendez votre bras devant vous, la paume de la main en dessous, courbez le coude jusqu'à ce que l'avant-bras soit à angle droit avec la partie supérieure du bras ; placez la raquette dans la main de façon à ce qu'elle soit perpendiculaire au sol, vous aurez ainsi la prise correcte pour le revers en plaçant le pouce derrière le manche. Il maintiendra ainsi la raquette et, par suite, la balle sous un meilleur contrôle, ce qui permet de la diriger et de la placer avec plus de précision.

Les débutants éprouvent souvent une difficulté pour changer la position de la main lorsqu'ils veulent passer du coup droit au revers et *vice versa*.

En prenant la raquette par le milieu, dans la main gauche, vous trouverez le changement aisé. C'est la meilleure manière de tenir sa raquette lorsque l'on attend la balle.

Je remarque que souvent les débutants tiennent le manche tout à fait par le bout, ce qui ajoute encore une difficulté ; la meilleure place pour la main est à environ deux centimètres et demi au-dessous du cuir et plus bas encore lorsque l'on a un revers faible. Personnellement, ma main est placée tout à

fait au bout, ce qui donne une allonge supérieure ; les coups sont de cette façon plus décisifs, mais aussi plus difficile à exécuter et c'est pour cela que je ne recommande pas aux débutants de suivre mon exemple.

Connaissant maintenant les prises correctes, il vous reste à apprendre à frapper la balle.

Les « ground strokes », ou coups du fond, formant le sujet du chapitre suivant, nous ne parlerons pas ici de la façon d'exécuter tel coup particulier.

Les commençants ont toujours tendance à se tenir très près de la balle, gênant ainsi leur coup et nuisant à leur style. Jamais vous n'aurez un bon style si vous ne vous tenez pas suffisamment éloigné de la balle ; portez votre raquette franchement en arrière, accompagnez le coup jusqu'au déploiement complet du bras et continuez votre mouvement jusqu'à ce qu'il s'arrête naturellement.

Veillez à reposer toujours fermement sur vos pieds lorsque vous exécutez un coup ; restez toujours d'aplomb en frappant, sans jamais perdre votre équilibre.

Lorsqu'une balle vous dépasse, reculez en courant sur le côté, ou tournez-vous complètement. N'ayez jamais le corps tout à fait de face au filet lorsque vous jouez du fond du jeu. Tournez le corps à droite pour le drive et à gauche pour le revers. Ne perdez jamais la balle des yeux, fixez-la aussi longtemps que vous le pourrez, c'est une habitude indispensable à prendre et qui facilitera énormément vos progrès ; lorsque vous agirez ainsi machinalement, vous serez surpris de la facilité avec laquelle vous exécuterez tous les coups.

Au début, n'essayez pas que votre balle rase le filet. Une bonne longueur vaut mieux que la rapidité qui viendra en son temps. Une balle a une bonne longueur lorsqu'elle tombe à environ cinquante centimètres de la ligne de fond.

Les jeunes joueuses ont en général le don d'imitation et peuvent grandement perfectionner leur style en observant et en imitant les grands joueurs.

Efforcez-vous d'acquérir un bon style, cela rendra le jeu plus facile et plus attrayant.

On peut compter les joueurs qui, ayant un mauvais style, sont parvenus à devenir des champions.

En terminant cette série de conseils, j'insiste sur la nécessité de considérer le tennis comme un sport sérieux ; il est regrettable de voir des enfants traiter ce jeu comme une plaisanterie. D'une façon générale, lorsqu'une chose en vaut la peine, il faut s'y adonner avec toute l'énergie dont on est capable.

CHAPITRE IV



Ground-Stroke

Qu'appelle-t-on ground-strokes ?

Ce sont les coups exécutés après que la balle a touché le sol.

Parlons avant tout du drive.

Le meilleur est sans aucun doute le drive horizontal attaqué de différentes façons, par le capitaine Wilding, Gore, Patterson, D. Hara-Wood, Mrs Lambert-Chambers et bien d'autres. L'un des avantages de ce drive est qu'il fait gagner du temps et empêche l'adversaire de se replacer. Plus tôt vous frapperez la balle après son bond, plus vous aurez de chance de réussir le point, car l'un de vos objectifs doit être de prendre votre adversaire de vitesse. La balle est attaquée au sommet du bond lorsqu'elle arrive à peu près à hauteur de l'épaule. Vous comprenez aisément la perte de temps qui résulte de laisser retomber la balle par exemple jusqu'à cinquante centimètres du sol, comme le font de nombreuses joueuses en Angleterre.

Pour exécuter avec succès le drive horizontal, le bras doit être complètement tendu, la balle prise à peu près à hauteur de l'épaule, attaquer franchement et avec tout le poids du corps. Le capitaine Wilding, qui avait le meilleur drive que j'aie jamais vu, prenait la balle environ à hauteur de la ceinture, mais ce n'est pas un exemple à suivre pour le commun des joueurs.

Mrs Lambert-Chambers est un bon modèle. Mrs Larcombe emploie quelquefois ce drive très utilement, spécialement lorsque la balle arrive à

mi-court et elle joue ce coup très joliment.

Il y a trois manières d'attaquer la balle pour ce drive. Vous pouvez la frapper avec la raquette formant angle droit avec le sol et conserver cette position pendant toute la durée du coup. Dans ce cas, vous n'imprimez aucune rotation à la balle.

Vous pouvez aussi, comme le faisait Wilding, la frapper lorsqu'elle vous a légèrement dépassé, lui imprimant ainsi une rotation qui augmente sa vitesse après qu'elle a touché le sol.

En troisième lieu, vous pouvez envelopper légèrement la balle avec la raquette au moment où vous la frappez.

Rappelez-vous ceci : lorsque vous avez un adversaire qui emploie le drive lifté, tenez très fermement votre raquette car il vous faut attaquer la balle très énergiquement, faute de quoi la direction imprimée serait incertaine.

J'ai entendu dire que miss May Sutton liftait sa balle d'une façon aussi énergique que possible, par contre personnellement je ne lui donne aucune rotation, je la prends avec la raquette tout à fait verticale et je crois que c'est là le meilleur exemple à suivre.

Un des inconvénients du drive horizontal est que, sur un court lent et humide, la balle n'atteint pas sa hauteur normale. Si vous n'avez pas un autre drive à votre disposition, vous serez alors obligé de vous baisser, ce qui amoindrira sensiblement l'efficacité de votre coup ; c'est pourquoi il est bon de savoir exécuter correctement plusieurs drives.

Il existe une autre façon de prendre la balle lorsqu'elle arrive à hauteur de l'épaule. Vous pouvez la couper par en haut, presque à la manière d'un service, la raquette placée verticalement. C'est un des coups favoris de miss Ryan.

La position des pieds est d'une importance primordiale dans le drive horizontal, aussi bien que dans les deux autres que je décrirai brièvement dans un moment.



Vous
n'exécuterez
jamais
bien ce
coup, si
vous faites
face au
filet ; vos
pieds
doivent être
parallèles
aux lignes
transversales
et, par
conséquent,
perpendiculaires
par
rapport aux
lignes de
côté. En un
mot, tenez-
vous de
côté, le pied
gauche en
avant.

Un autre
drive, peu
employé
aujourd'hui
consiste à
prendre la
balle à la fin
de son bond
lorsqu'elle
se trouve à

La fin du revers.

Notez l'allongement du coup par l'extension complète du bras.

(Voir p. 41).

environ cinquante centimètres du sol, la raquette l'attaque d'un coup qui la

relève à la manière d'un service ordinaire par en bas. Parmi les joueuses anglaises, Mrs Beamish est une adepte de ce coup.

Pour le drive coupé, la raquette passe sous la balle de droite à gauche, la faisant tourner sur elle-même et rebondir de gauche à droite, lorsqu'elle vient en contact du sol. Sur les courts humides, si fréquents en Angleterre, le drive coupé est très effectif parce qu'il maintient la balle très basse. Par suite de la rotation donnée à la balle, il est également très gênant pour un adversaire qui se trouve au filet. En France, nous utilisons peu le jeu coupé ; nous préférons frapper la balle franchement car nous aimons le jeu rapide et net.

Parlons maintenant du revers qui offre tant de difficultés pour la plupart des jeunes filles, particulièrement le revers lifté.

Le revers ordinaire est plus aisé. Placez correctement les pieds : c'est le point principal. Le pied droit bien en avant du gauche, le corps occupant la position de côté par rapport au filet. Tenez-vous à bonne distance de la balle et prenez-la à peu près à hauteur de la taille ; pliez légèrement le genou droit et attaquez franchement la balle jusqu'à extension complète du bras.

Rappelez-vous que pour assurer la direction de la balle il faut l'accompagner dans sa course le plus loin possible.

Assurez-vous que la raquette est dans une position horizontale et que le haut du cadre ne se trouve pas en-dessous du niveau du poignet.

Pour un débutant, la manière d'apprendre le revers est de frapper vigoureusement la balle ; pour cela, seul le poignet et l'avant-bras sont en action ; il faut ensuite allonger son coup et, en définitive, employer tout le poids du corps.

Pour le revers coupé la raquette passe en dessous de la balle de gauche à droite. Beaucoup de joueuses qui se servent du lifting drive emploient ce revers coupé et c'est là une habitude assez commune en Angleterre.

Le lob est un coup d'une grande utilité et qu'aucun joueur ne doit ignorer ; s'il n'est pas impeccable, c'est un cadeau que vous faites à votre adversaire.

Le lob doit être assez haut pour passer votre adversaire et tomber assez près de la ligne de fond pour l'obliger à courir en dehors du court ; s'il tombe à un mètre de cette ligne c'est un excellent lob, au contraire il est tout à fait mauvais s'il tombe sur la ligne de service. Serrez fortement votre raquette, fixez bien la balle des yeux et jouez le coup avec grande attention.

Allez sur un court et, pendant une demi-heure, apprenez à loper ; vous serez récompensée de vos efforts. Roper-Barret qui, en Angleterre, est considéré comme le meilleur lobeur, employait cette méthode.

Les drop-shots sont très utiles contre les joueurs qui restent au fond du court ; c'est évidemment un coup risqué et difficile qui doit être joué coupé. Contrairement à l'opinion de beaucoup de personnes, il n'est nullement mesquin d'employer ce coup. Il constitue une forme supérieure d'adresse parmi les coups les plus difficiles du jeu. Mme Lambert-Chambers employa souvent ce coup contre moi dans le Challenge-round à Wimbledon.



Service par le haut. — Vue de face.
(Voir p. 71).

CHAPITRE V

La Volée et la Demi-Volée

C'est avec un vif plaisir que j'aborde ce chapitre dans lequel j'étudie des coups qui me sont familiers et qui forment, en somme, la caractéristique de mon jeu. Ma place favorite est au filet et j'y accours dès qu'une occasion se présente. Je conseille à toutes les jeunes filles de suivre mon exemple, car le tennis ne serait jamais un jeu monotone si elles jouaient au filet. Rien n'est plus fastidieux qu'un double de dames lorsque les quatre joueuses restent au fond du court. Les professeurs devraient insister pour qu'un joueur au moins de chaque camp soit au filet. Le tennis moderne doit s'orienter vers la volée.

Il est curieux de constater que la plupart des jeunes joueurs jouent au filet, alors que les jeunes filles, au contraire, se cantonnent au fond du court ; et cela devient presque une profession de foi chez certaines personnes de dire que la volée est du domaine des hommes et que le jeu de fond doit être réservé aux femmes.

Ces jeunes filles qui jouent à la volée sont si rares qu'elles font pour ainsi dire sensation.

La raison en est qu'elles suivent la coutume et surtout qu'elles se persuadent que la volée est difficile.

Je voudrais leur faire comprendre que c'est un coup plus facile que le drive ou le revers après que la balle a touché terre. Le bon sens seul vous le dit.

La balle peut rebondir de façons si différentes, très haut ou très bas, en avant, ou de côté si elle est coupée. Le joueur doit alors guetter le moment propice pour la rattraper.

Le jeu de volées ne présente aucune de ces difficultés.

Il suffit de placer la raquette sur le chemin de la balle ; le seul point délicat est de lui donner l'inclinaison nécessaire selon la hauteur à laquelle arrive la balle et la distance à laquelle vous êtes placée du filet. Si la balle arrive exactement à hauteur du filet votre raquette doit être placée à angle droit par rapport au sol ; plus la balle est basse plus l'angle doit être ouvert et, au contraire, plus elle est haute, plus l'angle doit être fermé ; cette théorie s'exagère plus on se rapproche du filet.

Pour vaincre les difficultés de la volée, il faut vous pénétrer de l'idée que c'est peut-être la partie du jeu la plus facile et certainement la plus amusante.

Avez-vous remarqué à quel point la plupart des joueuses semblent embarrassées et quelque peu ridicules lorsqu'une balle les surprend au milieu du court et qu'elles sont obligées de la prendre en volée ; le plus souvent, elles donnent un coup au hasard... avec le bois de la raquette ou... dans le vide...

Combien ce résultat serait différent si elles étaient calmes, établissaient bien leur équilibre, serraient leur manche en suivant la balle des yeux pour présenter la raquette au moment précis.

Il n'y a là rien que de très simple et dont l'exécution est des plus faciles.

Vous vous croyez obligée de « frapper » la balle et c'est pour cela que vous ne parvenez pas à réussir les volées ; si vous étiez assez près du filet vous n'auriez qu'à présenter la raquette avec l'inclinaison voulue.

La plus mauvaise place qu'il soit possible d'occuper sur le court est certainement la ligne de service. Plus vous serez près du filet, mieux cela vaudra, surtout si votre partenaire sert. On ne peut pas fixer la distance



exacte, mais
entre
cinquante
centimètres
et trois
mètres est
une bonne
distance
moyenne.

Pour
apprendre à
jouer à la
volée,
serrez
fortement le
manche de
la raquette.
Avec
l'habitude et
la maîtrise
de soi-
même, on
augmentera
la souplesse
et la force
du coup.

Mrs Larcom
be est un
merveilleux
modèle pour

Service par le haut. — Vue de dos.

(Voir p. 71).

le jeune joueur de volée ; elle a des poignets remarquables et les poignets jouent un grand rôle dans cette partie du jeu. Il est important, aussi bien pour la volée à droite que pour la volée de revers, de tenir la main de telle

sorte que le haut du cadre de la raquette soit plus haut que le poignet ou pour le moins à la même hauteur.

Cela est vrai aussi pour les volées basses que les frères Doherty exécutaient paraît-il comme personne.

Pour réussir la volée basse il faut se baisser vers la balle en pliant les genoux ; si vous vous contentez d'abaisser votre raquette, vous ne pouvez obtenir aucune précision.

Ne vous précipitez pas à la volée inconsidérément, sachez attendre l'occasion favorable mais saisissez-la dès qu'elle se présente.

J'ai déjà indiqué la nécessité de placer le pouce sur la partie plate du manche pour le drive de revers, mais pour la volée cette position est encore plus indispensable.

En allant au filet, vous prenez des balles qui montent au lieu de prendre celles qui descendent, comme cela a lieu lorsque vous restez au fond du court.

Rien n'est plus difficile à reprendre en volée qu'une balle qui tombe, et rien de plus facile au contraire qu'une balle qui monte.

Lorsque vous reprenez à la volée l'une de ces balles montantes, veillez à bien les rabattre. Plus vous êtes près du filet plus ce coup sera facile et efficace.

Les « rallies » prolongés ne sont pas nécessairement un signe de bon tennis. Vous devez, au contraire, chercher à terminer le point le plus rapidement possible et pour cela la meilleure place est au filet.

J'ai vu des rallies qui duraient jusqu'à fatiguer les yeux des spectateurs et qui auraient pu être terminés après un ou deux échanges si l'un des adversaires était monté au filet.

Quelle attention de tous les instants vous devez prêter lorsque vous êtes à la volée.



En double
surtout
tenez-vous
sur la pointe
des pieds
prêt à courir
rapidement
à droite ou à
gauche.

Les volées
amorties et
les volées
courtes sont
d'une
grande
efficacité et
fort utiles.
Elles
arrêtent la
balle tout
près du filet
et gagnent
le point
quand
l'adversaire
est au fond
du court et
qu'elles
sont placées
à contre-
pied.

Volée de revers basse. — Notez la position de la raquette.

(Voir p. 52).

La volée
courte doit être exécutée en coupant la balle et la volée amortie en relâchant
l'étreinte et en ramenant la raquette en arrière après avoir touché la balle.

Une grande habitude seule vous permettra d'exécuter avec succès ce genre de volées.

Il y a peu de joueurs qui utilisent le lob de volée, parce que ce coup est l'un des plus difficiles à réussir ; il demande une grande précision, du coup d'œil et de la présence d'esprit. On l'utilise le plus souvent en double, lorsque les quatre joueurs sont au filet ; après une série d'échanges, le lob de volée peut permettre de réussir le point en surprenant les adversaires.

Il a pour résultat, lorsqu'il est assez haut et assez long, de ramener les adversaires au fond du court et de permettre à celui qui l'a réussi de rester seul au filet avec son partenaire, ce qui est la position idéale.

Cette volée est très peu employée dans les doubles de dames pour cette raison que les quatre joueuses se trouvent rarement ensemble au filet.

Même lorsqu'il n'y a qu'une seule adversaire au filet, le lob de volée peut être plus avantageux que les coups ordinaires dans le fond du court, parce qu'il désorganise la combinaison adverse. On sera souvent bien avisé de faire un lob de volée au-dessus du joueur qui est au filet plutôt que de renvoyer la balle au fond du court.

Devant parler du smash dans le chapitre suivant, j'aborderai de suite la demi-volée.

Voici une définition que je donne pour les débutants. Une demi-volée est jouée quand la balle vient immédiatement en contact de la raquette, après avoir touché le sol.

Le secret, pour bien jouer la demi-volée, est de maintenir les yeux sur la balle, le coup devient alors des plus faciles.

Avez-vous jamais vu jouer Caridia ?

La demi-volée exécutée par lui semble un coup des plus simples. En fait, c'est là sa grande force ; il peut attaquer en demi-volée aussi bien que se défendre.

J'ai joué souvent avec lui, à Wimbledon, et je puis parler par expérience personnelle de cet exemple remarquable de l'efficacité des demi-volées.

Lorsqu'une jeune fille a réussi une demi-volée, elle considère cela comme un hasard ou... une performance extraordinaire.

Lorsque la volée n'est pas possible et qu'on ne peut reculer suffisamment, il faut essayer une demi-volée. Arrêtez-vous, regardez bien la balle et jouez avec attention.

Il ne faut pas jouer en demi-volée avec la raquette dans une position verticale, mais la maintenir aussi horizontale que possible. Il faut évidemment se baisser, pour ce coup.

La demi-volée est surtout un coup de circonstance, tout au moins de défensive.

Norman Brookes renvoie souvent les smash en demi-volée avec grande aisance et sans se hâter.

La demi-volée est un très joli coup, surtout en revers, et qui mérite d'être étudié.

La joueuse de volée doit être sûre de ce coup parce qu'elle se trouvera souvent obligée de l'employer, lorsqu'une balle tombera trop près d'elle pour la reprendre en drive ou trop loin pour la reprendre de volée.

Certaines personnes diront peut-être que la demi-volée est trop difficile pour les débutantes, mais l'on doit toujours avoir l'espoir de faire rapidement des progrès.

Du reste, l'on peut négliger l'étude de ce coup jusqu'au moment où l'on est familiarisé avec les autres plus faciles.



Mrs Lambert Chambers commence un drive.
(Voir p. 45). _____



*Une autre manière de finir un drive.
Suivant les vieilles idées, le poids du corps porte sur le
mauvais pied.
(Voir p. 41).*

CHAPITRE VI



Service et Smash

Beaucoup de joueurs considèrent le service comme la simple mise en jeu de la balle et non comme le début d'une attaque. Et pourtant, il devrait en être ainsi, et, de fait, chez la plupart des grands joueurs, le service est réellement le coup d'attaque le plus efficace. C'est le cas en particulier des Américains et des Australiens. Les exemples les plus typiques sont, en France, Max Décugis et Gobert et, à l'étranger, Brookes, Mac Loughlin et Patterson, qui doivent en parti leur grande réputation à leur magnifique service.

Si vous pouvez avoir un service qui vous permette de réussir des balles décisives, il est évident que cela augmentera sensiblement la force de votre jeu.

Il est certain que cela est rare chez les joueuses, mais je considère néanmoins qu'elles peuvent grandement améliorer cette partie de leur jeu. Une jeune fille doit-elle servir par en haut ou par en bas ? Servir par le haut pour le simple plaisir d'imiter les hommes est évidemment ridicule. Beaucoup utilisent ce service par simple chic.

Elles ne savent ni jouer à la volée, ni smasher et jouent entièrement du fond du court et, dans ces conditions, cela devient tout à fait anormal. Il n'en est pas de même pour les joueuses de première classe qui, pour la plupart, utilisent ce service avec profit, avec une exception toutefois pour Mrs Larcombe, ce qui prouve qu'un service par le bas n'est pas obligatoirement une entrave au succès.

Si vous êtes essentiellement une joueuse de fond sans aucune habileté pour la volée ou le smash, vous devez servir par le bas et autant que possible votre service doit ressembler à votre drive. Risquez la première balle, mais si vous ne parvenez pas à la rendre assez rapide, n'essayez pas d'en faire un coup brillant, contentez-vous d'une bonne moyenne, avec une aussi petite différence que possible entre la première et la seconde balle. Cela vaut mieux que de réussir un service sur dix imprenable, et de donner neuf autres balles faciles à votre adversaire.

Beaucoup de joueuses qui servent par en bas se tiennent très loin de la ligne de service. Elles ne semblent pas se douter que plus elles sont loin du filet, plus la balle arrivera lentement à leur adversaire. En s'approchant de la ligne de service, elles pourraient donner beaucoup plus de vitesse à leur balle et, en déployant la même énergie, obtenir proportionnellement un résultat meilleur.

La raison qu'elles invoquent pour rester si loin est qu'elles font ainsi moins de fautes.

L'habitude et la persévérance vous rendront vite capable de servir avec autant de sûreté de la ligne de fond.

Le malheur est que les jeunes joueuses veulent toujours faire des jeux au lieu de travailler des coups.

Si vous vouliez seulement prendre un coup à la fois et le travailler jusqu'à exécution convenable, vous parviendriez ainsi à vous former un jeu complet et efficace.

Supposons que vous serviez par le bas et que vous désiriez vous perfectionner.

Avant tout cherchez une bonne longueur. Veillez à ne pas servir avec un pied sur la ligne ce qui est une faute contre les règlements. variez ensuite la direction de votre balle, servez tantôt vers le milieu et tantôt vers le côté opposé. Essayez ensuite une balle courte tombant juste de l'autre côté du filet, très coupée, de façon à ce qu'elle rebondisse le moins possible ; puis servez de différents points de la ligne de fond.

Tout cela vous donnera confiance lorsque vous jouerez en match. Utilisez vos différentes façons de servir. Cherchez le point faible de votre adversaire. Est-ce son revers ? Servez alors sur sa gauche. Un service coupé sur un mauvais revers est très efficace.

Parlons maintenant du service par le haut.

Si vous désirez être une joueuse de volée, apprenez à servir par le haut, car cela vous aidera pour le smash.

Il n'existe pas deux joueurs qui servent de la même manière, mais il y a certains principes utiles à observer.

Placez-vous derrière la ligne de service, le pied gauche de quelques centimètres en arrière et bien en avant du pied droit. Vous ne parviendrez jamais à bien servir si vous vous tenez face au filet. Pour le commencement du service, le corps est courbé en arrière, l'épaule droite baissée, le poignet souple et la raquette bien derrière la tête.

Vous pourrez contrôler ce que je dis en regardant servir les meilleurs joueurs ou en examinant les photographies prises au moment où je sers.

La manière de jeter la balle est des plus importante. La hauteur à laquelle elle doit être lancée est un point capital. Certains la jettent trop haut, et d'autres pas assez. Les premiers sont quelquefois gênés par le vent.

Dès vos débuts, apprenez à servir aussi correctement que possible et n'essayez pas, comme certains le font, à simplement passer la balle par-dessus le filet ; vous prendrez ainsi de mauvaises habitudes.

La balle doit être envoyée en l'air au-dessus de l'épaule droite, à environ deux mètres de hauteur ou un peu moins. Apprenez à bien la lancer, c'est en partie de cela que dépend le succès de votre service.

La balle jetée à bonne hauteur, la raquette élevée au-dessus de l'épaule droite, le tout est de frapper au bon moment.



Après avoir
décidé
l'endroit où
vous
placerez
votre balle,
n'ayez
d'autre
préoccupati
on que de la
suivre des
yeux. Évitez
à ce
moment de
penser à
l'endroit où
vous la
placerez.

Certains
joueurs
prétendent
que l'on
acquiert la
plus grande
sûreté du
coup en
plaçant
l'index le
long du
manche.

Exemple :
Max
Decugis.

Mrs Larcombe exécutant un drive coupé.

(Voir p. 42).

Les Américains ont répandu un service coupé, appelé reverse service ou service américain. Comme vous aurez souvent l'occasion d'être opposées à

des joueurs qui utilisent ce service, je crois utile de vous en parler et de vous donner quelques conseils sur la façon de le reprendre.

Étudiez-en les particularités et prenez bonne note de ce qui suit.

Il existe deux sortes de services américains : l'ordinaire et le réversé, suivant que la raquette voyage de gauche à droite ou inversement.

Le service ordinaire donne à la balle une rotation de gauche à droite et rebondira vers la droite, c'est-à-dire sur le revers de l'adversaire. Au contraire, le réversé rebondit vers la gauche. Rappelez-vous ceci : la balle rebondit toujours du côté vers lequel est dirigée la raquette ; en observant votre adversaire, vous serez fixée sur ce point primordial. Si la raquette du serveur va de sa droite à sa gauche, la balle bondira de votre gauche à votre droite. Si sa raquette passe devant sa figure de sa gauche à sa droite, la balle bondira sur votre gauche. Vous savez ainsi à quoi vous attendre.

Le service américain ordinaire, bondissant de droite à gauche pour le receveur, la balle tendra toujours à quitter sa raquette pour aller vers sa gauche. C'est pour cette raison que placée à gauche, si vous retournez ce service par un coup le long de la ligne vous devez viser bien en dedans de cette ligne pour mettre votre balle dans le court.

C'est une évidence que chacun a pu constater. Le service américain réversé tendra naturellement à quitter votre raquette dans le sens opposé. Aussi devez-vous viser vers la gauche du point où vous désirez placer la balle.

Je n'essayerai pas d'apprendre le service américains aux jeunes joueuses ; ce serait beaucoup trop leur demander et leur poignet ne résisterait pas à une telle fatigue.

Parlons maintenant du « smash » : C'est le coup le plus semblable au service, et il doit être joué de la même manière.

Peu de joueuses savent l'exécuter correctement. Elles se précipitent inconsidérément sur la balle, la regardent mal ou pas du tout.

Une condition primordiale pour réussir ce coup est de se placer bien en dessous, excepté naturellement lorsque la balle est facile et qu'elle tombe très près du filet.

Le smash de revers est plus difficile.

Plus que jamais le pouce doit être placé sur le plat du manche.

On a souvent l'occasion de faire des volées à peu près à la hauteur de la tête. On doit jouer ce coup la raquette verticale, soit en volée amortie, soit en volée poussée.

Tous les coups de volées que je viens d'expliquer ont une importance que l'on ne saurait exagérer ; j'estime que c'est à mon jeu de suite que je dois tous mes succès à Wimbledon, et c'est parce que Miss Ryan et moi sommes des ferventes de la volée que dans la finale du double de dames, à Wimbledon, nous avons battu Mrs Lambert-Chambers et Mrs Larcombe.

CHAPITRE VII

Tactique

Je suppose maintenant que vous savez exécuter avec assez d'aisance et de sûreté les différents coups que je viens de passer en revue. C'est seulement à ce moment que les conseils de tactique pourront vous être utiles.

Lorsque vous aurez un contrôle suffisant de la balle et que vous pourrez plus ou moins la placer où vous désirez, c'est alors qu'il faudra penser à la tactique à employer.

La tactique est, en somme, l'esprit du jeu, la poursuite, pourrait-on dire, qui vous permet de surpasser votre adversaire en finesse.

Beaucoup de joueuses renvoient tout simplement la balle avec l'espoir que, tôt ou tard, leur adversaire la manquera. Au contraire, chaque coup devrait être joué avec une idée bien définie, soit de réussir le point, soit de le préparer.

Déplacer votre adversaire d'un côté du court et placer alors la balle du côté opposé ; l'amener au filet et la passer par un lob sur la ligne de fond ; jouer toujours sur le revers faible et surprendre brusquement son adversaire par une attaque sur le coup droit, ou inversement ; la refouler au fond du jeu par de longs drives pour le désorienter par un drop shot ; entre bien d'autres, voici quelques bons exemples de tactiques.

Une qualité remarquable de Mrs Chambers, par exemple, est sa patience. Jamais elle ne cherche à finir le point avec précipitation. Les jeunes joueurs essaient la plupart du temps de réussir le point aussi vite que possible.

Mrs Chambers, au contraire, prépare son coup sans hâte jusqu'à l'instant où elle trouve l'occasion favorable.

Je choisis Mrs Chambers non parce qu'elle est l'unique tacticienne, mais à cause de l'expérience personnelle que j'ai eue de la tactique qu'elle emploie.

Supposons que vous jouiez un single dans un tournoi, la tactique commence avec le choix du côté ou du service. Supposons que vous ayez gagné le « toss », choisissez le service s'il est suffisamment bon pour vous donner un avantage marqué. Sinon jouez le premier jeu contre le soleil ou le vent.

En single, vous devez vous placer vers le milieu de la ligne de fond et servir au contre du court.

Si vous ne venez pas à la volée, reculez légèrement après avoir servi, surtout si vous jouez sur un court vite. Tenez-vous sur la pointe des pieds, prête à courir d'un côté ou de l'autre.

Rappelez-vous qu'il est plus facile de courir en avant que de reculer et de là l'importance de se tenir bien au fond. Ne restez pas entre la ligne de fond et la ligne de service ; c'est la plus mauvaise place à choisir. L'endroit que vous devez occuper pour recevoir le service adverse dépend pour une large part de sa longueur et de sa vitesse. S'il est rapide, vous devez vous tenir sur la ligne de fond ; s'il est lent, à mi-court. N'essayez pas d'obtenir le point à chaque fois sur le retour de service. Ayez une bonne longueur ; cela refoulera votre adversaire au fond et l'empêchera de venir au filet.

Découvrir sa faiblesse doit être votre premier souci, et il est indispensable que cela ne constitue pas pour vous une difficulté.

La plupart des joueurs ont un revers plus faible que leur coup droit. Il faut alors les attaquer sur ce point jusqu'à ce qu'ils ratent la balle ou fassent un retour trop court facile à finir.

N'oubliez pas non plus que votre adversaire aura elle-même une tactique et c'est un point très important que de la découvrir.

Par exemple : une joueuse ayant un très bon drive se tiendra sur sa gauche pour vous donner la tentation de jouer sur le côté qui semble le moins défendu, c'est-à-dire sa droite. Ne vous laissez pas influencer ; continuez de jouer patiemment sur son revers ; elle finira, dans son désir d'utiliser son drive, par se déplacer trop sur la gauche et c'est alors que vous aurez une ouverture favorable et que vous pourrez, d'un coup rapide et inattendu, finir le point dans le coin droit.

Combien de fois un jeune joueur pense-t-il à loper au cours d'un long « rallie » ; il pourrait ainsi se reposer, retrouver son souffle et reprendre une position meilleure.

Lorsque votre adversaire est au filet, vous avez à choisir entre deux alternatives : la passer ou loper au-dessus d'elle. Le lob est plus prudent, mais, si vous parvenez à la passer, vous aurez réussi un coup plus difficile mais définitif. Lorsque vous essayez de passer une adversaire, imitez l'exemple de Mrs Chambers. Après avoir décidé l'endroit où elle placera son coup et avoir regardé dans cette direction, elle fixe les yeux sur la balle et ignore son adversaire. Si vous vous préoccupez trop de la joueuse qui est au filet, il est certain que vous la regarderez plus que la balle et vous jouerez alors dans sa raquette.

Les jeunes filles qui désirent jouer au filet ne doivent pas s'imaginer qu'elles peuvent y monter directement après avoir renvoyé le service ; il ne faut pas se risquer à la volée d'une façon inconsidérée. Ce serait folie par exemple, sur une balle tombant à la ligne de service, n'importe quelle joueuse ordinaire pourrait vous passer.

Inversement vous pouvez sans danger courir à la volée après un fort drive tombant vers le milieu de la ligne de fond. Rien n'est plus difficile que de vous passer dans cette position.

Variez votre tactique lorsque vous êtes par exemple à 40-15 ou à la dernière balle d'un set ou du match.

Des matches importants et des championnats ont été souvent perdus par le manque d'audace au moment opportun. C'est en faisant preuve presque de témérité que j'ai gagné ma finale contre Mrs Chambers. Alors que nous

étions sept jeux partout au troisième set, j'ai attaqué de toutes mes forces sur le revers de Mrs Chambers et j'ai couru au filet sur chaque point, remportant ainsi les deux jeux décisifs.

Lorsque vous avez 40-15, vous pouvez risquer et, par exemple, servir votre seconde balle aussi vite que la première.

N'abandonnez jamais l'espoir et ne ralentissez pas votre effort. Si vous avez cinq love et 40-15 contre vous, espérez et donnez tout ce que vous pouvez. Bien des matches ont été gagnés dans une situation désespérée. Rien qui démoralise un adversaire comme de se sentir remonter graduellement après avoir eu longtemps l'avantage.

En adoptant une tactique défensive, en renvoyant les balles avec prudence et régularité, vous parviendrez souvent à vaincre une adversaire qui attaque avec trop d'audace.

En double de dames, la tactique consiste, si l'une d'elles est au filet, à l'éviter le plus possible et à venir soi-même à la volée pour intercepter les balles.

La meilleure combinaison est celle de deux joueuses de volée ; elle est supérieure à celle d'une joueuse de volée et d'une joueuse de fond, aussi remarquable soit-elle.

La finale du double de dames à Wimbledon en est une preuve.

En mixte, je joue toujours au filet, cela est infiniment plus amusant que la combinaison ordinaire, où la femme reste au fond du jeu.

À quelle place doit se tenir le partenaire du joueur qui reçoit le service ?

À moins que le relanceur n'ait un drive très sûr et très placé et que le joueur de volée adverse ne soit lent au filet, il faut se tenir sur la même ligne que son partenaire. Autrement vous vous trouverez dans une mauvaise position et vous recevrez souvent le retour adverse dans les pieds.

Le joueur de fond emploie deux méthodes : passer au filet ou loper. Si le lob de votre partenaire est trop court lorsque vous êtes au filet, revenez en arrière le plus rapidement possible et placez-vous auprès d'elle. Quand les deux joueuses se trouvent au filet, elles doivent toujours être sur la même ligne.

Jouez le plus souvent sur l'adversaire la plus faible, mais sachez varier votre tactique, attaquez subitement l'autre joueuse et bien souvent vous la surprendrez.

Lorsque votre adversaire est au filet, vous avez à choisir entre deux alternatives, la passer ou loper au-dessus d'elle. Le lob est plus prudent mais, si vous parvenez à la passer, vous aurez réussi un coup plus difficile mais définitif.

En mixte, la femme se tient en général au fond du court ; ce n'est pas, à mon avis, la meilleure tactique. La femme doit toujours se tenir à droite, à moins que son revers ne soit très bon et celui de son partenaire faible.

Lorsque votre partenaire passe de votre côté, soyez prête à croiser, c'est-à-dire à gagner la place qu'il vient de quitter. S'il essaye de prendre des balles au filet, ne l'accusez pas de braconner ; c'est là son rôle et le vôtre est de préparer ses coups.

CHAPITRE VIII

Les Tournois

Il n'existe pas de vacances plus agréables que les quelques semaines d'une série de tournois.

Vous vous rendrez compte rapidement que le jeu de championnat est tout différent du jeu d'entraînement.

Les joueurs veulent gagner avant tout, loyalement mais sans merci.

Vous vous sentez nerveuse et irritable.

Vous avez tendance à vous imaginer que vous devez gagner. Après avoir perdu au premier tour contre une adversaire que vous considériez inférieure à vous, vous vous sentez découragée, vous perdez tout espoir.

Que vos premières expériences dans les tournois ne vous enorgueillissent pas, mais aussi ne vous découragent pas non plus d'une façon exagérée.

Le conseil que je donne aux débutantes est de s'engager dans toutes les épreuves. C'est ainsi que vous acquerrez l'expérience et la pratique.

Lorsque vous serez opposée, en championnat, à une joueuse de première classe, disputez votre chance. Ne scratchez jamais contre une bonne joueuse, c'est vous priver d'une expérience utile.

En handicap single, si vous recevez beaucoup, votre meilleure chance est de tout risquer. Au contraire, soyez très prudente si vous donnez des points à votre adversaire.

Concentrez toute votre attention sur le jeu.

Ne commencez jamais un match sans faire quelques balles, mais cessez au bout d'un instant.

Acceptez les décisions de l'arbitre, même si elles vous semblent sévères ou injustes. Toute excuse et tout mouvement de mauvaise humeur sont déplacés sur le court.

Un autre conseil : Soyez ponctuelle. Vous faciliterez la tâche du juge arbitre. Vous n'êtes pas la seule joueuse du tournoi votre retard gêne les autres.

D'autre part, vous risquez d'être scratchée.

Si vous désirez être bien vue de tout le monde, soyez toujours disposée à monter sur la chaise d'arbitre.

Sinon vous aurez peut-être de la peine à trouver des arbitres pour vos propres parties.

Il n'en est plus de même lorsque vous devenez une « championne » et que vous désirez être au mieux de votre forme pour les finales. L'arbitrage fatigue les yeux et, immédiatement avant un match peut gêner considérablement.

Voici quelques conseils pratiques pour un match :

Lorsque la température est froide, commencez à jouer avec un sweater ; si vous avez froid, vous ne jouerez jamais au mieux de votre forme.

Si vous êtes altérée au cours d'une partie, ne buvez que de l'eau froide, ou, mieux encore, ne buvez rien si cela vous est possible.

Ne pensez jamais trop à vos matches ; le seul résultat que vous en tirerez sera de vous fatiguer à l'avance et de vous rendre nerveuse.



En mixte. Sur le point de lobber.
(Voir p. 83).

CHAPITRE IX



Remarques



Tourner autour de la balle est une faute très fréquente. Ayant en général un bon coup droit, la plupart des jeunes joueuses ont tendance à l'utiliser dans toutes les occasions et ainsi à négliger leur revers. Le résultat est qu'elles ne peuvent améliorer cette partie de leur jeu et que, d'autre part, elles sont déplacées sur le court et laissent ainsi une ouverture trop grande à leur adversaire.

Travaillez vos points faibles, c'est le meilleur conseil que l'on puisse donner à tous les joueurs.

Une autre faute très fréquente est d'exécuter les coups dans une mauvaise position. Le corps doit être non pas de face mais de côté par rapport à la direction de la balle. Pour le revers, par exemple, il est impossible de l'exécuter correctement si l'épaule droite n'est pas face au filet ; il serait impossible de ramener suffisamment la raquette en arrière et de donner au mouvement toute l'amplitude nécessaire.

Cela est vrai aussi, mais d'une façon moins absolue pour le coup droit, parce que le bras est bien détaché du corps.

Tenter de driver très fort une balle près du filet est aussi une erreur fréquente. Si la balle ne rebondit pas plus haut que le filet, il est pour ainsi dire impossible de la maintenir dans le court en l'attaquant vigoureusement, à moins de lui donner un lift très accentué.

Ne vous tenez pas trop près de la balle au moment d'exécuter le coup ; attaquez-la le bras complètement allongé.

Le mieux d'ailleurs est d'observer les grands joueurs et vous vous rendrez compte qu'ils sont toujours suffisamment éloignés de la balle.

Lorsque j'exécute un drive, mon bras est complètement allongé, d'autres fléchissent le coude légèrement, mais le mouvement est moins ample et moins joli.

Et, vous approchant trop près de la balle, vous enlevez de la souplesse à votre coup et vous augmentez la difficulté de toujours suivre la balle des yeux.

Vous pouvez courir aussi rapidement que possible vers la balle, mais, même en pleine course, veillez à toujours conserver la bonne position. Lorsque vous courez après une balle courte et que vous l'atteignez après un grand effort, votre élan donnera suffisamment de force à la balle pour qu'il ne soit pas nécessaire de l'attaquer violemment.

Certains joueurs inexpérimentés reprendront, soit avec la raquette, soit avec la main une balle manifestement out. En tournoi, le point sera contre vous. La balle est en jeu jusqu'au moment où elle touche terre en dehors du court.

Vous ne devez pas passer votre raquette par-dessus le filet ; il faut que vous attendiez jusqu'au moment où la balle est de votre côté, mais le point ne sera pas contre vous si, après l'avoir touché, votre raquette dépasse le filet.

Vous ai-je indiqué combien il est utile de vous tenir toujours sur la pointe des pieds. Cela vous donnera une grande rapidité de déplacement.

Si l'un des pieds touche la ligne avant que la balle ait quitté la raquette, si vous sautez, courez ou marchez avant de frapper la balle, il y a faute de pieds.

Jouez avec tête, placez vos coups, ne frappez pas trop fort. Ce sont trois conseils que chacun pourra apprécier et suivre.

Si vous êtes une joueuse de fond et que vous vous trouviez sur la ligne de service, gagnez franchement le filet si vous n'avez pas la possibilité de revenir à temps en arrière.

En double, donnez tous les avantages au meilleur serveur ; laissez-le choisir le bon côté et servir le premier. En tournoi, il n'est pas question de galanterie. Il faut faire tout pour gagner en observant les règles les plus sévères de la loyauté.

TABLE

Chapitre I. —	Mon jeu	9
— II. —	L'équipement	23
— III. —	Les principes du jeu et le style	29
— IV. —	Ground-Stroke	35
— V. —	La Volée et la Demi-Volée	47
— VI. —	Service et Smash	65
— VII. —	Tactique	77
— VIII. —	Les Tournois	87
— IX. —	Remarques	93

Imprimerie E. DURAND, 18, rue Séguier, Paris

1. [↑](#) Ground-strokes est un terme général employé pour désigner les coups exécutés du fond du court.