

# COMMENT AMÉLIORER VOTRE DÉTENTE

Manuel Dubrulle, entraîneur national, vous propose un programme complet pour progresser dans ce secteur avec la complicité de Laurent Constantin, n°1 en double hommes, membre de l'équipe de France et finaliste des Open de Chypre et du Portugal. **Objectif : un travail qualitatif !** TEXTE : OLIVIER REMY / PHOTOS : CHRISTOPHE BERTOLIN

## TRAVAIL PRÉPARATOIRE

*Afin d'affronter les exercices de détente qui vont suivre, très exigeants sur le plan physique (mollets, quadriceps, fessiers...), mais aussi de veiller à travailler les muscles antagonistes\*, mieux vaut mettre en place un certain nombre d'étapes au début de chaque séance, avec une succession d'exercices faisant appel à des contractions excentriques\*, isométriques et concentriques\* des groupes musculaires.*

### ABDOS

**Principe :** Des abdos « rameurs » en ramenant les jambes vers soi afin de travailler le haut et le bas de la sangle abdominale. **Répétitions :** 2 séries de 15 de chaque côté. **Variations :** A/ Relever les jambes, tendues, et aller chercher les pointes de pieds.

B/ Mains sur les chevilles d'un partenaire qui est debout, lever les jambes vers lui, qui les repousse tantôt devant, à droite puis à gauche.

### DORSAUX

**Principe :** Maintenir la position face au sol, jambes décollées du sol et bras devant soi, sans chercher l'amplitude. **Répétitions :** 30 x 5 ou 6 séries. On peut aussi travailler en isométrie sur des temps de 20 à 30 secondes. **Variations :** Pour amener de la difficulté, on peut alterner l'exercice en levant simultanément jambe gauche/bras droit puis bras gauche/jambe droite.

### APPUIS

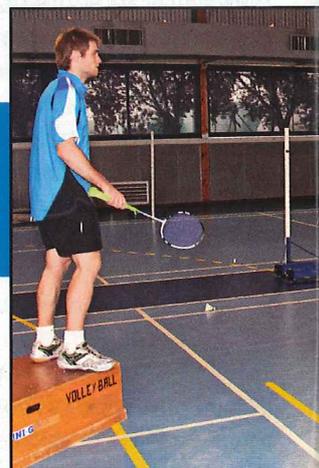
**Principe :** Saut de corde avec un tour simple. **Répétitions :** 1' à 1'30" pour chaque exercice x 5 séries... ou 10' par jour pour les débutants. **Variations :** pour varier les appuis, on peut avancer avec appui avant/arrière (A), effectuer le passage sur une jambe (B), avec variation droite/gauche puis avant/arrière afin de travailler en gainage sur les chevilles, ou encore travailler en double saut (C), avec deux tours de corde, à raison de 10 à 20 double sauts. Chercher plus de rythme ne veut pas dire plus d'amplitude.

### SAUTS

**Principe :** Sauts classiques sur la longueur du terrain en montant les genoux. **Répétitions :** 5 à 15 selon l'âge et le niveau physique x 5 séries.

### SAUTILLEMENTS PIEDS JOINTS

**Principe :** Dans l'un des carrés formés par les lignes de fond, principe du « sautillerment malais » : sauter d'une ligne à l'autre avec les deux pieds. **Répétitions :** 20" par exercice en exploitant toutes les possibilités. **Variations :** Dans le sens des aiguilles du montre, à l'inverse, avant/arrière, droite/gauche... Avant de passer en triangle.



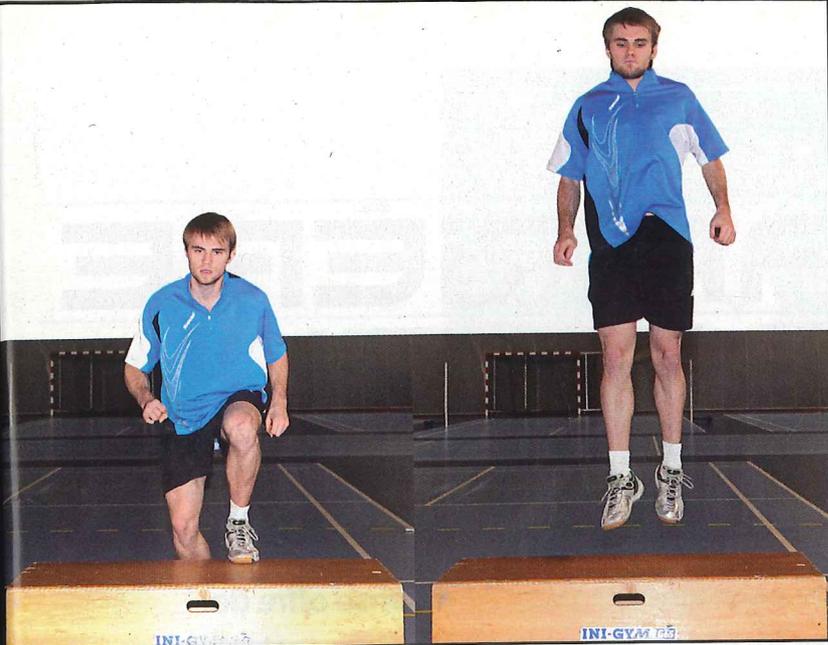
### TRAVAIL PLYOMÉTRIQUE

**Principe :** Il s'agit d'adapter de manière ludique l'exercice avec le jeu. Le joueur part d'un plint vers la gauche au filet. L'objectif est de

### ÉTIREMENTS ET HYDRATATION !

Très exigeants sur le plan physique, ces exercices requièrent aussi de longs étirements (au moins 15 à 20 minutes) en fin de séance et de ne pas oublier de s'hydrater pour favoriser la récupération.

Pour les mêmes raisons, ce type de travail est déconseillé en début de saison et il ne faut pas hésiter à mettre du temps de récupération entre les exercices.



## SUR PLINT

**Principe :** À partir d'un large plot en bois (le plint), alternance jambe droite/jambe gauche en « montée » en appui sur le plint. Pousser sur la jambe qui est sur le plint pour chercher de la hauteur.

**Répétitions :** 10 fois sur

chaque jambe  
**Variations :** On peut enchaîner cet exercice par six sauts sur la longueur du terrain dos bien droit, mains dans le dos pour aller chercher un maximum de travail sur les jambes pour les

joueurs les plus explosifs. Pour les autres, les mains peuvent être devant pour équilibrer le saut. Les pieds doivent être dans l'axe des épaules, c'est-à-dire ni trop serrés ni trop écartés. (Travail concentrique)

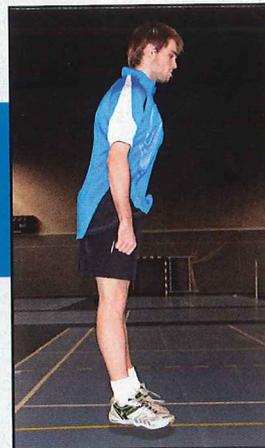
Pour compléter ce travail, on peut aussi freiner la charge (*travail excentrique*) : départ du plint avec ou sans gilet lesté, le joueur va chercher à amortir la réception. **Répétitions :** 6 à 8 sauts x 5 séries.



minimiser les appuis au sol. L'erreur classique à éviter est de pousser sur le plint pour se donner de l'impulsion. Il faut au contraire se « laisser

tomber » du plint et être réactif sur les appuis quand les pieds touchent le sol.  
**Répétitions :** 7 volants du même côté.

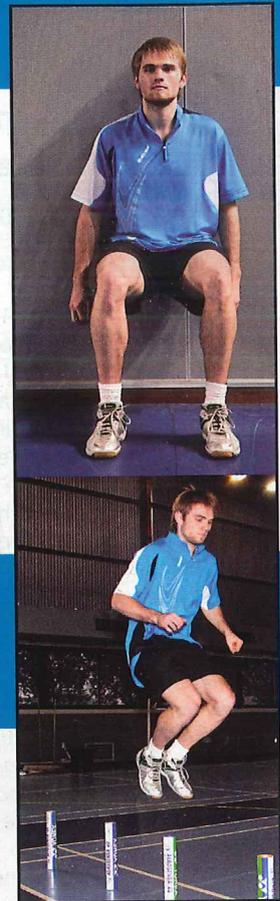
**Variations :** Changer la direction : arrière/droit, puis avant/droit, puis arrière/gauche. On peut aussi l'effectuer latéralement.



## TRAVAIL DE CHEVILLE

**Principe :** Petits sauts sur la largeur du terrain (jambes tendues, pointes de pied relevées) durant lesquels on évite de travailler avec les quadriceps.

**Répétitions :** 10 à 15 sauts x 5 à 6 séries.



## ENCHAÎNEMENT CHAISE+SAUTS

**Principe :** Dos droit contre un mur, genou à 90° durant 30'' à 1', avant d'enchaîner avec six sauts au-dessus des boîtes de volants. Durant ce travail isométrique, le joueur doit veiller à rester gainé, c'est-à-dire le buste bien droit, pas trop sur l'avant ni sur l'arrière. Le rythme ne doit être ni trop rapide ni trop lent. (Travail isométrique et plyométrique)

**Répétitions :** 5 à 7 passages chaise/sauts.

## LEXIQUE

**Contraction isométrique :** exercice durant lequel les insertions musculaires ne bougent pas. (ex. : quand on maintient une contraction sans bouger)

**Contraction concentrique :** exercice durant lequel les insertions musculaires se rapprochent (ex. : quand on plie la jambe)

**Contraction excentrique :** exercice durant lequel les insertions musculaires s'éloignent (ex. : je déplie mon bras ou ma jambe).

**Exercice plyométrique :** le muscle se contracte en deux phases : dans le premier temps les insertions s'éloignent puis dans un second temps les insertions se rapprochent et le muscle se concentre.

**Antagonistes :** Lorsqu'un muscle travaille, le muscle opposé ne travaille pas, sinon il empêcherait le mouvement de se produire. Lors d'un effort musculaire, le muscle agoniste est celui qui se contracte, le muscle antagoniste est celui qui s'étire en réaction à cette contraction.