

Les Fondamentaux Techniques

Les Déplacements

Pourquoi ?

2 Objectifs :

- 1 Arriver en équilibre et si possible avec un temps d'avance (confort) qui permet au joueur de réaliser le coup désiré.
- 2 Pouvoir revenir en équilibre dans la zone du T avant que l'adversaire soit en mesure de frapper la balle.

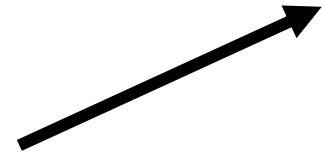
On voit donc que **le déplacement est indissociable du remplacement**. Le déplacement est inefficace si, après avoir frappé une balle, il ne procure pas assez de temps pour se replacer au T au moment voulu.

Caractéristiques du joueur débutant au joueur expert

3 rythmes de déplacement :

Débutant

Accélération progressive



Joueur Loisir

Vitesse constante



Compétiteur

Accélération au départ puis décélération



Principaux défauts observés lors des déplacements

- **Mauvais rythme de déplacement** : Vitesse de déplacement uniforme ou en accélération constante.
- **Manque de fluidité du déplacement** résultant d'un nombre d'appuis inadéquats à la distance qui sépare le joueur au T de la balle qu'il veut jouer.
- **Manque de dissociation** entre le placement du déclenchement de la frappe et de la frappe au remplacement. Voire confusion entre ces trois actions pourtant bien distinctes.
- **Perte d'équilibre** pendant la frappe caractérisée par un mauvais placement.
- Lors des déplacements qui aboutissent sur des appuis inversés, **manque de dissociation** entre le buste et le bas du corps.
- Mauvais rythme, voire **absence de remplacement**.

Les Fondamentaux du déplacement

- **Explosivité:** Premier pas explosif qui permet ensuite une décélération précoce, laquelle aboutit à un **placement exempt de toute inertie**.
- **Direction:** Ce déplacement ayant pour but d'être le plus rapide, on dirigera le déplacement directement vers l'endroit où l'on compte poser le dernier appui pour la zone avant du court, en direction de l'endroit où se posera l'avant dernier appui pour les zones milieu et arrière du court.
- **Amplitude du 1er pas:** permet la régulation du déplacement.
- **Fluidité:** du déplacement: Economie énergétique + Vitesse (un nombre de pas adéquat et sans saccade pour aller de la zone de départ vers la zone de frappe).
- **Equilibre:** avant la frappe.
- **Explosivité dans le replacement:** De même, le replacement emploiera une explosion du premier appui pour décélérer progressivement afin d'arriver sur la zone du T sans inertie.

Décomposition du déplacement

1- Premier Pas Explosif

3 Critères à respecter

- La direction du premier appui, elle est primordiale pour que le déplacement aille le plus directement possible du T vers la zone de frappe.
- L'amplitude du premier appui, qui va permettre de réguler le déplacement afin d'avoir une distance inter-appuis la plus régulière possible (fluidité).
- Le pourcentage d'accélération que l'on va mettre lors de l'explosion pour permettre d'arriver en équilibre au moins un instant avant de déclencher la frappe. Ce **pourcentage d'accélération** doit être **proportionnel à l'éloignement** qui sépare la position du frappeur de sa zone de frappe et du temps dont il dispose pour s'y rendre.

Ces 3 composantes permettent une régulation des appuis jusqu'à la zone de frappe, et ce, dès le premier pas.

Décomposition du déplacement

2- Décélération dès le 2^e appui

- Se placer en zone de frappe avec le moins de vitesse possible,
- Se stabiliser le mieux possible,
- **Ne pas puiser musculairement pour freiner** une vitesse excessive.

Lors d'un déplacement que l'on qualifiera de "crise", c'est-à-dire où le joueur n'aura que très peu de temps pour combler la distance qui le sépare de la zone de frappe, l'accélération se portera sur les 2 premiers pas, et l'action décélératrice sur le dernier appui, bien que ce type de freinage soit bien plus exigeant sur le plan musculaire.

Décomposition du déplacement

3- Equilibre

- L'aboutissement de ce déplacement sont **le placement et l'orientation**. Ces derniers viseront à trouver le meilleur équilibre à la zone de frappe.
- L'équilibre doit servir évidemment à effectuer la frappe dans les meilleures conditions, mais aussi de faciliter le remplacement, tant en vitesse qu'en dépense énergétique.
- L'équilibre, pour être confortable, devra respecter une **distance inter-appuis d'un maximum de 1,5 largeur d'épaules, l'idéal étant 1 largeur d'épaules**. En aucun cas la ligne reliant les 2 pieds d'appuis ne devra être perpendiculaire à la trajectoire que l'on veut donner à la balle.
- On veillera lors du placement du dernier appui à ce que le **poids du corps soit réparti équitablement entre les 2 appuis** et non pas sur la jambe avant.

Décomposition du déplacement

4- Transfert du poids du corps

- Lors du geste de frappe, le joueur devra avoir un **transfert du poids du corps** qui passera **de l'arrière vers l'avant** afin de transmettre le maximum de puissance au moment de l'impact dans la balle.
- La puissance étant synonyme de longueur de balle, à différencier de la vitesse de balle, donnée elle par la vitesse du tamis lors de l'impact avec la balle.

Décomposition du déplacement

5- Le Centre de gravité

- Ce dernier devra s'ajuster par rapport à la hauteur du tamis vers la cible (TC), **le tamis** de la raquette **ne devant pas être plus bas que le poignet**.
- Afin de garder le meilleur équilibre, le joueur devra garder son buste le plus vertical possible, et donc abaisser son centre de gravité au moyen de la flexion de la jambe arrière.
- Le degré de flexion du genou arrière est donné par la hauteur du TC. En effet, **le genou arrière devra se placer à la même hauteur que le TC**.
- Si l'on doit abaisser son centre de gravité pour jouer une balle basse, la flexion du genou arrière devra avoir été géré avant la pose du dernier appui, et donc se déclencher au minimum sur l'avant dernier appui.

Dans le cas d'un déplacement en "crise", l'abaissement du centre de gravité s'effectuera le plus tôt possible, c'est-à-dire sur le premier appui de déplacement, cela dans un but de gagner un maximum de temps. En effet, un déplacement fléchi est plus rapide qu'un déplacement jambes tendues, cependant cette forme de déplacement aura un coût énergétique plus important.

Décomposition du déplacement

6- Le Replacement

- Le but du replacement est de se replacer en position équilibrée **au T avant que l'adversaire se trouve en position de frapper la balle.**
- Comme pour le déplacement, le joueur devra fournir une accélération sur son premier appui qui comportera 3 composantes : L'amplitude, la direction et un certain pourcentage d'accélération.

Décomposition du déplacement

6- Le Remplacement

- L'amplitude visera à ce que le remplacement ne comporte pas plus d'appuis que le déplacement.
- La direction variera selon le coup exécuté.
 - **De l'avant du court**, si la balle jouée est un "court-court" parallèle, le remplacement ne pourra pas se faire en ligne directe vers le T sous peine soit de gêner le déplacement de l'adversaire vers la balle, soit de le gêner dans sa frappe vers le mur frontal, l'autre joueur pouvant se trouver dans le "triangle interdit".
 - **De l'arrière du court**, si la balle jouée est un "long-long" parallèle, le remplacement ne pourra pas se faire en ligne directe vers le T sous peine de gêner l'adversaire dans sa frappe vers le mur frontal, l'autre joueur pouvant se trouver dans le "triangle interdit".

Dans ces 2 cas le joueur ayant frappé la balle cherchera à **se replacer vers l'axe central du terrain** avant de chercher à reculer.

Dans tous les autres cas, le remplacement se fera dans la ligne la plus directe de la zone de frappe au T.

Décomposition du déplacement

6- Le Replacement

- Le pourcentage d'accélération fourni par le premier pas sera fonction de la qualité de la balle que l'on aura joué et de la capacité de l'adversaire à la jouer tôt ou non.

Si la balle jouée ne permet pas à l'adversaire de frapper la balle tôt, on aura plus de temps pour se replacer et donc le pourcentage d'accélération du premier pas n'aura pas besoin d'être important.

Si par contre, la balle jouée peut être interceptée tôt par l'adversaire, le pourcentage d'accélération devra être élevé sous peine de se voir "décalé" lors de la frappe de l'adversaire.

Les Différents déplacements

- **Le Déplacement vers l'avant :**
- **Le Déplacement latéral**
- **Les Déplacements arrières :**
 - *Balle frappée après la vitre*
 - *Balle frappée avant la vitre*

Les Différents déplacements

Le Déplacement vers l'avant

- **Après avoir armé**, le joueur lancera son premier appui directement vers la zone de frappe (1 distance de raquette de la balle) et non pas vers le centre du mur frontal (déplacement en arc de cercle).
- Avant la pose du dernier appui, le joueur devra orienter son buste en fonction du coup désiré.
- La direction du remplacement dépendra du coup effectué : directement vers le T lors de coups croisés, en arc de cercle lors de coups le long du mur.

Les Différents déplacements

Le Déplacement latéral

- La plupart des coups exécutés dans cette zone se font **sur l'appui inversé** ce qui permet un gain de temps et permet une ouverture des épaules plus intéressante.
- Lors d'un placement sur l'appui inversé, il est important de conserver tous les fondamentaux du placement sur l'appui traditionnel.
- Le joueur devra déclencher sa préparation et son orientation puis exécuter un pas chassé, attention toutefois de **ne pas placer les appuis en ligne**.

Les Différents déplacements

Le Déplacement arrière après la vitre

- Le joueur devra déclencher sa préparation et son orientation puis se déplacer en lançant le premier appui (à gauche l'appui gauche, à droite l'appui droit) en ligne directe vers sa zone de frappe.
- L'objectif du déplacement est de mettre **les 2 appuis en arrière du point d'impact (PI)**.
- Le Replacement : Si la balle est frappée correctement (avec un bon PI) **le transfert du poids du corps lancera le joueur en direction du T**. La direction du replacement dépendra du coup effectué : directement vers le T lors de coups croisés, en arc de cercle lors de coups le long du mur et en fond de court.

Les Différents déplacements

Le Déplacement arrière avant la vitre

- Rare seront les balles qui permettront un déplacement et un placement traditionnel pour ce type de balle.
- Ces derniers n'existeront que pour des balles très lentes et en général peu profondes.
- Après avoir préparé son geste et s'être orienté, le joueur lancera son premier appui (à gauche l'appui gauche, à droite l'appui droit) en ligne directe vers sa zone de frappe. 2 possibilités, **soit en appuis déroulés, soit en pas chassés** selon le temps dont le joueur dispose pour frapper sa balle.
- Le replacement répond aux mêmes règles que lors de balles frappées après la vitre.

Les Différents déplacements

Schémas des déplacements (avant vitre)

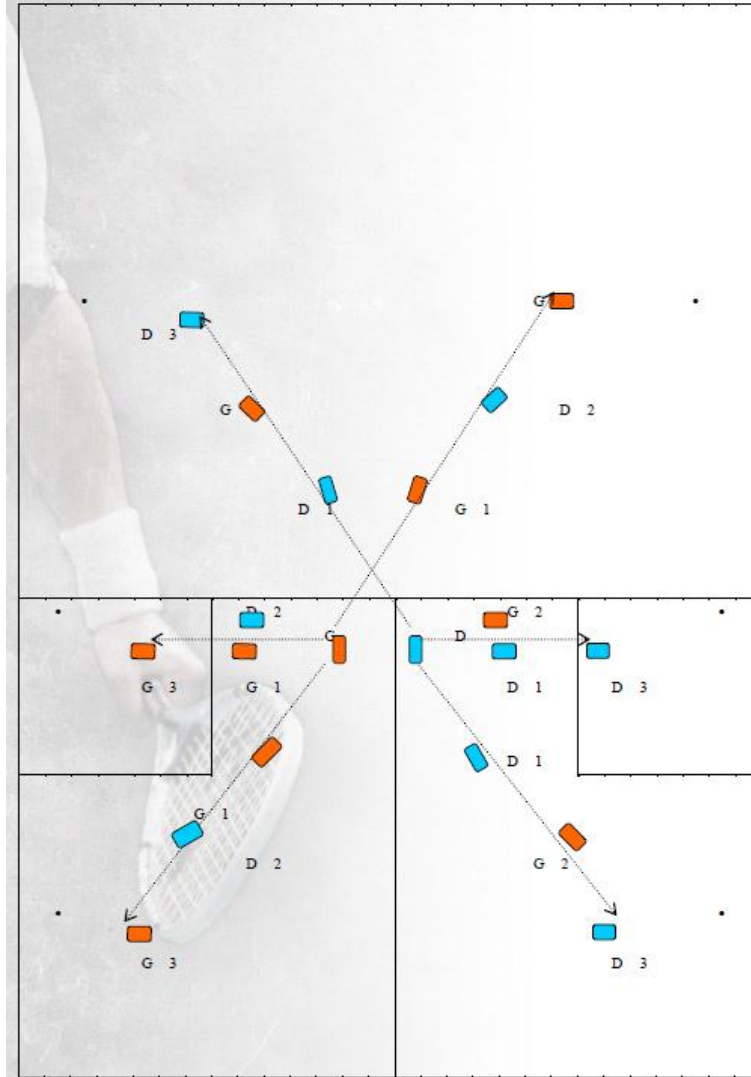


Schéma des déplacements (après vitre)

