



Malgré son importance, la mise en jeu est souvent minorée à l'entraînement. Le gaucher gruérien Lucien Michel s'y emploie en sachant qu'il devra améliorer son service pour percer. PHOTOS ANTOINE VULLILOUD

Le service, ce coup rendu atout

/// Durant cet été, *La Gruyère* s'intéresse aux mouvements caractéristiques de plusieurs sports.

/// Ce sixième épisode est consacré au service, ce coup de raquette déjà décisif dans l'échange.

/// Modèle pour décrypter ce geste, Lucien Michel qui est aussi l'un des plus sûrs espoir du TC Bulle.

QUENTIN DOUSSE

TENNIS. De simple engagement à l'origine, le service est devenu une arme incontournable dans l'ère open. Ce coup complexe, l'unique joué sans influence de l'adversaire, est surtout le premier de l'échange. Celui qui doit conférer un avantage certain et permettre d'engranger un maximum de «points gratuits». Les plus anciens se souviennent du bras gauche nucléaire de l'Améri-

cain Roscoe Tanner, dont le coup de raquette (en bois) dépassa largement les 200 km/h, jusqu'à atteindre les 246 km/h en 1978. D'autres citeront Goran Ivanisevic, Pete Sampras ou Roger Federer, évidemment. «Pour l'esthétique et la pureté du geste, je choisis Roger», plébiscite Lucien Michel.

L'espoir du TC Bulle n'en est pas là. A 15 ans, le gaucher riazois a encore «pas mal à faire pour gagner des points grâce au service. Si je veux aller loin, je devrai en faire l'un de mes points forts.» On le retrouve sur le court bullois pour une séance initiée par *La Gruyère*, sous l'œil expert de Vincent Berset.

S'il peut être effectué «à la cuillère» – comme l'ont fait

Michael Chang ou Nick Kyrgios – le mouvement s'effectue au-dessus de la tête et se décompose ainsi: primo, le placement de départ, pieds derrière la

pieds (écartés à largeur d'épaules) est très importante, car elle doit permettre de développer la puissance», souligne Vincent Berset.



«Je me réfugiais derrière d'autres coups et oui, je regrette aujourd'hui de ne pas avoir accordé suffisamment de temps et d'importance au service.»

VINCENT BERSET, PROFESSEUR AU TC BULLE

ligne de fond, balle contre la raquette et regard fixé vers l'adversaire. «La position des

Secundo, le lancer de balle – l'étape la plus compliquée qui influencera 80% du coup» dit le professeur gruérien – synchronisé avec la flexion des jambes. Tertio, la position armée (jambes fléchies, buste tourné vers l'arrière, «bras lanceur», tête de raquette et yeux dirigés vers la balle en l'air). Quatro, l'extension des jambes et le mouvement de la boucle (bras-raquette) qui mènent à la frappe. Entrent enfin en jeu les quatre effets de rotation pouvant être donnés à la balle.

Outre la coordination, «la mise en jeu demande beaucoup de réflexion, et donc de mental, relève Vincent Berset. Le matériel et la puissance physique

des joueurs ont permis une immense évolution du service, plus essentiel et dévastateur qu'auparavant.»

Problème, ce geste est méprisé à l'entraînement. «Il est trop mis de côté dans les écoles de tennis. C'est un coup sous-estimé pour lequel on devrait aussi utiliser la technologie vidéo. Car si l'apprentissage technique s'arrête à la sortie des juniors, chacun peut améliorer son service tout au long de sa carrière.»

Classé N4 138 au faite de son parcours, Vincent Berset fait son autocritique. «La mise en jeu n'avait pas assez d'influence dans mon jeu. Je me réfugiais derrière d'autres coups et oui, je regrette aujourd'hui de ne pas avoir accordé suffisamment de temps et d'importance au service.»

Lucien Michel s'efforce ainsi de le peaufiner. «Je viens parfois m'entraîner seul en faisant deux paniers (d'environ 80 balles chacun), précise le jeune tennisman. Sinon, j'ai déjà changé la position de mes pieds, de mon coude et enfin de ma tête l'hiver passé. Mais je ne suis pas arrivé au service parfait.»

Au service parfait, les entraîneurs préféreront un service efficace. Soit une première balle fiable (>60% de réussite) et profilique (>75% de points rempor-

tés sur la première). Un bon serveur doit aussi être endurant. En 2010, lors du plus long match de l'histoire perdu face au spécialiste John Isner, le Français Nicolas Mahut avait effectué un total de... 650 mises en jeu! De quoi mesurer l'importance de l'engagement. Ce n'est pas son inventeur, l'Anglais Walter Clapton Wingfield, qui dira le contraire. ■

EN QUÊTE DU GESTE À SUCCÈS (6/8)

Une année pour tout tenter

A 15 ans, Lucien Michel s'est hissé à la 145^e place de la hiérarchie suisse, la 7^e de son année 2005. Un classement qui indique à la fois son potentiel et les nombreuses étapes à passer. L'espoir riazois du TC Bulle se trouve ainsi à un moment charnière. «Je viens de terminer l'école obligatoire, il est temps d'essayer de me consacrer une année au tennis. Je veux tenter ma chance pour voir jusqu'où je peux progresser», énonce Lucien Michel.

Ambitieux, le gaucher gruérien est néanmoins conscient de la difficulté à percer dans un milieu très concurrentiel, et peu lucratif au-

delà des 150 meilleurs joueurs mondiaux.

«Je sais que c'est la guerre pour faire des points. La première grande étape sera d'obtenir mon premier point ATP.» Pour s'en approcher, Lucien Michel devra se développer physiquement et cueillir les exploits qu'il n'a pas réalisés cette année en extérieur. «Je ne suis pas content de mon début de saison, je suis en recherche de confiance. En même temps, avec Christophe (Freys, son nouvel entraîneur au côté de Jonathan Cotting), on vient d'effectuer passablement de réglages techniques, en coup droit surtout.» QD

L'œil du doc

Thomas Meszaros, médecin au sein de l'équipe médicale de l'HFR sport:

«Avec le service, on constate fréquemment des inflammations à l'épaule (coiffe des rotateurs). Meilleure est la technique et la préparation physique, plus loin on pourra aller dans la répétition. L'Américain Andy Roddick, qui forçait son mouvement pour avoir un service surpuissant, a toujours traîné des blessures à l'épaule. A l'inverse de Roger Federer, grâce à son mouvement très fluide. Enfin, l'autre lésion type est évidemment le tennis-elbow (tendinite de la face externe du coude), souvent causé par un manque de technique ou une raquette inadaptée.» QD