

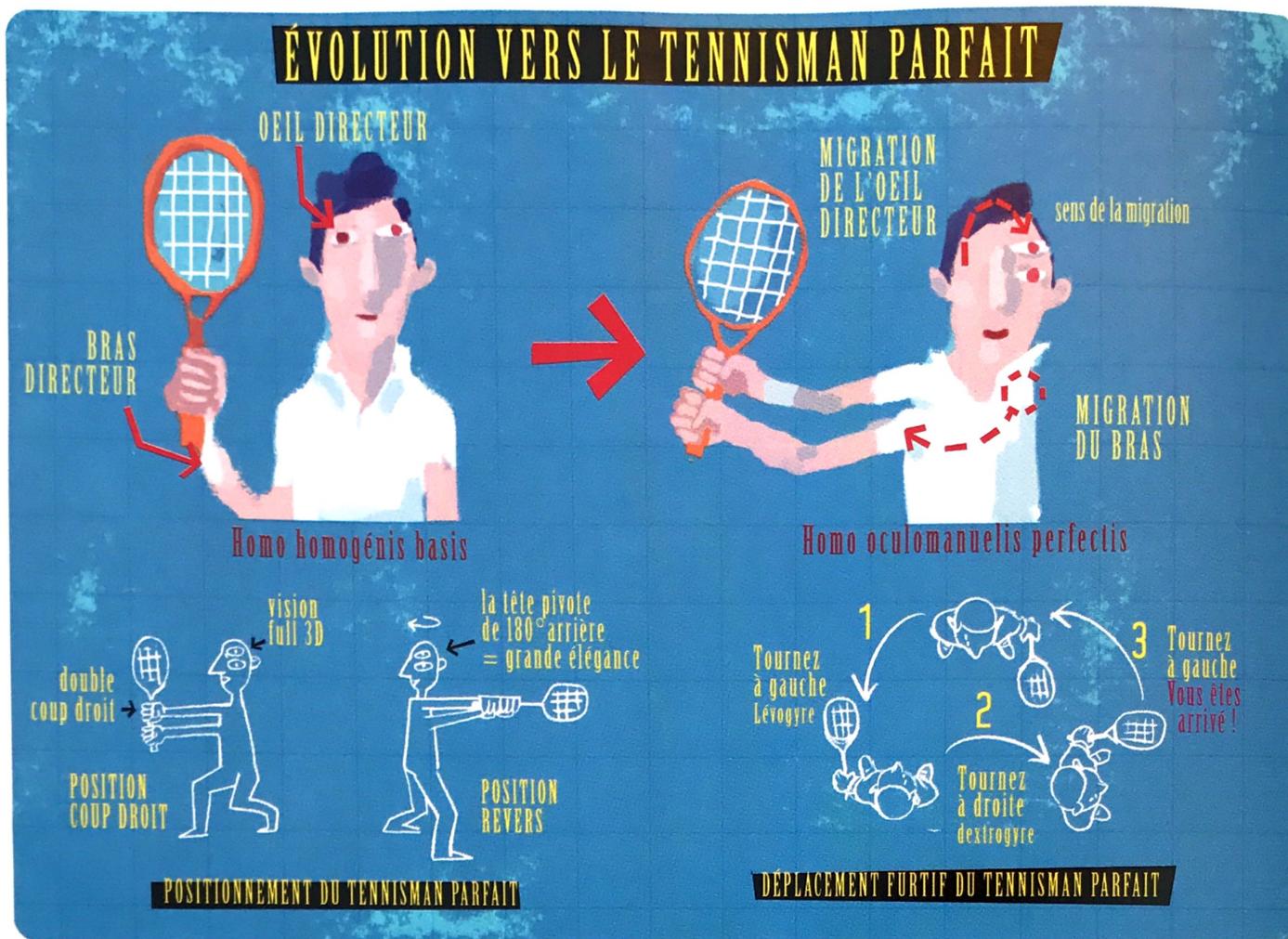
Voyez les choses CÔTÉ du bon

Vous savez que vous êtes gaucher ou droitier, pas de problème là-dessus (normalement). Mais savez-vous que vous avez aussi un œil, une épaule, une jambe, une hanche et même, paraît-il, un cerveau préférentiels ? Tel est le concept de la latéralité, une notion fondamentalement méconnue en France en dehors des sphères du haut niveau, et qui s'avère pourtant essentiel dans le domaine du sport, y compris amateur.

Par Rémi Bourrieres - Illustrations Olivier Thévin

Ca fait des années que vous vous prenez la tête avec ce foutu coup droit. Vous avez tout essayé, de la boucle fluide de Roger Federer au lasso violent de Rafael Nadal, passé des heures à regarder des vidéos, vous vous êtes escrimés à mettre en application les sacro-saints conseils : « *Place-toi de profil, regarde la balle, frappe-la bien devant toi...* » Mais non, rien n'y fait. Invariablement, sous la pression, votre coup droit dévisse et finit « baduf ». Vous n'y comprenez rien et finissez par ranger la raquette au placard.

Reste peut-être une question que vous ne vous êtes jamais posée : c'est quoi votre latéralité ? Question simple, réponse un peu plus compliquée. La latéralité – ou latéralisation, c'est accepté – définit l'ensemble de ses préférences corporelles pour la gauche ou pour la droite. On sait qu'en politique, il est de bon ton de ne plus être aussi marqué. En biologie humaine, cela reste obligatoire. Que ce soit au niveau des pieds, des mains, des hanches ou même des yeux (voire des oreilles), on a tous un côté dominant et préférentiel : le gauche ou le droit. C'est inné, même si certaines latéralisations (de ●●●



●●● la main, par exemple), peuvent être apprises contre-nature.

Et là où ça devient vraiment intéressant, c'est que notre latéralité a – ou devrait avoir – un impact direct sur la manière dont nous frappons dans la balle. Notamment la relation oculo-manuelle, c'est-à-dire la relation entre la main directrice et l'œil directeur. Là-dessus, nous sommes divisés en deux familles : la grande famille des homogènes, ceux ayant une main directrice identique à leur œil directeur (droitier avec un œil directeur droit ou gaucher avec un œil directeur gauche), représentent environ 70% de la population ; et les croisés (l'inverse, donc), qui représentent 30%, même si leur proportion tendrait à être plus importante dans le sport de haut niveau. CQFD.

Quoi qu'il en soit, cette relation oculo-manuelle a une influence sur la technique. Logique. Notre champ de vision n'étant pas le même selon si l'on est tourné d'un côté ou de l'autre, on ne va pas voir la balle arriver de la même manière selon si l'on joue un coup droit ou un revers. On ne va pas la jouer de la même manière non plus, car cette vision différenciée de la balle – tout comme le reste de votre latéralisation corporelle – va aussi influencer sur votre posture biomécanique, notamment sur le port de tête et sur l'amplitude de rotation.

Certains, comme Paul Dorochenko (*), vont plus loin et poussent l'analyse jusqu'à dire que les croisés (Federer, Nadal) ont un double avantage dans le sport. Cognitif tout d'abord, avec une meilleure habileté dans l'espace, une

plus grande créativité et une moindre sensibilité à la pression (voir encadré « cerveau et latéralité »). Biomécanique ensuite, parce que, toujours selon Paul Dorochenko, ces « croisés » auraient une prédisposition pour le coup le plus important du tennis moderne, le coup droit (alors que les homogènes, comme Djokovic, auraient plus de facilités en revers). Et ce pour une raison simple : leur œil directeur étant tourné dans la direction d'où vient la balle, ils la décelent plus vite et peuvent donc la frapper plus tôt. « Pour ma part, je ne préfère pas dire qu'on est plus à l'aise dans un cas ou dans l'autre, car il y a trop d'exemples et de contre-exemples, explique l'entraîneur et préparateur mental Ronan Lafaix. En revanche, la latéralité doit faire partie de la fiche signalétique obligatoire d'un joueur, car elle est forcément en lien

« Plus vous êtes équilibré dans votre déséquilibre, plus vous êtes un athlète de haut niveau »

Mathias Willame

avec la biomécanique de ses coups. Et, indirectement, à son mental : si vous avez une technique adaptée à votre nature, vous allez vous sentir mieux. C'est comme avoir une chaussure à son pied. »

Ronan Lafaix préfère prudemment s'en tenir au constat, fait tous les jours sur le terrain, que le plan de frappe de la balle, tout comme l'amplitude du geste, seraient différents en coup droit et en revers selon cette fameuse relation oculo-manuelle. « *Si l'on regarde tous les n°1 mondiaux de l'histoire, hommes ou femmes, il n'y en a pas deux qui frappent la balle de la même façon. Et pourtant, ils ont tous raison puisqu'ils ont tous été n°1 mondiaux !* », se plaît à dire Olivier Beranger, autre entraîneur qui s'est penché de près sur la question

Du coup, pour ces entraîneurs qui préconisent de laisser un peu plus de liberté à la gestuelle « naturelle », l'apprentissage de la technique devrait justement se faire en harmonie avec sa latéralité. Ce qui, la plupart du temps, est loin d'être le cas. Relativement connue au plus haut niveau, la notion de ●●●

ET VOUS, VOUS ÊTES PLUTÔT QUOI ?

On l'a compris, connaître sa latéralité, c'est important et même essentiel au tennis. Voici des techniques - inspirées du livre de Paul Dorochenko (*) - pour définir la vôtre.

Votre main directrice est celle avec laquelle vous jouez, en général la même que celle avec laquelle vous écrivez (même s'il y a un célèbre contre-exemple du nom de Rafael Nadal). De la même manière, votre pied directeur est celui avec lequel vous shootez dans un ballon.

Votre jambe directrice, qui joue un rôle important au service, est la jambe que vous levez en premier lors d'un saut (et non celle sur laquelle vous prenez appui pour donner l'impulsion). Votre hanche directrice est située du côté de celle où vous allez naturellement tourner si on vous demande de faire un saut à 360° sur vous-même ; votre épaule directrice se situe du côté où vous allez vous tourner si on vous demande de rattraper prestement un objet lancé dans votre dos.

Enfin, *last but not least*, votre œil directeur est celui avec lequel vous visez pour prendre une photo. Sinon, voici un (fameux) test à faire : prenez une feuille de papier, percez-y un trou de la taille d'une pièce de monnaie, tendez la feuille devant vous avec les deux bras puis visez à travers le trou un objet situé au moins à 2 m. Rapprochez petit à petit la feuille de vos yeux, sans jamais perdre l'objet de vue. La feuille viendra se rapprocher naturellement de votre œil directeur.

●●● latéralité demeure assez absente dans les clubs, où l'on se borne la plupart du temps à l'enseignement d'une technique classique, traditionnelle et unique. « *On est très clairement à la traîne dans ce domaine par rapport à d'autres pays* », alerte Ronan Lafaix. L'idée serait

donc de trouver des solutions techniques adaptées à sa latéralité : appuis plus ou moins ouverts, prises plus ou moins fermées, points d'impact plus ou moins avancés, préparations et accompagnements plus ou moins amples. Sans oublier de soigner son port de tête,

peut-être la première grande victime d'une technique mal adaptée à son œil directeur, et qui donc se retrouve ballottée à l'impact au lieu de rester « figée » quelques fractions de secondes, garantissant un meilleur équilibre.

LE CERVEAU AUSSI EST LATÉRALISÉ

Le cerveau, lui aussi, est divisé en deux hémisphères : le « cerveau gauche » est celui de la logique, de la raison, de l'intellect. Pour schématiser, c'est un cerveau scientifique. Le « cerveau droit », lui, est plus artistique. C'est celui des émotions, de l'intuition, de la créativité. Nous sommes tous sous l'influence plus ou moins importante de l'un des deux hémisphères, ce qui, entre autres paramètres, agit sur notre personnalité. Personne n'est tout l'un ou tout l'autre, le but étant d'exploiter au mieux les deux hémisphères.

Par ailleurs, on sait que notre fonctionnement neuro-moteur se fait de manière inversée : l'hémisphère droit commande la partie gauche du corps, et inversement. La latéralisation aurait donc plus qu'une influence sur la technique, elle aurait aussi un lien avec notre personnalité. Même si, sur ce point, la prudence reste de mise. Pour Florence Perrein, neurologue au CHU de Nîmes, « *notre hémisphère majeur est celui qui commande la main de l'écriture* » (le gauche pour un droitier, et inversement). Paul Dorochenko, lui, estime que notre cerveau dominant est le cerveau opposé à notre œil directeur. Sauf que souvent (environ 30% de la population), notre œil directeur n'est pas le même que notre main directrice. C'est le cas, apparemment, de Roger Federer (droitier, œil directeur gauche) et de toutes les personnes dites « croisées », comme également Rafael Nadal (gaucher, œil directeur droit) qui, lui, est un croisé « contraire » puisqu'il écrit de la main droite. Pour Florence Perrein, les croisés pourraient avoir un léger avantage lié à une circulation un peu plus rapide de l'information visuelle entre le système nerveux central et le bras armé. Ce qui corroborerait une étude selon laquelle on retrouverait plus de croisés à haut niveau...

Idéalement surtout, il faudrait aussi chercher à « gommer » le plus possible les conséquences de sa latéralité, à savoir un déséquilibre corporel. Si votre œil directeur ne changera jamais, vous pouvez en revanche agir, par un travail de musculature et de kiné sur votre capacité de rotation. « *L'exemple, c'est Federer : on a l'impression qu'il peut tourner aussi bien d'un côté que de l'autre*, observe Mathias Willame, kiné-ostéo fondateur de l'Espace Human Physio. Or, le but ultime, c'est ça : *rechercher la plus parfaite symétrie, même si c'est impossible de l'être à 100%. Plus vous êtes équilibré dans votre déséquilibre, plus vous êtes un athlète de haut niveau.* »

Moralité : maintenant que vous êtes sensibilisés à la (grande) question de la latéralité, prenez-les choses du bon côté... mais ne délaissez surtout pas l'autre ! ●

** Paul Dorochenko est un kiné-ostéopathe, préparateur physique, qui a longtemps travaillé sur le circuit notamment aux côtés de Brugnera ou de Federer dans les années 90. Aujourd'hui impliqué au cœur du projet Allyane, une équipe d'experts qui a mis au point un procédé neurophysiologique permettant de réhabiliter des automatismes moteurs, il a beaucoup étudié sur la latéralité et récemment écrit un livre intitulé « L'œil directeur ».*

Olivier Béranger

« JE ME MÉFIE DES THÉORIES »

Avec sa « double casquette » d'entraîneur diplômé d'Etat et d'auteur-compositeur, Olivier Beranger, 50 ans, a côtoyé des stars de la raquette (il a entraîné Nathalie Dechy notamment) comme de la chanson (il a écrit des textes pour Tina Arena, Christophe Maé ou Natasha Saint-Pierre). Sensibilisé il y a plus de 20 ans aux questions de latéralité, Olivier, qui entraîne aujourd'hui son fils au sein du TC Forever à Nîmes, s'étonne que l'on n'utilise pas plus que ça, dans les clubs, cette « *composante très importante* ».

En tant qu'entraîneur, comment utilisez-vous la notion de latéralité ?

Chez un joueur, j'observe en premier sa latéralité générale, de la main, de l'œil, du bassin, des épaules, du pied... Selon cette latéralité, on observe systématiquement un circuit de rotation préférentiel d'un côté ou de l'autre, ce qui a une incidence sur la gestuelle. Il me paraît donc très important de définir cette « cartographie » du joueur, qui correspond à sa mécanique générale.

Adaptez-vous directement votre enseignement en fonction de la latéralité du joueur ?

Tous les joueurs sont différents, ne serait-

ce que par rapport à leur histoire personnelle et leur vécu tennistique. Mais si je constate des difficultés sur un coup, là oui, je vais poser la question de la latéralité. En France, on demande souvent d'avoir la même technique des deux côtés, avec un plan de frappe très avancé. Mais il n'y a pas de raison de dire à quelqu'un de jouer la balle devant lui s'il ne la sent pas comme ça. Avant de tout changer sur le plan technique, il faut se poser les bonnes questions, notamment celle de la latéralité qui est une composante très importante. Il faut donc bien observer les joueurs et notamment les enfants qui font parler leur corps de manière naturelle.

Est-il possible d'établir une relation entre latéralité et technique ? Une théorie qui circule est que les « croisés », c'est-à-dire les joueurs ayant un œil directeur différent de leur main directrice, ont plus de facilité en coup droit...

Je me méfie des théories. Personnellement, je suis croisé et j'ai toujours eu un coup droit pourri ! La relation œil-main ne fait pas tout. Beaucoup d'autres paramètres entrent en ligne de compte, notamment sa latéralité sur les autres parties du corps et son bagage technique.

Mais il me semble déceler quand même quelques généralités : par exemple, en coup droit, un joueur homogène (œil directeur identique à la main directrice) a tendance à avoir une amplitude de préparation plus courte, un plan de frappe plus avancé et la tête plutôt dirigée vers l'objectif. De l'autre côté, en revers, il a une préparation plus ample, une orientation de bassin plus prononcée, un plan de frappe plus au niveau du nombril. Pour les « croisés », c'est l'inverse.

Un exemple concret ?

Prenons l'exemple de Federer, qui est « croisé ». Son coup droit est en effet son point fort grâce à une chaîne de lancer parfaite. Mais si vous regardez le point d'impact à la frappe, il se situe plus en retrait par rapport à son revers. C'est particulièrement visible cette année. En revers, on voit qu'il prend la balle beaucoup plus en avant que par le passé, et avec une préparation écourtée. Et visiblement ça marche ! Voilà pourquoi ça vaut le coup de se poser la question de la latéralité. Car entre frapper la balle bien devant soi, comme on entend partout, ou la laisser venir au niveau de son nombril, ça fait quand même plusieurs dizaines de centimètres d'écart. Et ça peut faire une énorme différence. ●