

tennisaddict.fr

LE MAGAZINE DU TENNIS TECHNIQUE & LIFESTYLE

AVANTAGE PLAISIR !

«LE TENNIS DEVIENT PLUS LUDIQUE ET PLUS FACILE.
SUIVEZ LE GUIDE!»

GRATUIT à N°4 mai 2011



adidas



all light all fast

impose ton rythme

impose ta vitesse sur le court,
impose ton style au quotidien.

adizero™

www.facebook.com/adidas



adidas

www.adidas.com

EDITO

Par Roberto Pirella

N°4 mai 2011



«Jouer au tennis est devenu très facile»

Comme le souligne **Patrice Hagelauer**, le directeur technique national dans une interview exclusive pour notre magazine, le plaisir du jeu doit être le moteur premier chez tout pratiquant. Le haut niveau, fortement relayé dans les médias, fait rêver. Mais c'est dans le loisir que le tennis peise ses racines et ses valeurs.

Respect d'autrui, fairplay, dépassement de soi, tolérance et mixité sont le quotidien de ce sport pratiqué par 3 millions de français. Le tennis rassemble des milliers de bénévoles (dirigeants de clubs, enseignants...) qui donnent leur temps au service des autres. **Un sport qui évolue avec son époque et qui s'adapte.**

Ce numéro-plateau de TENNISADDICT est fait pour vous convaincre de débiter, de rejouer ou de jouer plus encore.

Le matériel, cœur de notre ligne éditoriale, évolue lui aussi. Nos équipes vous proposent une grille de lecture simple et accessible, pour rendre le choix de votre matériel toujours plus... facile !



18

Choisir sa raquette en 4 étapes !



06

Lifestyle Fred Perry



10

Interview Patrice Hagelauer

04 SCOOPS

 à Neuchâtel ?

06 Lifestyle FRED PERRY, REBELLE À SON ÉPOQUE

10 Interview PATRICE HAGELAUER

14 S'ÉQUIPER C'EST FACILE !

15 TEST Chaussures

18 CHOISIR SA RAQUETTE en 4 étapes !

24 L'ENSEIGNANT, pilier du club

26 S'habiller pour jouer au tennis

30 TEST BALLE sur terre-battue

35 Fondation Nadal

36 Un produit de légende LE POLO LACOSTE

38 LE TENNIS, C'EST BON POUR LA SANTÉ !



30

Test Balles

SCOOPS & Nouveautés!



1 NADAL POSE POUR ARMANI

Typhée Rafé F Après avoir tombé le maillet dans un clip de Shakira, Rafael Nadal fait de nouveau parler de lui pour sa plastique et ses atouts de séduction. Cette fois-ci pour Emporio Armani. Le marque italienne l'a en effet choisi comme ambassadeur pour sa collection printemps-été 2011 de jeans et sous-vêtements. Rafé succède ainsi à Cristiano Ronaldo ou encore David Beckham parmi les sportifs emblématiques de la griffe Armani. Aux côtés d'une autre beauté fatale, également ambassadrice de la marque : l'actrice américaine Megan Fox.

2 LE TENNIS COMME SUR DES ROULETTES

Sur la Riviera, le tennis est devenu un sport de glisse. Païsqu'on y joue...en rollers. En 2010, l'association «Tennis et Glisse» est même devenue le premier club sans aucun adhérent qui marchent. Le tennis-roller et le tennis en fauteuil étant pratiqués séparément et ensemble (mais) de sports valides et handisport). Cinq clubs ont déjà intégré ce sport dans les Alpes-Maritimes (06), où seront organisés les premiers matchs par équipe dès septembre prochain. Des rencontres non officielles qui pourraient rapidement déboucher sur la création d'un championnat à part entière.

Plus d'infos :
<http://tininetennis.free.fr>



3 LE FAUX PAS DE DANSE DE KIM

Jamais deux sans trois. Déjà touchée à l'épaule et au poignet droits, Kim Clajters s'est à nouveau blessée début avril – cette fois-ci à la cheville. Une histoire de jeu de jambes...en dehors-des-courts. La ro.2

mondiale s'est en effet mal réceptionnée en dansant lors de la cérémonie de mariage de son neveu. Bilan du petit faux pas : **une grave luxation et une elongation des ligaments, assortie d'une déchirure de la capsule et d'un hématome au niveau de l'articulation**. Et quatre à six semaines de repos forcé supplémentaires... La présence de Kim à Roland Garros s'avère plus que jamais incertaine.

4 L'ORANGE BOWL FAIT LE CHOIX DE LA TERRE

Le tournoi de l'Orange Bowl - considéré officiellement comme le championnat du monde junior - repose sur terre battue. 13 ans après avoir opté pour un tournoi sur dur, la Fédération américaine fait machine arrière. Elle cherche à augmenter le nombre de compétitions junior jouées sur la surface orange, pour favoriser des « joueurs complets » et « obtenir de meilleurs résultats à Roland Garros ». La dernière victoire américaine porte d'Auzesul remonte à Serena Williams (2002), il y a près de dix ans.

5 L'IPHONE CALCULE AUSSI VOTRE TENSION DE CORDAGE



Comment savoir si sa raquette a besoin d'être recordée ou tout simplement connaître la tension d'un cordage ? Pas de panique, votre iPhone se charge de tout ! Ce n'est pas tout à fait un scoop, mais beaucoup l'ignorent : **l'application racketTune calcule instantanément votre tension de raquette**. Après lui avoir indiqué le type de matériau utilisé (polyester, boyaou...), son épaisseur et la taille de la tête de raquette, il suffit de placer le cordage devant le téléphone et de le frapper avec un stylo. L'iPhone reconnaît alors la fréquence des vibrations et détermine la tension. Il y a même une option pour les cordages hybrides !

FRED PERRY, REBELLE À SON ÉPOQUE

Par TennisAddict / Florent Godard

DERRIÈRE LE CRÉATEUR DU POLO PIQUÉ COTON, CARACTÉRISÉ PAR UNE STRUCTURE EN NID D'ABEILLE QUI LE REND CONFORTABLE ET ADAPTÉ AU SPORT DE L'ÉPOQUE, SE CACHE UNE FIGURE ATYPIQUE, CELLE D'UN JOUEUR D'EXCEPTION, PREMIER TENNISMAN À AVOIR RÉALISÉ UN GRAND CHELEM EN CARRIÈRE (1936) ET DERNIER BRITANNIQUE À AVOIR REMPORTÉ WIMBLEDON. **GRAND JOUEUR DOTÉ D'UNE PRISE DE BALLE TRÈS PRÉCOCE ET D'UN MENTAL D'ACIER, FRINGANT, PLAYBOY ET OPPORTUNISTE, POUR LE COMPRENDRE IL FAUT AUSSI MENTIONNER SON ORIGINE SOCIALE : CELLE DE LA CLASSE OUVRIÈRE ANGLAISE DU DÉBUT DU SIÈCLE DERNIER.**

Né en 1909 à Stockport près de Manchester, le joueur est fils d'un fleur de laine engagé en politique. L'histoire raconte qu'à l'âge de 16 ans, en vacances à Eastbourne, lors d'un tournoi, il remarque les voitures luxueuses qui bordent les courts. Spontanément, il demande à son père à qui elles appartiennent. « Aux joueurs », lui répond ce dernier. Fred Perry annonce alors qu'il sera champion de tennis.

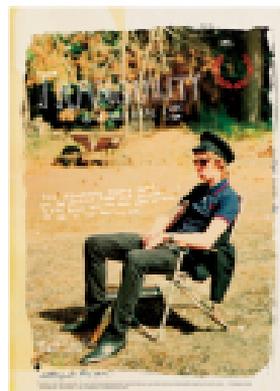
La suite est connue. Trois victoires à Wimbledon et à FUS Open, une carrière pro à partir de 1937, fiasco de parts dans le Beverly Hills Tennis Club où il donnera des cours à des stars d'Hollywood comme Charlie Chaplin, etc. Mais en dépit de son palmarès, Fred Perry fut pris de haut par la hiérarchie du tennis et méprisé par la Lawn Tennis Association en Grande-Bretagne. « Pas l'un des nôtres », murmura un jour son président au père du joueur. L'anglais sera perçu comme un parvenu, dont la volonté de gagner à tout prix ne respecte pas les codes de conduite établis.

Expressif, Fred Perry avait l'habitude de bondir par-dessus le filet pour donner l'accolade à son adversaire en fin de rencontre. Considérant le tennis comme un spectacle autant qu'une affaire de compétition, il voulait en donner aux spectateurs pour leur argent. Une mentalité de working-class disent certains, peu appréciée des snobs. Qu'importe pour le champion. « Je me suis décidé très tôt à ne pas me laisser faire, déclara-t-il un jour. Si on m'imposait une interdiction, je trouverais un moyen de la contourner. L'obstination était l'une des mes spécialités et la vengeance n'a jamais été contre mes principes. »

DES MODS À BLUR EN PASSANT PAR MADNESS

L'histoire de son polo incarné ses deux mondes qui s'affrontent. L'esthétique d'élite et classe et la mode populaire chic et branchée.

Après avoir été adopté par 90% des joueurs dans les années 50 et 60, des citadins s'approprient le vêtement : les « Mods », du nom donné à une partie de la jeunesse anglaise, urbaine, populaire et hédoniste, dans les années 60. Tout un mouvement de mode caractérisé par un style de vie festif, inspiré de la Dolce Vita (déplacement en scooter), l'attention portée à la danse et un style







ultra-chic. Le Polo-Fred Perry, souvent fermé jusqu'au dernier bouton, leur confère un look impeccable.

À travers les décennies suivantes, le célèbre polo sera remis à la mode par de nombreux groupes sociaux ou musicaux. **Fred Perry devient le vêtement fétiche des Rude Boys, des jeunes d'origine jamaïcaine, fans de Motown et de Bob Marley.**

Au début des années 80, le polo est ensuite associé au mouvement Two

Tone dont Madness est l'une des figures emblématiques. Au-delà de leurs paroles à dimension politique, ces groupes issus de la working-class avaient aussi envie de désacraliser le mythe de la pop star.

La marque aux lauriers est également reprise par les stars, plutôt bad boys, de la Britpop des années 90. Liam Gallagher d'Oasis ou Damon Albarn, chanteur de Blur et Gorillaz, en tête de file, arboreront le fameux polo.



« **CHACUN S'APPROPRIE LE LAURIER À SA FAÇON, SELON SA PROPRE HISTOIRE** »

analyse Mathieu Bromond, responsable des ventes pour Fred Perry France. « D'un côté les clients club avec un vestiaire plus preppy, et de l'autre, les mods, les musiciens se retrouveront dans la personnalité plus atypique et populaire du champion »

HISTORIQUE



FRED PERRY

Un logo, le symbole de la victoire, symbole féodal de l'aristocratie sur les terres de Coupe d'essai de l'équipe anglaise.



OPERATION FETE DES PERES* → 10% DE REMISE !

SUR LE PRIX AFFICHÉ, ENTRE LE 25 MAI ET LE 25 JUIN, AVEC LE CODE AVANTAGE FETEDESPERES



Polo WIMBLEDON
RALPH LAUREN
100€



T-shirt
LACOSTE
49,99€



T-shirt WIMBLEDON
RALPH LAUREN
89€



Chaussures
FRED PERRY
190€



T-shirt
FRED PERRY
45€



Ball
FRED PERRY
69€

VOIR TOUTE NOTRE SÉLECTION SUR **KARANTA.FR**, DANS LA PARTIE LIFESTYLE OU TECHNIQUE,
DANS LE MENU DE GAUCHE « **SPÉCIAL FÊTE DES PÈRES** »

*Offre valable dans la limite des stocks disponibles, jusqu'au 24/06/2011 pour l'achat de tout produit appartenant à notre sélection « FÊTE DES PÈRES » sur Karanta.fr, dans notre partie technique ou lifestyle.

“Jouer au tennis est devenu très facile !”

PATRICE HAGELAUER

Propos recueillis par Florent Godard, pour TennisAddict

FIGURE EMBLÉMATIQUE DU TENNIS FRANÇAIS, LE DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL, PATRICE HAGELAUER REVIENT SUR **LA NOTION DE PLAISIR DANS LE TENNIS**. POUR L'EX-ENTRAÎNEUR DE YANNICK NOAH, LES NOUVELLES FORMULES DE JEU ET L'ALLÈGÈREMENT DU MATÉRIEL ONT RENDU LA PRATIQUE **LUDIQUE ET PLUS QUE SIMPLISSIME**. SENSATIONS IMMÉDIATES GARANTIES. ENTRETIEN.

Après une progression du nombre de licenciés depuis plusieurs années, la fédération française de tennis anticipe une baisse en 2011. Comment expliquez-vous cela ?

Il y a plusieurs facteurs. La crise, tout d'abord, a réduit les budgets. Le mauvais temps cet hiver a sans doute aussi dissuadé certains de s'inscrire dans les clubs qui n'ont pas de courts couverts. D'autre part, les clubs ont peut-être laissé trop de place à la compétition, aux dépens de la pratique loisir. Nous devons aujourd'hui faire un effort pour que chacun y trouve son compte.

La priorité de la fédération est-elle aujourd'hui de promouvoir le loisir et la convivialité ?

C'est une de nos priorités. Car si la compétition permet « d'accrocher » les joueurs, la pratique loisir les fidélise tout autant. Il y a environ 1,1 million de licenciés, mais il faut y ajouter près de 3 millions de joueurs occasionnels. Il faut leur donner envie d'intégrer un club.

Comment la fédération compte-t-elle reconquérir ces pratiquants loisirs « hors-club » ?

En créant notamment des compétitions ludiques, pour ceux qui recherchent autre chose que le classement : matchs à durée limitée, sets réduits à 4 jeux ou à des tie breaks, parties regroupées sur un week-end, etc. C'est la formule « À chacun son match ».

La fédération veut aussi promouvoir une approche différente de l'enseignement du tennis féminin. En tenant compte des attentes des filles, qui s'intéressent souvent plus à la technique et moins à l'effort pour l'effort et à la compétition. Toute une population à reconquérir, pour qui le tennis doit être LE sport roi ! En effet, ce n'est pas un sport violent, on peut le pratiquer entre amies, n'importe quand... D'autant qu'on en acquiert les bases très rapidement aujourd'hui. Certaines femmes se disent encore : « Je vais passer à côté de la balle, je vais être ridicule ». Mais avec l'évolution du matériel, on ne l'est plus du tout !

D'énormes progrès ont été faits sur les raquettes. Elles sont plus légères et pèsent souvent moins de 300g aujourd'hui contre près de 400g il y a une quinzaine d'années. Les cordages ont, eux aussi, évolué. Les boyaux très tendus, qui rendaient le contrôle de balle parfois difficile ont laissé place à des nylons qui simplifient le jeu et sont moins onéreux.

L'évolution du tennis rendrait donc le jeu plus simple et plus attractif pour les aficionados du sport loisir ?

Tout à fait. Le tennis est vraiment devenu un sport facile, et même très facile ! Il faut le répéter. Facile à apprendre et à pratiquer. Un sport amusant à tous les âges. C'est toute la philosophie du tennis évolutive, avec ses terrains, ses raquettes et ses balles adaptées en fonction du niveau de jeu. Le concept a connu un boom extraordinaire chez les enfants, avec le mini-tennis, mais n'a pas encore réellement pris chez les adultes. Pourtant l'apprentissage est extrêmement rapide,



et le plaisir immédiat. Avec une balle intermédiaire qui rebondit à hauteur de hanche, un débutant réussit tout de suite à faire des échanges. Le geste se met en place plus facilement, les points durent plus longtemps, on peut frapper plus fort sans sortir la balle du court, on se dépense, on transpire plus...

“À chacun son match !”

Voire mission de DTN est de détecter et former les futurs champions. Espérez-vous que la promotion du plaisir sur le court aide à susciter des vocations ?

En un sens, oui. Un tennis loisir attractif, c'est plus de jeunes dans les écoles de tennis, plus de bons joueurs qui entreront ensuite dans des filières compétitives... et donc plus de champions.

PLACE au(x) JEU(X)!

par Florent Godeau / TennisAddict

LE PLAISIR DE JOUER EST, DE LOIN, LA PREMIÈRE MOTIVATION DES PRATIQUANTS. 83% DES LICENCIÉS NE PARTICIPENT À AUCUNE COMPÉTITION OFFICIELLE. POUR RÉPONDRE À LEURS ATTENTES, DES INITIATIVES SE MULTIPLIENT POUR CRÉER DE NOUVELLES FORMES DE JEU PLUS LUDIQUES ET ACCESSIBLES À TOUS. EN VOICI QUELQUES EXEMPLES.



→ Le tournoi multichances (tmc)

Il s'agit d'un mini-tournoi convivial, étalé sur 2 jours et demi en moyenne (NC et de série). Chaque joueur dispute deux matchs par jour, quel que soit ses résultats (plusieurs chances de gagner). Les rencontres se disputent en **3 sets gagnants de 4 jeux (jeu décisif à 4 partout)**. Le TMC rapporte environ la moitié des points d'un tournoi classique. Un bon moyen de jouer sans pression et d'obtenir un premier classement. Pour ceux qui habitent en Alsace, consulter le calendrier du TennisAddict Tour, sur tennisaddict.fr

→ Découvrir le beach tennis

Si vous souhaitez vous amuser sur la plage, voici le ba-ba du beach tennis : tracez un terrain de 8m sur 16 m et fixez le filet à 1,70m. Munissez-vous ensuite de raquettes spéciales – qui rappellent celles de jokers – et de balles intermédiaires. Les passes entre partenaires d'une même équipe sont interdites. **Aucun rebond n'est autorisé et let compte**. Le serveur n'a qu'une seule balle de service et sert où il veut. Voilà pour les règles officielles. Libre à vous d'inventer les vôtres!

→ Les raquettes FFT, une compétition féminine sans contrainte

Vous peinez à trouver une équipe après seulement 6 mois ou 1 an de pratique... et vous êtes peu motivée pour vous engager seule sur un tournoi ? Les Raquettes FFT sont faites pour vous. Épreuve collective ouverte aux non classées, 40 et 35, dès 15 ans. La formule a de quoi séduire «la petite on joue en un seul set avec des balles intermédiaires, ce qui a l'avantage de rivaliser les niveaux », explique **Fabien Boudet**, directeur des activités fédérales à la FFT. Les rencontres – non homologuées – comprennent 2 simples plus 1 double, dans un format coupe sans prise de tête. Avec une finale à Cannes, pour joindre l'agréable à l'agréable...



Les courts de couleurs du baby tennis. Plusieurs clubs comme le TC Sedan Florc déjà en place.

BABY-TENNIS :

Débuter devient un jeu d'enfant

Les 3/4 ans ont eu aussi leur tennis. Sur des micro-terrains de couleurs, les enfants font rouler des ballons ou renvoient en coups droit/revers des balles en mousse ou des ballons de baudouche. Une pratique qui permet aux tout-petits de travailler **équilibre et motricité** ou encore de **classer les mouvements du haut et du bas du corps**. Prolongement du mini-tennis – conçu pour les 5/8 ans – « le baby-tennis répond à la demande croissante des parents, petits frères et petites sœurs des pratiquants », détaille **Nathalie Deloigne**, coordinatrice nationale de l'enseignement à la Fédération. Jusqu'ici, les clubs les assimilaient aux autres enfants. Or, on ne fait pas faire la même chose à des petits de 3 ans qu'à des enfants de 6 ans ! Cela créait aussi des écarts de niveau. Encore en phase-test dans quelques ligues, la pratique devrait s'étendre en 2011.

 **YONEX**

www.yonex.fr

YONEX SHT 307 EX
ELUE MEILLEURE CHAUSSURE
MULTI-COURT 2011
PAR TENNISADDICT



SUR TERRE-BATTUE AUSSI. CHOISISSEZ L'EXCELLENCE :
YONEX SHT 307 CLAY

DISPONIBLE DES MAINTENANT SUR KARANTA.FR !
BENEFICIEZ D'UNE REMISE EXCEPTIONNELLE DE 10 EUROS
AVEC LE CODE AVANTAGE : TENNISADDICT

Détails et conditions de l'offre sur Karanta.fr



karanta
THÈSE | KARANTA | KARANTA

S'ÉQUIPER C'EST FACILE

Suivez
le guide^s !

CHAUSSURES : PAGES **15-17**

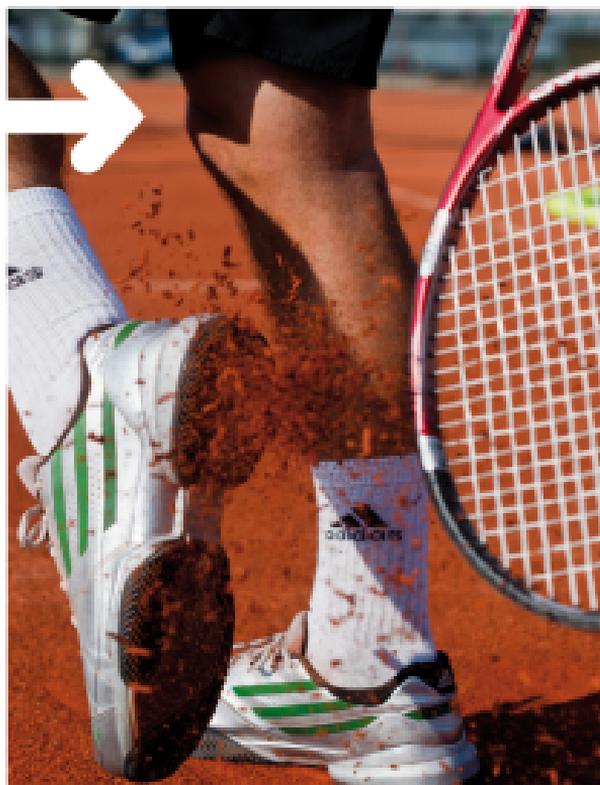
RAQUETTES : PAGES **18-22**

TEXTILE : PAGES **26-29**

BALLES : PAGES **30-34**

*TennisAddict teste le matériel de tennis et facilite votre choix en établissant le TOP 3 de chaque catégorie.

Nos tests sont réalisés selon des protocoles rigoureux (consultables sur www.tennisaddict.fr), en partenariat avec des laboratoires d'essais, un panel de testeurs représentatif (minimum 30 tests par modèle) et des experts de la santé. Nos spécialistes classent les résultats et vous les restituent avec le plus de clarté possible.



NOUVEAU !

Besoin d'un conseil personnalisé ?
Nos consultants techniques **vous répondent** sur :

www.tennisaddict.fr/forum

le saviez-
VOUS !

Chaussures de tennis ou multi-activité ?

Tout est possible, mais TennisAddict vous recommande vivement le port de chaussures spécifiques tennis pour 3 raisons principales :

1. Elles sont conçues spécialement pour stabiliser le pied lors des appuis latéraux, très fréquents au tennis. Et donc limiter les risques d'entorses.
2. La semelle est conçue pour mieux résister à l'usure (notamment sur surfaces dures abrasives) et pour éviter de patiner sur terre-battue (profil spécial terre-battue). Pour plus de durabilité et d'efficacité !
3. Les chaussures multi-activités ou de running seront refusées sur certains courts : la semelle doit être non marquante pour éviter de laisser des traces noires sur les courts, et le cramponnage doit être adapté pour ne pas abîmer la terre battue. Pour respecter l'étiquette !

HOMMES

TOP 3 Surface : Multicourt

- N°1. YONEX SHT 307 EX*
- N°2. NIKE LUNAR VAPOR 3 TOUR*
- N°3. ASICS GEL CHALLENGER 3*

TOP 3 Surface : Terre-battue

- N°1. YONEX SHT 307 CLAY (P.15)
- N°2. ADIDAS ADDISO FEATHER CLAP*
- N°3. EX-AQUO ASICS GEL RESOLUTION 3 CLAY (P.15)
- N°3. EX-AQUO WILSON TRANCE STRIKE (P.15)



TESTÉS ET APPROUVÉS !

Certains par années, comme l'ancien 1er Mon de la réputation d'énergie de l'ancien pied dynamisme ne sont pas évaluables objectivement par les tests pendant les essais au court. TennisAddict s'appuie sur l'expertise du laboratoire C.T.C. à Lyon pour mesurer ces valeurs scientifiquement.

* compte-rendu d'essai sur www.tennisaddict.fr

YONEX

SHT 307 CLAY



16,8/20

Morphologie: Pieds univolets à larges
Usage: Terre-battue

NOTRE AVis :

Ce n'est plus une surprise ! Blue meilleur chaussant de l'année 2011 en version multi-court, le Yonex SHT 307 est décliné dans sa version terre-battue avec exactement les mêmes qualités techniques : un amorti parfait D300, un dynamisme de l'avant-pied très performant (15,6/20) et une grande légèreté (200 gr qui ne pèse aucunement à sa stabilité D300 au couple en torsion). Le SHT 307 Clay propose un confort indéchiffrable avec un chaussant assez large (les pieds finissent de flotter un peu). La semelle à picots est un vrai système anti-patinage notamment quand la terre devient volatile et glissante. Que dire de plus...

WILSON

TRANCE STRIKE 2011



15,5/20

Morphologie: Pieds larges
Usage: Terre-battue

NOTRE AVis :

La chaussure pour les pieds les plus larges, c'est elle ! Son volume chaussant permet à ceux qui se sentent toujours à l'étroit de trouver enfin chaussés ses 4 lourds-pieds. Avec une semelle quasi instable (16,7/20) et une remarquable stabilité (couple en torsion - 18,4/20), la Trance Strike canalise de nombreux points forts. Le profil à chevrons et le caoutchouc de sa semelle sont très efficaces pour mouler la terre. Quelques points d'amortiation : un amorti (10%) des chocs absorbés et un dynamisme de l'avant-pied (11,4/20) un peu en retrait.

LES +
CHAUSSANT XXL
STABILITE
DYNAMISME

LES -
AMORTI
DYNAMISME

ASICS

GEL RESOLUTION 3 CLAY



15,5/20

Morphologie: Pieds univolets à larges
Usage: Terre-battue

NOTRE AVis :

Extrêmement solide au pied et assurant un excellent maintien de la cheville, l'Asics Gel Resolution 3 Clay est un vrai chaussant (couple - 18,8/20). La stabilité d'énergie de l'avant-pied mesurée en laboratoire (15,3/20) la rend très dynamique, et son comportement sur terre (démarrage, glissement) est parmi les meilleurs, tout comme sa durabilité. Quelques bémols : le bloc semelle est un peu rigide et son amorti n'est que dans la moyenne (27% des chocs absorbés).

LES +
CONFORT
DYNAMISME
DURABILITE

LES -
STABILITE
ASILEC MOUS
AMORTI



RETROUVEZ EN FORMES AU PLUS PROCHAIN
TOUR SI CE NE SONT PAS EN STOCK SUR
www.tennisaddict.fr

10% de RÉDUCTION en +
sur www.karantia.fr

Sur le prix affiché pour l'achat d'un produit testé dans ce magazine
Avec le code avantage: **TENNISADDICT4** (côté de l'offre sur karantia.fr)

TennisAddict 15

FEMMES

TOP 3 Surface : Multicourt

N°1. YONEX SHI 307 LADY

(prix universel à large)

N°2. ASICS CHALLENGER 6 WOMEN

(prix fin à universel)

N°3. K-SWISS SPEEDSTER - BLANC/ROSE

(prix universel à large)

TOP 3 Surface : terre-battue

N°1. K-SWISS SPEEDSTER - BLANC/BLEU

(prix universel à large)

N°2. ASICS GEL RESOLUTION 3 CLAY

(prix universel à large)

N°3. ADIDAS ADDISO FEATHER CLAY

(prix fin à universel)

Le service
VOUS!

L'EFFORT

Lors de prises d'appui violentes ou d'un important pic d'impact est transmis au corps humain. Afin d'en limiter les conséquences, il est nécessaire que la chaussure, via la semelle, puisse absorber parfaitement cet impact. Grâce au coefficient de transfert en laboratoire mesuré en laboratoire.

ADIDAS

ADDISO FEATHER WOMEN



LES +

DYNAMISME (par 1)
COMFORT (en jeu) (par 1)
LÉGÈRETÉ

LES -

ACCORT (par 1)

16/20

Morphologie: Pieds fins à universels

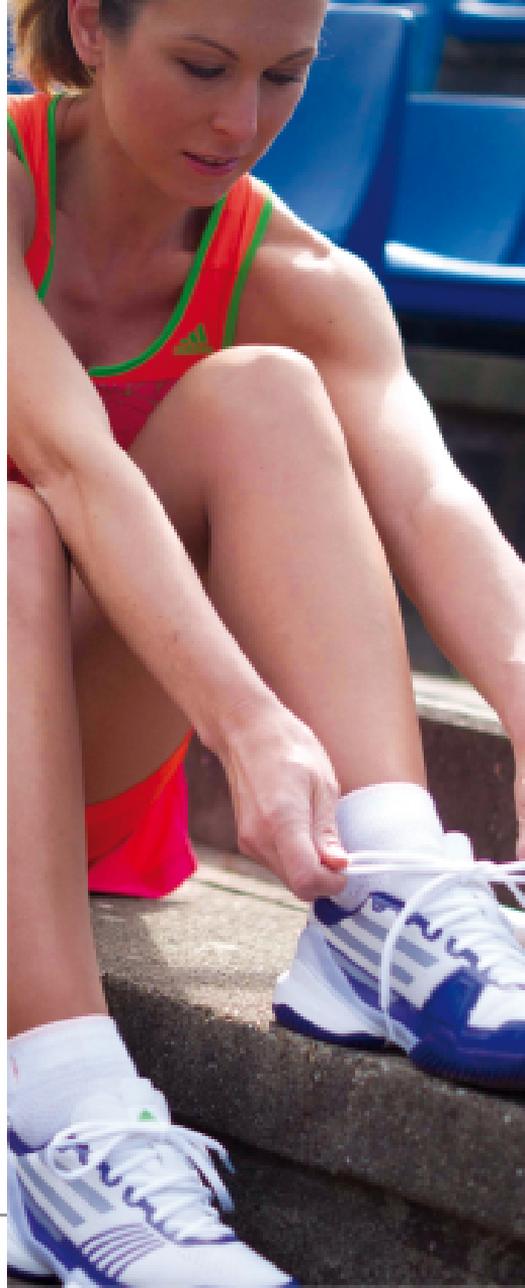
Usage : Multicourt (coloris blanc/violet) / terre-battue (coloris blanc/rose)

NOTREAVIS:

L'adidas addiso feather adapte parfaitement aux pieds féminins les plus fins. La chaussure est très légère du pied et procure une grande stabilité (sécurité - 16,6/20) dans les appuis latéraux. La chaussure est moins maniable que d'autres, mais cela ne nuit pas à son confort général et augmente la respirabilité.

Nos tests nous apprennent sa légèreté (<200g) son remarquable dynamisme qui confèrent nos tests en laboratoire (16,6/20 - 3e/10).

La semelle est proposée en deux versions : la « multicourt » (coloris blanc/violet) et la « terre-battue » (coloris blanc/rose). Cette dernière absorbe efficacement la terre sans parler, tout en permettant de glisser de manière uniforme. Seul défaut, l'amorti (7e/11 - 20% des chocs absorbés) est perfectible.



ASICS

GEL CHALLENGER 8 WOMEN



LES +

CONFORTE (sur 10)
DYNAMISME (sur 10)

LES -

AMORTI (sur 10)

16,5/20

Morphologie: Pieds fins à universels
Usage : Multicourt

NOTREAVIS :

Meilleure chaussure multicourt de notre classement pour les pieds fins à universels, l'Asics Challenger 8 Women est un remarquable compromis entre confort et performance.

Avec 16,5/20 pour la restitution d'énergie de l'avant-pied (mesure labo), c'est de loin la chaussure la plus réactive et dynamique de notre panel. Elle est bien douillette, et le pied fait copo avec le chaussure assurant une grande stabilité (couple en torsion = 14,3/20 - 26/11) et sécurité pour les chevilles fragiles. Son poids (311 g) et son amorti (29% des chocs absorbés) sont dans la moyenne. À seulement 90 euros, c'est la chaussure qu'il vous faut !

K-SWISS

SPEEDSTAR WOMEN



LES +

COUPLE EN TORSION (sur 10)
LOGICITE (sur 10)
AMORTI (sur 10)

LES -

UN PEU ROBUSTE AU DEBUT

16,4/20

Morphologie: Pieds universels à larges
Usage : Multicourt (coloris blanc/rose) / Terre-battue (coloris blanc/bleu)

NOTREAVIS :

Ultra-légère (294g), parfaitement stable (mesure labo du couple en torsion : 16/10) et très amortissante (16,8/20 - 36/11) Révisée dans deux versions (blanc/rose pour le multicourt et blanc/bleu pour la terre-battue), la K-Swiss Speedstar Women est une vraie bombe surprise pour nos testeurs. Elles apprécièrent notamment l'accroche de la semelle à plombs de la version terre-battue. Cette chaussure s'adapte aux pieds plutôt larges, et certains joueurs notent qu'il faut un peu de temps pour les faire à son pied lors des premières heures de jeu. Par la suite, ce sont de vrais champions !

YONEX

SHT 307 WOMEN



LES +

AMORTI (sur 10)
COUPLE EN TORSION (sur 10)
DYNAMISME (sur 10)

LES -

16,8/20

Morphologie: Pieds universels à larges
Usage : Multicourt

NOTREAVIS :

Meilleure-rose globale, meilleure chaussure multicourt pour les pieds larges ! La Yonex SHT 307 Women, construite sur le même châssis que sa grande sœur masculine, est une pépite technologique : 28/20 pour l'amorti (40% des chocs absorbés), 16,8/20 pour le couple en torsion (16/11 - mesure labo de la stabilité de la chaussure) et 16,8/20 (sur 10) pour le dynamisme de l'avant-pied. Nos testeurs la trouve en outre extrêmement confortable et solide au pied, et appellent sa languette qui se positionne parfaitement grâce à ces deux élastiques. Loin de se laisser de maintenir. Difficile de lui trouver un point faible : on notera quand même que son poids (316 g) est « dans la moyenne (309g) et qu'elle conviendrait plutôt aux pieds universels à larges qu'aux pieds fins.

NIKE

LUNAR SPEED 3



LES +

AMORTI (sur 10)
LOGICITE (sur 10)
STABILITE

LES -

DYNAMISME (sur 10)

15,8/20

Morphologie: Pieds fins à universels
Usage : Multicourt

NOTREAVIS :

La Nike Lunar Speed 3 est une chaussure très homogène : aucune note en-dessous de 14/20 sur l'ensemble des critères ! Ce saulegna le très bon amorti (19% des chocs absorbés - 17,5/20), sa légèreté (288 g) et le confort de chaussant qui s'adapte plutôt aux pieds fins et universels. Sa stabilité est également un atout (couple en torsion - 17,5/20). Seul le dynamisme de l'avant-pied est finalement un bon-en-dessous (16/11).



RETOURNEZ-LE PIED DE VOTRE AMOUREUX
POUR LE GÉNÉRAL, DES NOUS PUIS L'ÉCART À VOTRE
www.tennisaddict.fr

10% de RÉDUCTION en +
sur www.kanarita.fr

Sur le prix affiché pour l'achat d'un produit livré-dans ce magazine
avec le code avantage **TENNISAADDICT4** (créé de 10% sur kanarita.fr)

TennisAddict 17

CHOISIR SA RAQUETTE

en 4 étapes !



1. Identifiez votre catégorie :

Choisissez votre produit parmi le TOP 3 qui vous correspond :

PROGRESSION / COMPÉTITION

Une raquette de compétition légère pour progresser :

→ Femmes et juniors : **TOP3 page 19**

→ Hommes : **TOP3 page 19**

SENIORS + → TOP3 page 20

Une raquette pour les plus âgés, légère, puissante et tolérante.

PETIT BUDGET → TOP3 page 21

Une première raquette de qualité à moins de 100 euros.

TENNIS-ELBOW → page 21

Une raquette douce pour les coudes sensibles

NB : pour les joueurs experts, référez-vous au magazine de mars 2011. Pour les juniors 6-13 ans, voir le prochain magazine (sept 2011).

2. Test ou pas test ?

Il est souvent utile de tester soi-même la raquette avant de l'acheter. Vous trouverez ces raquettes en test auprès de votre magasin spécialiste, ou des sites internet marchands, qui pourront vous les prêter pendant environ une semaine. Ne tester pas plus de 2 raquettes à la fois. Chaque raquette doit être testée au minimum 30 à 40 minutes d'affilée.

3. Taille du manche (grip)

Petit guide pour bien choisir la taille du manche (grip) adapté à votre main. Il existe une méthode plus précise détaillée sur www.tennisaddict.fr.

Taille du manche (grip)	Femmes	Hommes
Taille moyenne	3	3
Très petite main	6	1
Petite main	1	2
Grande main	3	4
Très grande main	4	5

4. Quel cordage ?

Les « Synthetic Gutts » : choix économique, souvent posés sur les raquettes pré-cordées. Souples et confortables, mais rendement et durée de vie limités. Pour les joueurs de loisir.
Ex : Wilson Enduro ou Prince Synthetic Gut

Les « multi-filaments » : confortables et puissants, pas traumatisants pour le coude. Point faible : durée de vie. Pour les jeunes, et les adultes qui ne cessent pas souvent.
Ex : Wilson Sensation, Tecnifibre X-One, Babolat Xcel

Les « mono-filaments » : pour les joueurs adultes, de bon niveau, frappant fort et recherchant beaucoup de contrôle. Points forts : durée de vie, prise de effets et contrôle. Points faibles : rigides et perte de tension rapide.
Ex : Babolat RPM Blast, Tecnifibre Black Code, Luxilon Big Banger All Power

→ Pour en savoir plus, voir les fiches techniques cordages dans TennisAddict n°1, sur 3

CATEGORIE

PROGRESSION/COMPETITION et LITE »

Niveau loisir à 4e série, ou joueur compétiteur
Raquettes légères (<280g) et tolérantes

TOP 3 Adulte homme

Gestes amples, à plat

- N°1. BUNLOP BIONNETIC 500*
- N°2. WILSON BLX BLADE LITE*
- N°3. HEAD ROSTER EXTREME ELITE

Gestes amples en lift ou compacte

- N°1. WBLK POWERBRIDGE V1 MP*
- N°2. HEAD ROSTER EXTREME ELITE
- N°3. BABOLAT DRIVE 2 LITE

TOP 3 Junior (13-16) et adulte femme

Gestes amples, à plat

- N°1. WILSON BLX BLADE LITE*
- N°2. PRINCE EXO TOUR LITE*
- N°3. BUNLOP BIONNETIC 500

Gestes amples en lift ou compacte

- N°1. BABOLAT DRIVE 2 LITE
- N°2. TECNIFIBRE 8-COOL FIVE*
- N°3. WILSON BLX PRO LITE

*compléments d'infos sur www.tennisaddict.fr

HEAD

Youtek IG Extreme Elite



PRE PUBLIC
109,950**

LES +
FAIBLE VIBRANCE
MAINTIEN DE LA
TOULRANCE

LES -
MANIABILITE

WBLK

ELITE COMPETITION PROGRESSION LOISIR

PUISSANCE PHYSIQUE NECESSAIRE:



→ Style de jeu:

Polyvalent en lift ou à plat, gestes amples

NOTRE AVIS :

La Head Youtek IG Extreme Elite offre un remarquable compromis entre puissance, contrôle et tolérance. Pour ceux qui aiment s'engager dans la balle, elle permet de mettre en place un jeu polyvalent, à plat ou en lift (grâce à l'effet 16/20). Elle est en revanche moins adaptée pour ceux qui privilégient la maniabilité.

WILSON

Blx pro lite



PRE PUBLIC
103,000**

LES +
MAINTIEN DE
PUISSANCE
TOULRANCE

LES -
TOULRANCE

WBLK

ELITE COMPETITION PROGRESSION LOISIR

PUISSANCE PHYSIQUE NECESSAIRE:



→ Style de jeu:

Gestes amples en lift

NOTRE AVIS :

La Wilson Blx Pro Lite est la raquette idéale pour les joueurs ou jeunes adultes lilloeurs avec des gestes amples, dotés de bases techniques déjà établies, qui recherchent une raquette très maniable (17/20) avec du toucher (16/20). Plus exigeante, elle s'adaptera moins facilement aux joueurs de loisir souhaitant une raquette très tolérante.



RETROUVEZ LES TESTS ET LES MODÈLES
DANS LE DERNIER GRAND NUMÉRO DU MAGAZINE SUR
www.tennisaddict.fr

10% de RÉDUCTION en +
sur www.karanta.fr

Sur le prix affiché pour l'achat d'un produit testé dans ce magazine
avec le code avantage **TENNISADDICT4** (Moins de 10€ sur les raquettes)

TennisAddict 19

CATEGORIE «SENIORS +»

Joueurs et joueuses cherchent à combiner un masque de puissance physique - gestes compacts - raquettes légères, très puissantes et tolérantes

TOP 3 Seniors +

- N°1 HEAD YOUTER POWER 5 STARS*
- N°2 BABOLAT Y-LINE 105 ROLAND-GARROS
- N°3 PRINCE EXOS RED

* Compagnie de tennis sur www.tennisaddict.fr

avec de SAVOIR !

Plus la tension du cordage est élevée, moins l'ai de puissance, mais davantage de contrôle.
Plus la tension du cordage est basse, moins l'ai de contrôle, mais davantage de puissance.

PRINCE

EXOS RED 105



NIVEAU :

EXPERT COMPETITION PROGRESSION **LOUPE**

PUISSANCE PHYSIQUE NÉCESSAIRE :



LES +

CONTRÔLE MANIABLE
COMFORT

LES -

PUISSANCE
PRISE D'EFFETS

→ Style de jeu

Gestes compacts, à plat

NOTRE AVIS :

Très confortable et maniable, la Prince Exos Red est la moins puissante de notre panel dans sa catégorie (senior +), tennis extra-large, la plus facile à manier et celle qui propose un contrôle très supérieur aux autres raquettes de sa catégorie. Elle cadencera bien aux joueurs ayant des frappes à plat plutôt que liftées. Ceux qui recherchent avant tout de la puissance la jugeront en revanche un peu moins.



TennisAddict 30

BABOLAT

Y-LINE 105 Roland-Garros



PRE PUBLIC
109,990**

LES +
PUISSANCE
MANIABLE
COMFORT

LES -
PUISSANCE

NIVEAU :

EXPERT COMPETITION PROGRESSION **LOUPE**

PUISSANCE PHYSIQUE NÉCESSAIRE :



→ Style de jeu

Gestes compacts, à plat ou liftés

NOTRE AVIS :

La marque française propose une version « French Open » de sa Y 105, très reconnaissable par sa forme en Y et sa cosmétique blanche qui rappelle la terre ocre de la Porte d'Auteuil. Comme souvent pour ce type de raquettes, la puissance est au rendez-vous (18,2/20) un peu au détriment du contrôle. En revanche, nos testeurs apprécient sa maniabilité, sa tolérance et son grand confort. Si l'on rajoute que la prise d'effets est vraiment très bonne, cette Y 105 a tout pour séduire !

TENNIS ELBOW ET MATÉRIEL

AV : en cas d'apparition de premières douleurs, consultez un spécialiste

1. Optez pour une raquette peu traumatisante :

- (éitez les raquettes trop lourdes, rallongées ou équilibrées en tête, car elles sollicitent davantage l'organisme (inertie élevée)
- (éitez les raquettes trop légères qui manquent de stabilité et vibrent beaucoup à l'impact).

2. Évitez les cordages rigides type mono-filaments.

- En savoir plus : Forum Santé spécial tennis-elbow sur www.tennisaddict.fr

Une solution « douce » pour le coude = préconisée par TennisAddict :



Cette raquette propose un compromis manœuvrabilité/intégrité. L'originalité est la présence de micro-billes dans le cadre qui se déplacent selon le coup joué... modifiant la répartition de la masse dans la raquette (équilibre)... et lui apportant beaucoup de stabilité pour une raquette de 260 g. Equipée d'un multi-filament confortable type Wilson Sensation, c'est l'une des solutions privilégiées de nos testeurs pour les personnes ayant des fragilités au niveau du coude.

RETOURNAZ LES PAGES DES AUTRES MODÈLES, TOUT EN DÉFINISSANT VOS CRITÈRES SUR
www.tennisaddict.fr

OPERATION FETE DES PERES* → 10% DE REMISE!

SUR LE PRIX AFFICHÉ, ENTRE LE 25 MAI ET LE 25 JUIN, AVEC LE CODE AVANTAGE FETEDESPERES



Polo Federer
Roland Garros
MISE
89,00€



HONEX SH1281 ES
Blue chaussures de l'année
par TennisAddict
199,00€



Polo Borelli
LACOSTE
79,00€



Aeropen Drive GT
Roland Garros
BARBLET
239,00€



Polo Technique
SUN VALLEY
89,00€



Bagagerie P-LINE
Roland Garros
BARBLET
79,00€

VOIR TOUTE NOTRE SÉLECTION SUR **KARANTA.FR**, DANS LA PARTIE LIFESTYLE OU TECHNIQUE,
DANS LE MENU DE GAUCHE « **SPECIAL FÊTE DES PÈRES** »

*Offre valable dans la limite des stocks disponibles, jusqu'au 23/06/2011 pour l'achat de tout produit appartenant à notre sélection « FÊTE DES PÈRES » sur Karanta.fr, dans notre partie technique ou lifestyle.

PETIT BUDGET

Une première raquette de qualité pour débiter à moins de 100 euros

TOP 3 Adultes hommes

- N°1 HEAD MICROGEL CHALLENGE LITE
- N°2 ARNOLD 100 FLAX FIBRE*
- N°3 BABOLAT E-SENSE ROLAND-GARRROS*

TOP 3 Femmes et jeunes adultes

- N°1 PRINCE AIR0 REBEL
- N°2 BABOLAT E-SENSE ROLAND-GARRROS*
- N°3 TECNIFIBRE MULTIFIBRE

bon à SAVOIR !

La «jauge» correspond au diamètre du cordage (entre 1,10 et 1,40 mm environ). Une jauge épaisse (ex: 1,30mm) permet d'augmenter sa durée de vie. Une jauge fine (ex: 1,16mm) favorise son élasticité et le «toucher».

* compte rendu d'essai sur www.tennisaddict.fr

HEAD

Microgel Challenge Lite



PRO PUBLIC
99,90€**

LES +
CONTROLE
TOUCHER
PUNCH EFFET

LES -
MANIABLE

NIVEAU:

DEBUT	COMPETITION	PROGRESSION	LOISIR
-------	-------------	-------------	--------

PASSANCE PHYSIQUE NECESSAIRE:



→ **Style de jeu:**

Polyvalent, à plat ou en lift

NOTRE AVIS :

La Head Microgel Challenge Lite se rapproche vraiment de certains gammes compétitives. A la fois stable et précise, elle permet de bien éteindre dans la balle en gardant un contrôle très acceptable, et de rendre des effets lift et slice efficacement. Malgré sa masse faible (260 g), son inertie est élevée ce qui limite sa maniabilité et la rend fatigante pour les poids plumes. Une raquette destinée aux hommes, qui aime taper à plat ou en lift!

PRINCE

Aero Hybrid Rebel



PRO PUBLIC
79,90€**

LES +
PASSANCE
MANIABLE
PUNCH EFFET

LES -
CONTROLE
TOUCHER

NIVEAU:

DEBUT	COMPETITION	PROGRESSION	LOISIR
-------	-------------	-------------	--------

PASSANCE PHYSIQUE NECESSAIRE:



→ **Style de jeu:**

Gestes amples en lift ou gestes compacts

NOTRE AVIS :

Traîs maniable (16,3/20), la Prince Aero Hybrid Rebel propose une prise en main confortable, avec un contact moelleux au moment de la frappe. Plus puissante que précise, elle permet d'imprimer un lift efficace à la balle et contrôler parfaitement aux jeunes adultes et aux femmes, qui développent un jeu recouvert avec des gestes amples. Le joueur de loisir aux gestes compacts trouvera dans cette Rebel une raquette facile à jouer qui lui permettra de se faire plaisir en toutes circonstances.

TECNIFIBRE

Multifibre



PRO PUBLIC
99,90€**

LES +
CONTROLE
MANIABLE
CONFORT

LES -
IMPACT DE PUNCH
PUNCH EFFET

NIVEAU:

DEBUT	COMPETITION	PROGRESSION	LOISIR
-------	-------------	-------------	--------

PASSANCE PHYSIQUE NECESSAIRE:



→ **Style de jeu:**

A plat, gestes amples

NOTRE AVIS :

La Tecnifibre Multifibre est la raquette de loisir par excellence, confortable dans sa prise en main, pour les jeunes joueurs et joueurs qui veulent que la balle ne s'échappe pas trop vite de la raquette, et qui sont en recherche de contrôle avant tout. Très peu puissante, elle est non seulement légère (259 g) mais également ultra-maniable (20/20 - inertie 238 kg.cm²). Revers de la médaille, elle manque vraiment de punch, et propose un accès limité aux effets.



TennisAddict 22

10% de RÉDUCTION en +
sur www.karantaba.fr

RETOURNAZ LES FEUILLES DES APPREHENSIBLES POUR LE DÉTAIL DES MODÈLES ET LE LOGO SUR
www.tennisaddict.fr

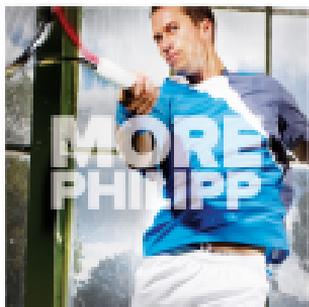
Sur le prix affiché pour l'échec d'un produit testé dans ce magasin
avec le code avantage **TENNISADDICT4** (disponible uniquement sur karantaba)



**MORE
FELICIANO**



**MORE
PAUL HENRI**

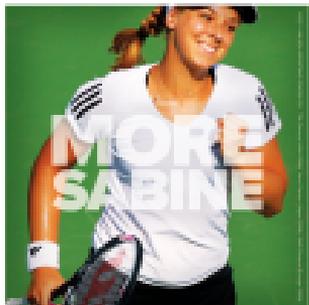


**MORE
PHILIPP**



**MORE
FLAVIA**

**MORE
FEEL**



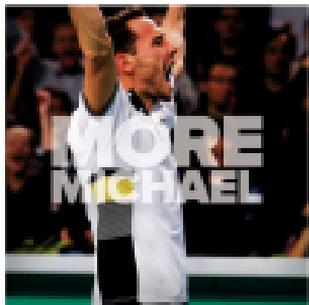
**MORE
SABINE**



**MORE
JARKKO**



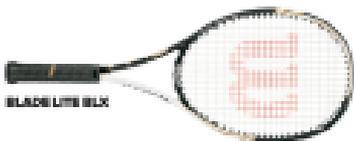
**MORE
ANDREA**



**MORE
MICHAEL**

*Esistono più oltre lo governo BLX

FEEL MORE WITH BLX.*



BLADE LITE BLX



TOUR VISION

SOMBRET
POLO

SOMBRET
SHORT

NUMBER 1 IN TENNIS*

Wilson.
MORE WIN.

L'ENSEIGNANT, PILIER DU CLUB

INDISPENSABLE À L'APPRENTISSAGE DU JEU, LE PROFESSEUR DE TENNIS N'EST PAS SEULEMENT UN TECHNICIEN DU SPORT. SA PERSONNALITÉ ET SON RÔLE D'ANIMATEUR FAÇONNENT L'IMAGE DU CLUB.



Qu'en se le dit, prendre des cours n'est pas un luxe. C'est l'une des conditions requises pour se faire plaisir et avoir les meilleures sensations sur le terrain. « Il y a des gestes qu'on ne trouve pas tout seul : les bonnes prises de raquette ou le service, qui demande une grande coordination, entre le lancer de balle, le mouvement du corps et la frappe », rappelle Bernard Pestre, DTN adjoint en charge de la formation et de l'enseignement à la fédération. Saigner sa technique s'avère aussi un moyen de ménager son corps. Des mouvements du poignet trop raccourcis ou les frappes décentrées - qui provoquent des vibrations - augmentent, par exemple, les risques de tennis elbow*.

LE TENNIS FRANÇAIS EN CHIFFRES :

- Le sport français en nombre de pratiquants
 - 1,1 million de licenciés en 2011
 - 3 millions de joueurs supplémentaires « non-club »
 - 100.000 joueurs clubs
 - 10% de juniors
 - 4.000 clubs
 - 10.000 courts
 - **PRE D'UNE LICENCE** : 100€ en moyenne (70€ pour un club de moins de 200 licenciés)
 - **PRE MÉDIAN** : 10€
 - **PRE MOYEN D'UNE HEURE DE COURS** (système très variable)
- INFORMATIONS : SEE
COLLECTIF (1) journal (18)

En tant que « professionnel du tennis », l'enseignant joue donc un rôle crucial. Changer de tennis évolutif, il adapte d'abord la pratique à chacun : des balles rouges en mousse pour les 5-6 ans aux balles intermédiaires pour les jeunes, les adultes débutants ou ceux qui reviennent de blessure, jusqu'aux balles jaunes.

→ Rapprocher les joueurs

Plus qu'un lieu d'apprentissage, ces cours sont aussi le creuset du lien social. Les nouveaux adhérents rencontrent les anciens, les habitués apprennent à mieux se connaître... « Souvent les joueurs se découvrent au début et finissent l'année en enchaînant les barbecues », observe amusé Alexis Koersik (48), qui enseigne le tennis au TC Kléber, dans l'agglomération de Strasbourg. Pour lui, le prof assume ainsi un rôle social en mettant en relation les pratiquants pour les faire jouer ensemble, en créant une atmosphère conviviale, ludique et détendue, ou en organisant des événements comme des tournois de mini-tennis, des parties ouvertes.

→ Transmettre ses valeurs

Ce pouvoir et cette responsabilité, Alexis les a constatés dès son plus jeune âge, sous l'égide d'un entraîneur « d'une grande prestance », qui animait le vie du club en invitant au mélange des joueurs. « Le dimanche matin, on allait voir les matchs de plus de 35, 45 ans, etc., qui nous servaient d'exemple. L'ambiance a attiré beaucoup d'autres jeunes. C'était une vraie famille », se souvient l'alsacien, qui en a fait sa philosophie. « J'ai récemment entraîné un jeune de 13 ans qui a du mal à maîtriser ses nerfs. Je l'ai encouragé sur un match sérieux et il a été très surpris de voir à quel point ils restaient calmes. » Cloppet éducatif fait aussi partie de ses missions.

→ Enseigner à l'étranger

Un métier passionnant à exercer à condition d'avoir été classé au moins 15 durant sa carrière et de suivre une formation (1200 heures) pour obtenir un diplôme d'État. À condition aussi de travailler le soir de 17h à 22h et les week-ends... Mais qui offre quelques avantages. « Le taux de chômage est inférieur à 1% et on gagne assez bien sa vie, si on ne compte pas ses heures, ni ses kilomètres », confie Bernard Pestre. Des opportunités sont également envisageables : devenir entraîneur directeur sportif ou même propriétaire. En voyage à Dubaï, Alexis s'est ainsi vu proposer un poste. « J'ai un ami qui enseigne à Shanghai et je connais un autre français devenu professeur particulier en Floride. Il y a des places un peu partout. Il suffit de se renseigner. » A bon entendeur...

*Voir notre fiche santé paru dans Tennis-Addict le 16/02/12

tennisaddict.fr

LE MAGAZINE DU TENNIS TECHNIQUE & LIFESTYLE

JEU-CONCOURS

TON MONITEUR ET TOI
DANS TENNISADDICT !

1. Fais une photo* avec ton moniteur
2. Envoie ta photo à la rédaction
(contact@tennisaddict.fr)
3. Demande à tes ami(e)s de voter
pour ta photo sur
www.tennisaddict.fr

Les 3 photos ayant recueilli le plus de voix avant le 31 juillet 2011 seront publiées dans le prochain numéro de TennisAddict (septembre 2011).

GRATUIT RN°5 sept. 2011

*Photo de qualité suffisante (300dpi) en format portrait.
Jeu-concours gratuit sans obligation d'achat.
Toutes les modalités et le règlement sur www.tennisaddict.fr

TennisAddict

S'habiller pour jouer au tennis !

Photos : Jules Werra / Calfrance/maquillage : Maëlle Calfrance Française , Nicolas Christ / Modèles : Marlon (S/R), Sandrine (M/C), Aline (-/R), Ivan (-/R), Jean (F/S), Dodo (F/R)

LA LIGUE DE TENNIS D'ALSACE NOUS A ACCUEILLI SUR SON COURT CENTRAL POUR NOUS PRÉSENTER NOTRE SÉLECTION DE TENUES TECHNIQUES PRINTEMPS-ÉTÉ 2011. QUE L'ON CHOISISSE SA TENUE EN FONCTION DES MATIÈRES, DES COULEURS OU DES CHAMPIONS ÉMÉLIÉTIQUES QUI LA PORTENT, CELA RESTE UNE AFFAIRE DE GOÛT !



Robe Ralph Lauren Tennis
51% coton, 47% polyester, 2% élasthanne, Doublem Invisi-Touch
88% polyester, 12% élasthanne
162,00€

Débardeur Nike
87% nylon, 12% élasthanne
33,00€

Short Nike
88% polyester, 12% élasthanne
30,00€



Tee-shirt Lacoste sport

100% coton
45,00€

Short Lacoste sport

100% polyester, doublure
échiquetée, 55% coton
33,00€



Polo sans valley

60% coton, 40% polyester, technologie
Dry (réellement antidéfilement, séchage 5x
rapide) et Impact (résiste aux tirs)
40,00€

Shorts basculant K. Swiss Men's

90% polyester, 10% spandex
44,00€

Coton ou polyester : le confort et la durée

Le choix entre coton et polyester est un choix cornélien. Confortable, le premier fait aussi partie des tissus qui « respirent » et permet à la fois l'aération et l'évacuation de la transpiration. Mais une fois gorgé d'eau, il se raidit, colle et forme une barrière qui empêche l'air de passer. Le tissu ne respire plus. Cela se traduit de la sueur et le corps se refroidit terriblement. Autre inconvénient, un vêtement coton doit se reposer, sèche et a une durée de vie moins longue qu'un polyester. Plus résistant, ce dernier ne se froisse ni ne se déforme. Il ne se gorgé pas d'eau et sèche plus rapidement. Revers de la médaille, vous transpirez plus vite puis accumulez la sueur sur vous. Attention au refroidissement et gare aux odeurs ! Passerez-vous, des combinaisons des deux matériaux permettant d'éviter leurs défauts respectifs (60/40, 65/35, etc.). A vous de trouver l'équilibre qui vous convient ! Quoi qu'il en soit, écologiques, il faudra bien penser le pour et le contre, entre un synthétique dérivé du pétrole (mais recyclable) et le naturel, gourmand question ressources : plus de 1300 litres d'eau pour fabriquer un seul tee-shirt...



Short Ralph Lauren Tennis (50% coton, 5% polyester) € 85,000
Polo Ralph Lauren Tennis € 100% coton, traitement anti-bactérien € 85,000

Jupe Ralph Lauren Tennis (91% polyamide, 9% élasthanne) € 115,000
Polo Lacoste plique stretch (100% coton, élasthanne) € 85,000
Ten Ralph Lauren Wimbledon € 120,000

Ralph Lauren et Wimbledon, l'élégance intemporelle

Pour la septième année consécutive, Ralph Lauren sera le créateur officiel du all england club. En 2011, la marque habillera une nouvelle fois les juges, arbitres et amateurs de balles. Avec cinq nouvelles années de collaboration, puisque le partenariat qui unit la firme américaine à Wimbledon a été renouvelé jusqu'en 2015. Le débat d'une tradition? Premier designer dans l'histoire du tennis à avoir désiré une collection d'uniformes pour Wimbledon depuis sa création en 1877, l'accord passé avec Ralph Lauren en 2006 a eu des allures de révolution. La compétition londonienne étant plus que marquée par l'importance de la tradition, comme en atteste la courtoisie des joueurs à la sortie du cabinet face aux spectateurs royaux et les tenues blanches obligatoires. Si la femme prend, c'est parce que Ralph Lauren respecte ces codes, loin des tenues batonnées ou fleurdés de logos criards, parfois portées dans d'autres tournois. « C'est l'élégance intemporelle. » On y retrouve le farnese et à partiquer code couleur du tournoi de tennis le plus célèbre du monde : rouge, blanc, vert.





Polo adidas Tennis Roland Garros // 100% polyester // **25,00€**
Short adidas Tennis Roland Garros // 100% polyester // **22,00€**



Polo Nike // 100% polyester, 8% élasthanne // **29,00€**
Jupe Nike Shamrock // 100% polyester, 14% élasthanne // **23,00€**

3 raisons de choisir une tenue textile spéciale tennis :

Stockier les balles

Les shorts ont des poches étudiées pour stocker 2 à 3 balles, ce qui réduit le temps d'attente entre deux échanges ou services. Pour les femmes, les skirts ont un shirty intégré qui permet aussi de stocker des balles entre le tissu et la peau.

Liberté de mouvement et respirabilité

Les polos et tee-shirts sont spécialement étudiés pour procurer une bonne liberté de mouvement, et des zones de ventilation sont prévues au niveau des aisselles et du dos.

Spécial Femme

Un bon maintien de la poitrine est indispensable. Aujourd'hui, de nombreux débardeurs ou polos ont un soutien-gorge intégré. Si ce n'est pas le cas, investissez dans une brassière technique, étudiée pour assurer un bon maintien, et dont les bretelles encadrent le cou et non les épaules, de façon à rester invisibles sous un tee-shirt.

TEST BALLES SUR TERRE-BATTUE

TOUTES LES BALLES NE SE RESEMBLENT PAS, CHAQUE BALLE A ÉTÉ TESTÉE SUR TERRE-BATTUE PAR 40 JOUEURS ET JOUEUSES.



→ *Trouvez celle qui vous conviendra le mieux !*

CRITÈRES ÉVALUÉS :

Confort : sensation perçue au moment de l'impact de la balle dans le tamis (*dé* = souple = *à* = ferme «)

Vivacité : rebond de la balle (*dé* = basse = *à* = élevée «) et capacité de la balle à prendre de la vitesse et des effets (*dé* = basse = *à* = élevée «)

Contrôle : capacité à contrôler la trajectoire de la balle (*dé* = faible = *à* = élevé «)

Durabilité : usure de la feutrine + tenue de la pression après 2H00 de jeu

vous à SAVOIR !

Des balles adaptées à chacun !

Les balles ont beaucoup évolué ces dernières années pour rendre le jeu plus accessible à tous.

Les balles en mousse permettent dès le plus jeune âge d'acquies les bases du tennis.

Pour les juniors et les débutants, l'utilisation de **balles «mini-tennis»** (50% plus souples) et **«intermédiaires»** (25% plus souples), avec une vitesse réduite et un rebond moins haut, évite aux jeunes joueurs et débutants de jouer en permanence au-dessus du niveau de l'épaule, ce qui nécessite déjà une technique bien en place.

On pourra ensuite passer aux **balles sous pression** traditionnelles. Là aussi, chaque fabricant propose des qualités de balles très différentes, plus adaptées aux joueurs de loisir ou de compétition, et aux différentes surfaces de jeu (dur, terre-battue). C'est cette dernière catégorie qui fait l'objet du test qui suit.

Après ouverture, la balle perd du gaz, modifiant ses caractéristiques, notamment de confort ou de vivacité. Au niveau amateur, il est important que la balle garde sa pression le plus longtemps possible pendant la durée d'un match. Les joueurs professionnels changent de balles tous les 9 jeux.

➔ Nous vous conseillons de **changer de balles toutes les 6 heures**. Votre confort et votre plaisir en seront d'autant plus grands !

➔ Et n'oubliez pas de **les recycler** ! Vous trouverez dans de nombreux clubs des urnes prévues à cet effet (Opération Balle Jaune de la FFT)

TOP 3

Meilleure balle terre-battue / tous niveaux confondus*

Ce classement est établi sur la base de la moyenne générale de l'ensemble des testeurs, sans distinction de niveau ou de types de jeu.

N°1 : WILSON TOUR DAVIS CUP

N°2 : YONEX TOUR

N°3 : TECNIFIBRE X-ONE

*TOP3 à par niveau et type de jeu (classement général)

TECNIFIBRE

X-ONE

après 1h



LE +
VIVACITÉ

LE -
CONTROLE

PREPUBLIC
2,580^{FR} (PAIRE DE 4 BALLE)

AVANTAGE	INCONVÉNIENT
AVANTAGE	NE PAS BATTRE
AVANTAGE	RENTREBARRIÈRE
AVANTAGE	RENTREBARRIÈRE
AVANTAGE	RENTREBARRIÈRE

«A toute allure!»

POUR QUI ? → **Compétiteurs sérieux**

NOTRE AVIS :

Suffisamment vive, la Tecnifibre X-One va plaire à ceux qui aiment déborder leur adversaire avec des grands lifts du fond du court. La prise d'effets est excellente et le rebond très haut.

Au moment de l'impact dans le tamis, nos testeurs soulignent sa douceur et son confort. Ils notent aussi que la balle flotte légèrement, ce qui peut limiter son contrôle. Si l'usage de la Tecnifibre X-One est plutôt plus soignée que la moyenne dans les premiers instants de jeu, elle se stabilise ensuite et reste «jouable» plus longtemps que d'autres. Une balle «éprouvée» qui fait 3e de notre classement général.

WILSON

TOUR DAVIS CUP

après 7h



LE +
TRÈS COMPLÈTE

LE -

PREPUBLIC
2,750^{FR} (PAIRE DE 4 BALLE)

AVANTAGE	INCONVÉNIENT
AVANTAGE	RENTREBARRIÈRE
AVANTAGE	RENTREBARRIÈRE
AVANTAGE	RENTREBARRIÈRE

«Un plébiscite!»

POUR QUI ? → **Tous les compétiteurs**

NOTRE AVIS :

La balle officielle de la Coupe Davis est la balle préférée de nos testeurs compétiteurs. Très complète, elle est peu traumatisante à l'impact, suffisamment vive pour développer un jeu impactant sur ses bariques et très stable dans ses trajectoires. Les lifters apprécient son excellente prise d'effets. Les autres soulignent que c'est une balle facile à contrôler, que l'on «sent bien dans la raquette», ni trop dure ni trop molle. Sa résistance à l'usage est très bonne.

Cette balle consensuelle s'adapte donc à tous les types de jeu, et saura même convaincre le joueur de loisir.

YONEX

TOUR

après 1h



LE +
CONFORT

LE -
VIVACITÉ APRÈS 2 HEURES

PREPUBLIC
2,500^{FR} (PAIRE DE 4 BALLE)

AVANTAGE	INCONVÉNIENT
AVANTAGE	RENTREBARRIÈRE
AVANTAGE	RENTREBARRIÈRE
AVANTAGE	RENTREBARRIÈRE

«La bonne surprise!»

POUR QUI ? → **Tous les compétiteurs et joueurs de loisir**

NOTRE AVIS :

Commentaire depuis cette année en France, la Yonex Tour est une balle très polyvalente qui va convenir aussi bien au joueur de compétition recherchant un grand contrôle, qu'au joueur de loisir qui appréciera son confort.

Douce à l'impact dans la raquette, nos testeurs ont surtout relevé la facilité à multiplier et à garder cette balle dans le court. Elle se part très dynamiquement du tamis et prend bien les effets... Son rebond est plutôt haut, mais sans excès, ce qui la rend accessible au joueur de loisir. Sa résistance à l'usage est dans la moyenne, même si l'on note un léger essoufflement de sa vivacité après 2 heures de jeu.

Une balle très convaincante qui termine 3e de notre classement général.

10% de RÉDUCTION en +
sur www.karanta.fr

Sur le prix affiché pour l'échelle d'un produit testé dans ce magazine avec le code avantage **TENNISA00CT4** (disponible uniquement sur Karanta.fr)

TennisAddict 21

TOP 3

Balle compétition vive

**BALLE VIVE. AU REBOND ÉLEVÉ.
PRENANT BIEN LES EFFETS.**

POUR QUI ? POUR LES JOUEURS CONFIRMÉS, QUI MAÎTRISENT LES FRAPPES AU-DESSUS DU NIVEAU DE CÉPULA, ET QUI AIMENT DÉBOURDER LEUR ADVERSAIRE PAR DES FRAPPES LÉGÈRES ET « LOURDES ».

CRITÈRES IMPORTANTS :

1. VIVACITÉ ÉLEVÉE
2. DURABILITÉ : STABLE PENDANT LA DURÉE D'UN MATCH (ENV. 3H00)
3. CONTRÔLE ÉLEVÉ

- N°1 : HEAD ATP**
N°2 : TECNIFIBRE X-ONE
N°3 : DUNLOP FORT CLAY

HEAD

ATP



LE +
VIVACITÉ

LE -
CONTRÔLE

PRE PUBLIC
1,54€ TUBE DE 4 BALLE(S)

CONTRÔLE	FAIBLE
VIVACITÉ	TRÈS ÉLEVÉE
DURABILITÉ	FAIBLE
ÉQUILIBRE	FAIBLE

«Sportive!»

POUR QUI ? → **Compétiteurs titulaires**

NOTRE avis :

La Head ATP, déjà testée sur surface dure (voir TennisAddict n°2), est nettement plus agréable à jouer sur terre-battue. Nos testeurs confirment la vivacité très élevée de cette balle, qui pousse de la raquette et rebondit haut. Tous les coups sont joués au-dessus du niveau de l'épaule, et la balle arrive avec beaucoup de poids dans le tennis adverse, ce qui la rend très appréciée des compétiteurs titulaires, et de plus en plus difficile à contrôler pour celui qui subit l'échange.

Dans la première heure de jeu, elle est ressentie comme assez ferme à l'impact, ce qui plaît moins au joueur de loisir. Par la suite, elle s'adapte nettement et devient de plus en plus facile à jouer.

DUNLOP

FORT CLAY



LE +
CONTRÔLE

LE -
CONTRÔLE

PRE PUBLIC
1,06€ TUBE DE 4 BALLE(S)

CONTRÔLE	FAIBLE
VIVACITÉ	FAIBLE
DURABILITÉ	TRÈS ÉLEVÉE
ÉQUILIBRE	TRÈS ÉLEVÉE

«Homogène!»

POUR QUI ? → **Compétiteurs titulaires**

NOTRE avis :

La Dunlop Fort Clay est très appréciée de nos testeurs qui soulignent sa très bonne capacité à prendre les effets et son rebond assez haut. Cette balle, qu'il faudra dominer, exige donc une technique en place sur les frappes au-dessus du niveau de l'épaule et se destine davantage au compétiteur titulaire qu'au joueur de loisir.

Elle tient bien la raquette et offre un très bon contrôle. À l'impact, elle est ressentie comme assez ferme, même si elle devient de plus en plus confortable à jouer en finant. Pas de véritables points faibles donc pour cette balle très homogène!

BABOLAT

FRENCH OPEN



LE +
IMPACT

LE -
CONTRÔLE

PRE PUBLIC
1,06€ TUBE DE 4 BALLE(S)

CONTRÔLE	TRÈS ÉLEVÉE
VIVACITÉ	ÉLEVÉE
DURABILITÉ	FAIBLE
ÉQUILIBRE	TRÈS ÉLEVÉE

«Impactante!»

POUR QUI ? → **Tous les compétiteurs**

NOTRE avis :

La marque française Babolat, qui devient à partir de cette année l'équipementier officiel de Roland-Garros pour la balle, nous dévoile en avant-première sa « French Open ». Dès les premières minutes, nos testeurs notent une sensation de grande fermeté au moment de l'impact. Son rebond n'est pas forcément très élevé, mais celui qui suit engage et impressionne du fait d'être une balle très « lourde », impactante et difficile à contrôler pour l'adversaire. Sa trajectoire est précise et sur la durée d'un match, on note peu de variations dans son comportement, même après deux heures de jeu. Babolat a indéniablement conçu une balle destinée plutôt au compétiteur de bon niveau qu'au joueur de loisir, qui la jugera trop inconfortable.

ULTIMATE TENNIS EXPERIENCE

BABOLAT, FOURNISSEUR OFFICIEL BALLEES ET CORDEUR OFFICIEL DE ROLAND-GARROS



TOP 3

Balle compétition contrôlée

BALLE AU REBOND PLUTÔT BAS, AVEC UN CONTRÔLE ÉLEVÉ.

POUR QUI ? POUR LES JOUEURS CONFIRMÉS QUI SONT PLUS À L'aise dans des frappes au niveau de la hanche.

CRITÈRES IMPORTANTS :

1. CONTRÔLE TRÈS ÉLEVÉ
2. BALLE OUVRE À L'IMPACT
3. DURABILITÉ : STABLE PENDANT LA DURÉE D'UN MATCH (ENV. 2100)

N°1 : YONEX TOUR

N°2 : WILSON TOUR DAVIS CUP

N°3 : BABOLAT FRENCH-OPEN

PRINCE

NX TOUR



LE +
COMFORT

LE -
VISCOSITÉ

POP PUBLIC
1,300[€] (UNE DE 4 BILLES)

«Très facile à jouer!»

COMFORT	ÉLEVÉ
COMFORT	INTERMÉDIAIRE
COMFORT	FAIBLE
COMFORT	INTERMÉDIAIRE

POUR QUI ? → **Compétiteurs «contrôle» et joueurs de loisir**

NOTRE avis :

Dès les premiers échanges, nos testeurs réprovoquent aucune difficulté à bien maîtriser la trajectoire de la NX TOUR de Prince, et peuvent s'échapper pleinement dans leurs frappes sans risque de voir la balle leur échapper. Souple à l'impact, c'est indéniablement une balle facile à jouer qui plait au plus grand nombre (lire de notre TOP3 des balles les plus faciles à jouer). Son rebond n'est ni trop haut ni trop bas, et s'adapte à tous les types de jeu. Certains compétiteurs pourront lui reprocher un léger manque d'impact qui s'accroît dans le temps, notamment sur les frappes libres.

ARTENGO

920

après 1h



LE +
COMFORT

LE -
VISCOSITÉ

POP PUBLIC
1,900[€] (UNE DE 4 BILLES)

«Moelleuse!»

COMFORT	ÉLEVÉ
COMFORT	FAIBLE
COMFORT	INTERMÉDIAIRE
COMFORT	ÉLEVÉ

POUR QUI ? → **Compétiteurs «contrôle» et joueurs de loisir**

NOTRE avis :

Dès les premières frappes sur surface dure (TennisAldict n°2), la balle compétition Artengo est une des balles les plus faciles à jouer de notre panel sur terre-battue. Après les premiers instants de jeu, elle séduit ensuite nos testeurs par son confort moelleux à l'impact. Pas forcément très vive, car qui pourra gagner le compétiteur libre, elle est en revanche facile à garder dans les limites du court et propose un rebond plutôt bas, qui plait au compétiteur peu à l'aise dans les frappes au dessus du niveau de l'épaule, ainsi qu'au joueur de loisir qui apprécie également son excellent rapport qualité/prix.

TOP 3

Balle facile à jouer

BALLE AU REBOND PLUTÔT BAS, TRÈS SOUPLE À L'IMPACT

POUR QUI ? POUR TOUS LES JOUEURS QUI VONT ENVOYER UNE BALLE DROITE À L'IMPACT, FACILE À JOUER ET À GARDER DANS LES LIMITES DU COURT.

CRITÈRES IMPORTANTS :

1. REBOND ASSEZ BAS
2. COMFORT TRÈS ÉLEVÉ

N°1 : PRINCE NX TOUR

N°2 : ARTENGO 920

N°3 : YONEX TOUR

FONDATION NADAL

Rafa s'engage auprès des jeunes!

par Florent Godard // TennisAddict

COMME BEAUCOUP DE JOUEURS, RAFAEL NADAL A LANCÉ SA PROPRE FONDATION. L'IDÉE ? DONNER UNE CHANCE AUX ENFANTS DÉFAVORISÉS OU EN SITUATION DE HANDICAP EN UTILISANT LE SPORT COMME MOYEN D'INTÉGRATION. EN TRANSMETTANT AU PASSAGE UNE VALEUR NADALESQUE : LA VOLONTÉ DE TOUJOURS SE DÉPASSER.



Interrogé récemment sur son parcours, Nadal s'est exprimé (comme toujours) avec humilité : « **Nous (les champions) avons travaillé très dur pour en arriver là, mais en même temps, on ne peut pas nier que nous avons eu beaucoup de chance** », a-t-il confié.

Pour ceux qui n'ont pas eu la même chance que lui, Rafael Nadal a lancé en 2007 sa propre fondation. Sa cible : les jeunes de moins de 25 ans en situation de handicap ou défavorisés, qui courent le risque d'être exclus de la société. La « **Fundación Rafa Nadal** » a donc pour objectif de leur donner de nouvelles perspectives d'avenir.

→ Inauguration d'une école en Inde

En collaboration avec la fondation Vicente Ferrer, une ONG spécialisée depuis 40 ans dans les actions de développement, Nadal a créé une école et un centre d'entraînement, dans l'une des régions les plus pauvres d'Inde : le district d'Anantapur, situé dans l'Etat d'Andhra Pradesh. En s'adressant à l'une des populations les plus marginalisées au monde, la classe des intouchables, **inaugurée en 2010 en présence du joueur, « The Rafa Nadal Tennis School » prévoit d'accueillir 150 enfants**. Au programme : du sport, avec 3 courts de tennis, mais aussi des mathématiques, de l'anglais et des leçons d'informatique poussées. Un soutien est également apporté en matière de santé et de nutrition.

→ Présent aux J.O spéciaux

Rafa s'implique aussi dans l'organisation des Jeux Olympiques spéciaux - ces compétitions sportives réunissant des personnes atteintes de déficience mentale. Que ce soit par sa présence à des animations ou en créant des journées de tennis au nom du comité des JO spéciaux. **Dans les deux cas, le tennis est perçu comme un facteur d'intégration**, permettant d'être perçu et accepté comme n'importe quel autre individu. Le sport devient aussi un outil de développement personnel, en favorisant une meilleure estime de soi, et **en aidant les pratiquants à anticiper une vie indépendante**.

LE POLO LACOSTE, EMBLÈME DE LA MODE TENNIS

*Innovation technique à son époque, la chemisette polo créée en 1933 par René Lacoste est devenue le symbole de la mode d'inspiration tennis et des valeurs de la marque au crocodile : **authenticité** et **élégance décontractée**.*

1927, l'année de ses victoires en Coupe Davis, à Roland-Garros et à l'US Open, René Lacoste, décide d'en finir avec les chemises de ville à manches longues portées par les tennismen. Son but ? Mieux supporter la chaleur des tournois américains et prévenir les coups de froid à répétition dont il est victime. *« Il me fallait quelque chose de plus pratique et de plus sain, expliquait le mousquetaire. J'ai alors pensé aux chemisettes de polo qui étaient faites dans un tissu plus doux, à manches courtes (...) et j'ai demandé à un chemisier d'y ajouter un col »*

LA GÉNÈSE DU L.12.12

En 1933, le champion crée sa propre marque avec l'industriel André Gillier, propriétaire d'une bonneterie basée à Troyes. Le produit est baptisé L.12.12. (L pour Lacoste, 1 pour désigner la matière, à savoir le coton petit piqué, 2 pour le modèle à manches courtes, 12 pour le nombre d'épaisseurs avant de parvenir au produit choisi). Moins longue, dotée de manches courtes et bords-côtes, la chemisette libère le mouvement. Son succès est aussi dû à une structure très particulière. Le jersey petit piqué et ses mailles en arête lui donnent une texture plus souple, légère mais aussi aérée,

qui laisse respirer la peau et absorbe la transpiration. Outre l'innovation, la grille met en avant la longévité de son produit phare. La sélection d'un coton à fibres longues et fines ou encore la réalisation de chaque polo à partir d'un même lot dont on extrait deux fils tricotés ensemble garantissent, selon elle, la qualité du vêtement ainsi qu'une meilleure finition des couleurs, plus résistantes au lavage.

DU BLANC AUX 65 COULEURS

Popularisée dans les années 30, la chemisette polo devient le norme sur les courts dans les années 50 et s'impose dans le vestiaire «sportswear». Jusque-là, celle-ci n'a qu'une seule teinte, le blanc des tenues des joueurs de Wimbledon et de Roland Garros. L'apparition de la couleur dès 1951 marque un nouveau tournant. Les Bleu marine, rouge et autres coloris ouvrent alors la voie à un foisonnement de couleurs. Aujourd'hui l'un des atouts de Lacoste, qui compte désormais près de 65 tons différents. À l'instar de Fred Perry et du Coq Sportif, d'autres marques décident de créer leur propre polo et contribuent à faire du vêtement l'emblème du



vestiaires et de l'élégance estampillés tennis.

MODÈLE ÉCOLO ET POLO EN PORCELAINE

En l'espace de 80 ans, la chemisette Lacoste est aussi devenue le symbole de la marque, qui se plaît à le décliner régulièrement sous toutes les formes possibles, souvent en guise de clin d'œil : modèles stretch, «Éco polo» en coton organique et teint d'indigo naturel, «Tcheco Polo» en fibre de métal et de lures, et même un modèle «en porcelaine». Des modèles d'fantaisies, aux éditions limitées, qui soulignent par contraste la permanence d'un polo peu changé depuis ses origines. Véritable lien avec son passé, la grille met aujourd'hui en avant son nom de code initial, le fameux «L.12.12», pour incarner ses valeurs. Une certaine conception de l'élégance, décontractée, authentique et simple, entre l'héritage de la Belle Époque et les diktats actuels de la mode.

(1) Sélection du Reader's Digest, Janvier 1970.
La Légende Lacoste, de Patrick Aguilera, aux éditions Charles Mill (2002).

À gagner :
une paire de bigshot
chaque semaine et un séjour
tout compris à New York
pendant l'US Open.



DESIGNED IN
CALIFORNIA

Oseras-tu me défier?
SLIDE ON
SUR facebook

Affronte GÆL MONFILS, alias Slideman,
lors d'une partie de SLIDE ON, inspiré du
'old school' Ping. Relève le défi et évite les
pièges pour être le meilleur et gagner un séjour
à NEW YORK pour assister à l'US OPEN!

PLAY

règlement et modalités du jeu sur : <http://apps.facebook.com/slideox>



SOUVENT CONSIDÉRÉ COMME UN SPORT TRAUMATISANT POUR LE CORPS, LE TENNIS A AUSSI SES VERTUS. UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE ET MODÉRÉE RÉDUIT DE MOITIÉ LES RISQUES D'ACCIDENTS CARDIO-VASCULAIRES, RETARDE LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT... ET STIMULE MÊME VOTRE CERVEAU !

➔ PLUS DE POUMONS

Intensité de l'effort augmente la consommation maximale d'oxygène ou « $\dot{V}O_2\text{max}$ ». Un tennisman possède ainsi une $\dot{V}O_2\text{max}$ max de 50 à 55 ml/min/kg en moyenne, contre 40 à 45 pour un jeune adulte sédentaire.

➔ MUSCULATION & GAINAGE INTÉGRÉS

Principalement les muscles de l'avant-bras, du bras, de l'épaule, les muscles de la cuisse (adducteurs, quadriceps, ischio-jambiers...) et du mollet. Sans oublier le bassin.

Le tennis inclut un important travail de gainage à tous niveaux : dos, abdos, épaules...

➔ VITESSE, PUISSANCE & RÉSISTANCE

Grâce aux déplacements exigeants qu'il impose, le tennis est un excellent sport pour développer vitesse et puissance. Une pratique régulière et répétée de matchs en filée longue (durée de jeu supérieure à 1h30, saïyes de 10 ou 15 frappes consécutives...) peut également offrir des qualités de résistance.

➔ SOUPLESSE ARTICULAIRE

➔ MUSCLER SON CERVEAU

Contraint de réagir rapidement (retours de services, etc.) et d'éliminer sans cesse de nouvelles tactiques, le cerveau du joueur génèreait de nouvelles connexions entre les neurones, d'après une étude américaine de l'Université de l'Illinois.

➔ SE FORGER UN MENTAL

Savoir maîtriser ses émotions, maintenir sa concentration ou gérer la pression et les points importants sont autant de qualités dont s'imprègne le joueur. Le tennis réduisait même les états d'anxiété et de dépression, en favorisant notamment l'optimisme et l'estime de soi. À l'égard du remboursement des licences par la Sécu ?

Remerciements à Armand Tomaszewski, cardiologue et médecin du sport, ancien médecin du Team Lagardère et du Lille Olympique Sporting Club (Losc) - Au Dr Bruno Sembosié, médecin du sport au CHU de Caen et membre de la Société Française de Médecine du Sport - à Sébastien Poulet, préparateur physique à l'INSEP (section tennis).

SANTÉ

➔ TROUBLES CARDIAQUES DIVISÉS PAR DEUX

Pratiqué plus de 3h par semaine - en intensité modérée - le tennis comme beaucoup d'autres activités physiques, réduit jusqu'à 50% les risques de maladies cardio-vasculaires. Selon certaines études, il diminuerait même de moitié les risques de décès toutes causes confondues.

➔ RÉDUIT LA PRESSIION ARTÉRIELLE

➔ RÉDUIT LE MAUVAIS CHOLESTÉROL

➔ LIMITE LE SURPOIDS

La dépense énergétique varie de 400 à plus de 600 calories par heure de jeu (420 pour un individu de 55kg, 520 pour 70kg et 620 pour 85kg). Équivalent d'une heure de roller en ligne ou d'aérobic intense, et d'un peu moins d'une heure de course à pied à 8 km/h, de vélo à 20km/h, de basketball, de beach-volley, de dos crawlé ou de hockey.

➔ PRÉVIENT L'OSTÉOPOROSE

➔ SOURCE DE JEUNESSE

Bougerrompt la sédentarité, facteur d'accélération du vieillissement.

La pratique contribue à prévenir les risques de chutes liés à l'âge. Elle permet d'endiguer la perte de masse musculaire et d'entretenir les qualités d'équilibre (obligation d'avoir des appuis solides au moment de la frappe, pas chassés, changements de direction, assimilation des signaux visuels).

PERFORMANCES

➔ BOOSTER SES CAPACITÉS CARDIO-VASCULAIRES

Avec un pouls situé en moyenne à 85% de sa fréquence maximale, le joueur muscle automatiquement son cœur, quel que soit son niveau de technique.

GAGNEZ UN VOYAGE POUR LA FINALE DE LA SAISON ATP À LONDRES.



COMMENT PARTICIPER ?

a) Découpez un code dans un tube de balles ATP HEAD et vérifiez ce code sur le site head.com/tennis

b) Ou jouez simplement sur le site head.com/tennis

1e Premier prix :

Partez explorer les 8 meilleurs terrains mondiaux aux Barclays ATP World Tour Finals 2011 à Londres. 2 billets VIP avec hébergement pendant un tournoi mondial et 2 tickets de transfert depuis quelques heures à 700€ Approx.



175 x

Tirage hebdomadaire :

20 registres HEAD d'une valeur unitaire de 200€, 100 sacs HEAD d'une valeur unitaire de 10€ et 50 balles d'une valeur unitaire de 10€ d'une valeur unitaire de 120€.



900 x

Tirage quotidien :

Un total de 700 tubes de balles de tennis HEAD ATP d'une valeur unitaire de 1€, 100 registres HEAD d'une valeur unitaire de 1,50€ et 50 registres HEAD d'une valeur unitaire de 17€.



Les règles ATP et le logo du Sponsor de tennis sont des marques déposées © ATP, 2011.



Participation sans obligation d'achat. Il suffit de jouer sur Head.com ou de compléter votre tube de tennis Head.com aux dates ci-dessus pour participer au tirage hebdomadaire et quotidien. Le tirage aura lieu le mardi 14 septembre à 14h00 (heure locale). Les conditions de participation sont disponibles sur le site head.com/tennis. Les règles de jeu sont disponibles sur atp.com.

