



# De Borg à Nadal par B. Cassaigne

## BENJAMIN CASSAIGNE



Né le 02/04/1976  
à Paris

Manager ISP Tennis  
Academy, Nice  
Meilleur classement  
ATP n°302  
Meilleur classement  
français n°36

Vainqueur de plusieurs futures en simple  
et double et d'un challenger en double  
Partenaire d'entraînement de Justine  
Hénin lors de sa victoire à Roland  
Garros en 2005

Joueur universitaire en NCAA et diplômé  
d'un bachelors en relations internationales  
de Georgia Tech (Atlanta, GA, USA)

Il y a quelque temps, un entraîneur reconnu s'adressait à des enseignants chevronnés en ces termes: le tennis a-t-il évolué ces 20 ou 30 dernières années et si oui, votre manière d'enseigner a-t-elle changé, et en quoi? Efforçons nous pour aujourd'hui de répondre à la première partie de la question: qu'est-ce qui fait qu'on ne joue plus au tennis de la même façon aujourd'hui qu'hier? Trois éléments de réponse sautent aux yeux de l'observateur attentif: d'abord la primauté grandissante de l'utilisation du lift; ensuite l'importance chaque jour plus essentielle du physique; enfin, le caractère indispensable d'un mental à toute épreuve. Concentrons-nous sur le lift. Il y a dans ce domaine,

c'est incontestable, l'avant-Borg et l'après-Borg. Tous les connaisseurs le savent, c'est bien le grand champion suédois qui a popularisé le lift.

**Borg** fut le premier à systématiser l'utilisation du lift dans les années 70. Pourquoi? D'abord et avant tout pour ne pas faire de fautes. Borg comprit avant tout le monde que lifter permettait de renvoyer la balle pendant des heures sans rater. En effet, sa trajectoire arrondie lui donnait non seulement une plus grande marge de sécurité par rapport au filet (la balle passe plus haut au-dessus du filet pour redescendre ensuite) mais aussi par rapport aux lignes (une balle liftee peut être jouée plus à l'intérieur du court car sa trajectoire après le rebond est plus haute et ainsi plus longue). Mais pour jouer comme cela, il lui fallait un physique d'enfer: Ça tombait bien, il avait une endurance naturelle exceptionnelle. En effet, frapper la balle en lui imprimant une forte rotation de bas en haut et vers l'avant demande beaucoup plus d'effort physique que de frapper une balle à plat.

Ce qui paraît une évidence aujourd'hui - apprendre à lifter dès le plus jeune âge, comme Nadal l'a fait par exemple (en Espagne c'est un apprentissage systématique dès le plus jeune âge) - était pour l'époque une révolution. Avec Borg et à sa suite, il y eut bien sûr Vilas puis toute une cohorte de joueurs suédois, espagnols ou argentins qui devinrent les grands spécialistes de cette nouvelle façon de jouer, particulièrement sur terre battue.

Le lift "à la Borg" ou "à la Vilas" connut évidemment beaucoup de détracteurs, car apparemment "lent, peu spectaculaire et simplement destructeur du jeu adverse", tout au moins à ses débuts. Aujourd'hui, il ne viendrait à l'esprit de personne de qualifier Nadal de renvoyeur: Les lifteurs ennuyeux d'hier sont devenus des attaquants

de fond de court créatifs. Pour cela, il a fallu une évolution technique évidente, à savoir la hauteur de la prise de balle. Ce qui différencie les lifteurs actuels des plus anciens, c'est que les premiers frappent la balle beaucoup plus tôt et surtout beaucoup plus haut que les seconds. Autrefois, on jouait la plupart des balles entre le genou et la hanche, aujourd'hui c'est entre la hanche et l'épaule et même parfois au-dessus de cette dernière. Comme le note Fabien Lefaucheur, préparateur physique à l'ISP Tennis Academy, "la musculature du joueur actuel de plus en plus spécifique permet de travailler sur l'explosivité nécessaire au lift, la force de rotation du tronc au moment de l'impact ou encore le maintien de l'épaule tout au long du geste." Le côté destructeur du lift a été supplanté par l'aspect offensif et c'est ce qui rend à nouveau le tennis si spectaculaire.

En effet, grâce à une technique adaptée et une préparation physique pointue, les joueurs de haut niveau ont pu développer de nouveaux schémas tactiques, jouant de plus en plus vite, attaquant avec plus de sécurité et trouvant des angles de plus en plus improbables.

De Borg à Nadal ou de la défense parfaitement maîtrisée à l'attaque totalement contrôlée, ce raccourci un peu simpliste nous a permis de résumer l'essentiel de l'évolution du tennis moderne. Mais encore une fois, cela n'a été possible que parce que les joueurs de tennis, à l'instar de tous les sportifs de haut niveau, quelle que soit leur discipline, sont devenus des athlètes exceptionnels, ce qui leur a permis de développer au même titre que la technique ou la tactique une très grande force mentale, ce dernier aspect faisant évidemment toujours la différence à compétences techniques, tactiques et physiques égales.

**Alors, chers collègues éducateurs, votre manière d'entraîner a-t-elle évolué avec l'évolution du tennis?**

Nice - France



Contact :  
Benjamin Cassaigne  
+33 (0)6 60 71 06 71  
info@isptennisacademy.com

[www.isptennisacademy.fr](http://www.isptennisacademy.fr)

## STAGES d'ÉTÉ sur la Côte d'Azur

FORMULES

Tournois • Anglais intensif • Hébergement

ISP

la prise en main  
du jeune sportif  
à chaque étape  
de son éducation

Centre d'entraînement pro

Scholarship USA (17+)

Tennis-études (10-18)

Stages de tennis (8-18 - adultes)

Ecole de tennis (4-12)

## ISP Tennis Academy

- Tennis-études
- Centre d'entraînement pro
- Suivi en tournois
- Préparation physique
- Coaching mental
- ISP Etudes

**20 courts**  
(Terre battue, dur, indoors)  
Gym  
Piscine  
Practice de Golf