

Les bienfaits du tennis

Au carrefour entre les sphères technique, physique et tactique, le tennis est une mine de bienfaits :

Il développe les facultés d'adaptation. Tout peut en effet changer d'un match à l'autre : l'adversaire, l'enjeu, la surface, les conditions extérieures... > **Il exerce l'adresse et la coordination.** Il faut sans cesse ajuster sa position et déclencher les jambes et la raquette à des moments différents pour rattraper la balle dont la trajectoire n'est jamais deux fois la même.

Il entraîne une grande dépense énergétique et muscle harmonieusement.

C'est un sport physique, avec des pointes de vitesse et un travail musculaire de tout le corps (bras, jambes, tronc), sur un fond d'endurance (on sait quand la partie commence, on ne sait jamais quand elle se termine...).

Il aiguisé le sens tactique. On donne un effet à la balle, on la place, on anticipe les réactions de l'adversaire... C'est ludique, on ne voit pas le temps passer, contrairement à d'autres sports plus monotones (course à pied, natation,...)

Il forge le mental. Le tennis, c'est un combat de corps, mais aussi de têtes. Au fur et à mesure des matchs, on apprend à dominer ses émotions, à gérer un adversaire, à prendre confiance en soi..