

Vous ou votre enfant avez décidé de pratiquer cette année du tennis. Vous trouverez sur cette fiche des recommandations spécifiques qui vous permettrons de mieux vivre cette activité sportive !

Le tennis est un sport complet et exigeant sur le plan cardio-vasculaire et locomoteur, plusieurs risques de traumatismes sont donc à prendre en compte :



◆ **Le coude et l'épaule (25% des traumatismes)**

Chez le sportif de loisir, par inadéquation du matériel (poids de raquette, tension de cordage) ou un défaut de technique (tennis elbow par exemple). Chez les sportifs de haut niveau, les gestes de service et coup droit lifté exposent aux conflits d'épaule, aux complications neurologiques ou aux instabilités.

1. La colonne vertébrale notamment le rachis lombaire

Contraintes importantes dues à un défaut technique chez le débutant ou hyper sollicitation chez le confirmé ou le professionnel.

2. Problème articulaire des membres inférieurs

◆ **Le sol**

Privilégiez la pratique sur un sol souple comme la terre battue ou dérivé ! On note 3,9 blessures/heure et /semaine sur ciment pour 0,5 blessures sur terre battue ! La possibilité de glisser sur la surface est déterminante réduisant les contraintes sur les articulations (entorses de genoux ou de chevilles, voire les lésions musculaires du mollet). Par contre, la durée effective de jeu est parfois plus longue sur terre battue exposant à des lésions de surmenage (tendinites...).



La plus grande exigence est demandée lors du bilan médical de pré-saison !

◆ **Echauffez-vous bien !**

◆ **Hydratez-vous bien !**