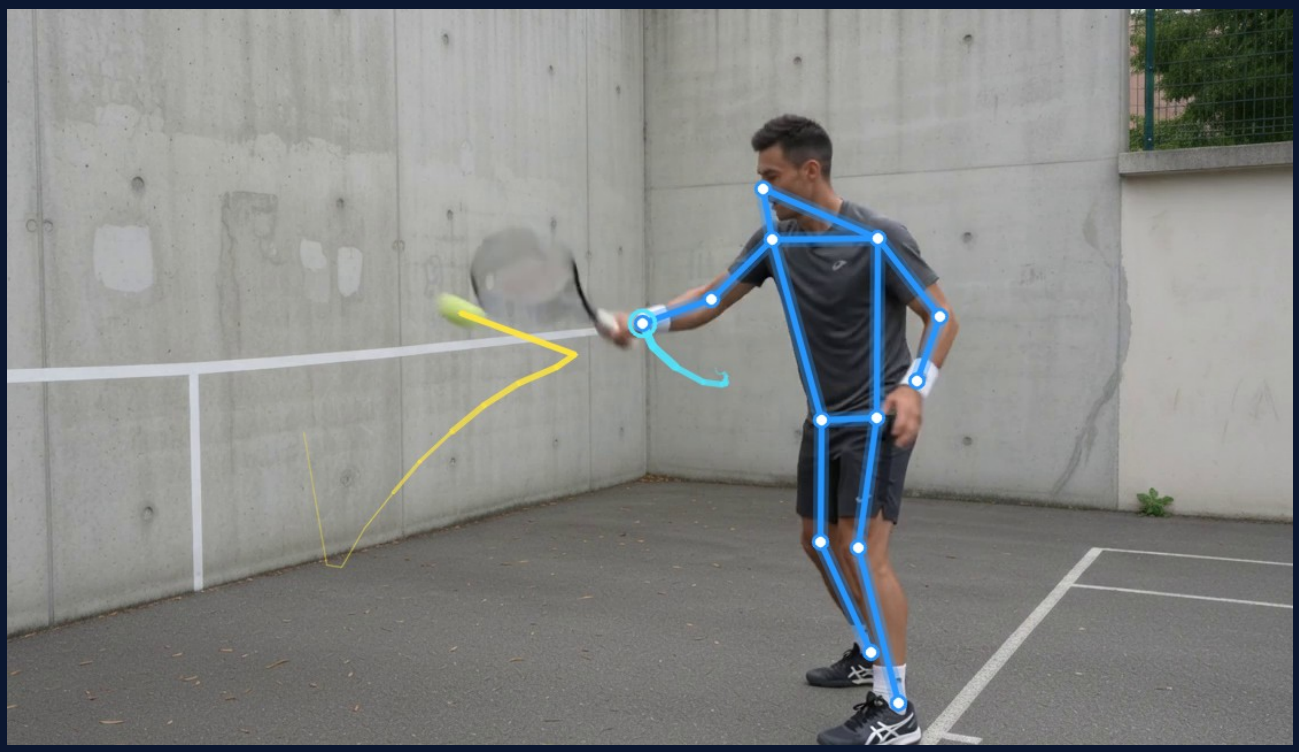
EXPERTISE VIDÉO · TENNIS

Analyse du revers

Séance de frappes contre le mur · rapport et plan de progression



6,4 / 10

note indicative du revers

Séquence analysée	**10 secondes · 240 images**
Frappes détectées	**4, dont 3 revers et 1 coup droit**
Joueur	**droitier · taille supposée 1,80 m**
Date de l'analyse	**26 novembre 2026**

LES 3 PRIORITÉS

1. **Tourner les épaules plus tôt, dès que la balle quitte le mur**
2. **Fléchir avant chaque frappe, pas une fois sur trois**
3. **Chercher le même point de contact, bras presque tendu**

Document complémentaire de la vidéo annotée « analyse_revers.mp4 »

1 · L'ESSENTIEL

Un revers au bon timing, mais préparé une fois sur trois

Sur les 3 revers de la séquence, le geste arrive à l'heure sur la balle et la hauteur de frappe est stable. Ce qui change d'une frappe à l'autre, c'est tout ce qui se passe **avant** l'impact : la rotation des épaules, la flexion des jambes et la distance à laquelle la balle est prise. Le revers le mieux préparé est aussi celui qui envoie la balle la plus rapide.

Préparation (rotation des épaules) **5,9 / 10**

Jambes (flexion avant la frappe) **7,8 / 10**

Régularité du point de contact **4,2 / 10**

Timing bras / balle **7,8 / 10**

CE QUI FONCTIONNE

- Hauteur de frappe régulière : entre 0,81 et 0,90 m, à hauteur de hanche.
- Timing : le poignet atteint sa vitesse maximale à 1 ou 2 images de l'impact.
- Buste stable : inclinaison de 5 à 9° seulement au moment de la frappe.
- Le revers 3 montre que le bon geste est déjà là : il suffit de le reproduire.

CE QUI LIMITE LE REVERS

- Préparation courte sur 2 revers sur 3 : 34° et 38° de rotation, contre 86° sur le meilleur.
- Jambes fléchies de façon irrégulière : 120°, 147° puis 135° au genou.
- Point de contact variable : de 0,47 à 0,89 m devant le bassin.
- Appuis qui se resserrent au fil de l'échange : 0,38 m, puis 0,24 m, puis 0,16 m.

Les mesures, frappe par frappe

Mesure	Revers 1	Revers 2	Revers 3	Repère visé
Rotation des épaules	**34°**	**38°**	**86°**	60° ou plus
Genou le plus fléchi avant la frappe	**120°**	**147°**	**135°**	130° ou moins
Contact devant le bassin	**0,47 m**	**0,89 m**	**0,75 m**	toujours le même
Hauteur du contact	**0,81 m**	**0,90 m**	**0,89 m**	hanche
Écart entre les pieds	**0,38 m**	**0,24 m**	**0,16 m**	largeur d'épaules
Vitesse maximale du poignet	**2,4 m/s**	**1,6 m/s**	**2,0 m/s**	—
Vitesse de la balle après la frappe	**17 km/h**	**16 km/h**	**22 km/h**	—

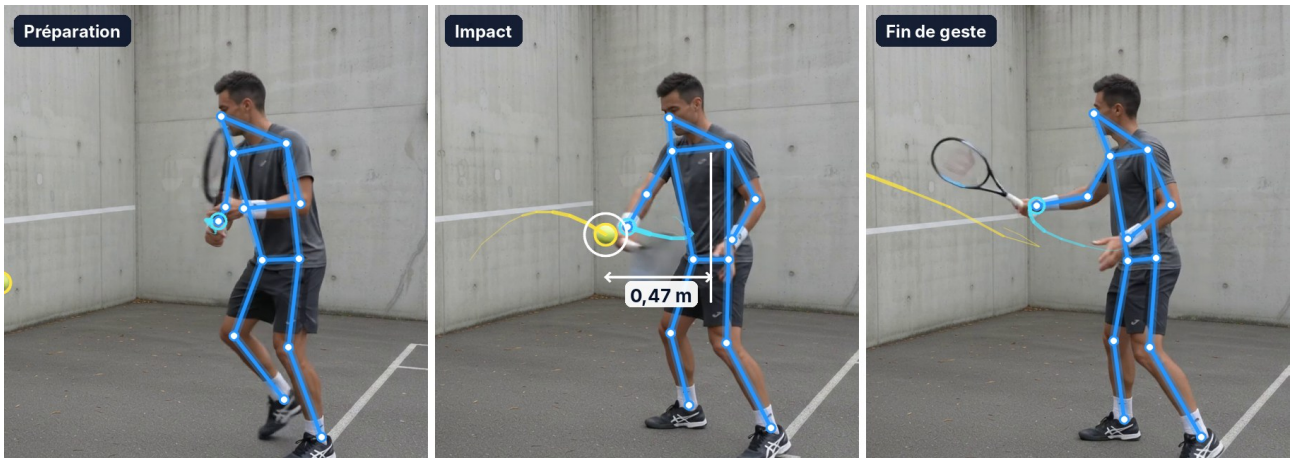
Les repères visés sont des objectifs d'entraînement indicatifs, à ajuster avec un entraîneur. Les distances et les vitesses sont mesurées dans le plan de l'image.

2 · FRAPPE PAR FRAPPE

Les trois revers en images

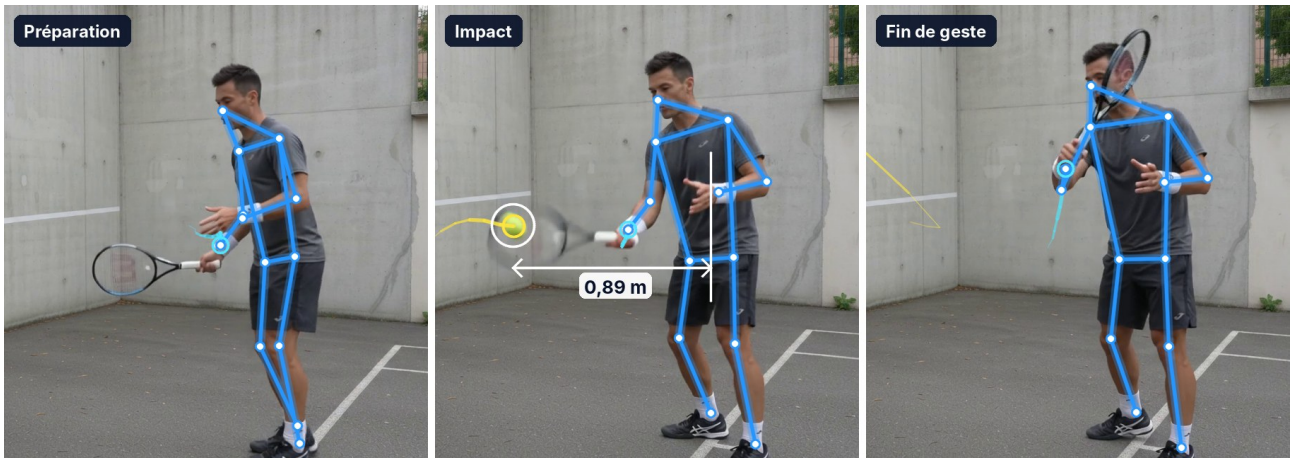
Chaque bande montre la préparation (0,4 s avant), l'impact et la fin de geste (0,25 s après). Le trait bleu suit le corps, le trait cyan la main qui tient la raquette, le trait jaune la balle.

Revers 1 · à 3,92 s — Jambes bien fléchies, mais balle prise trop près du corps



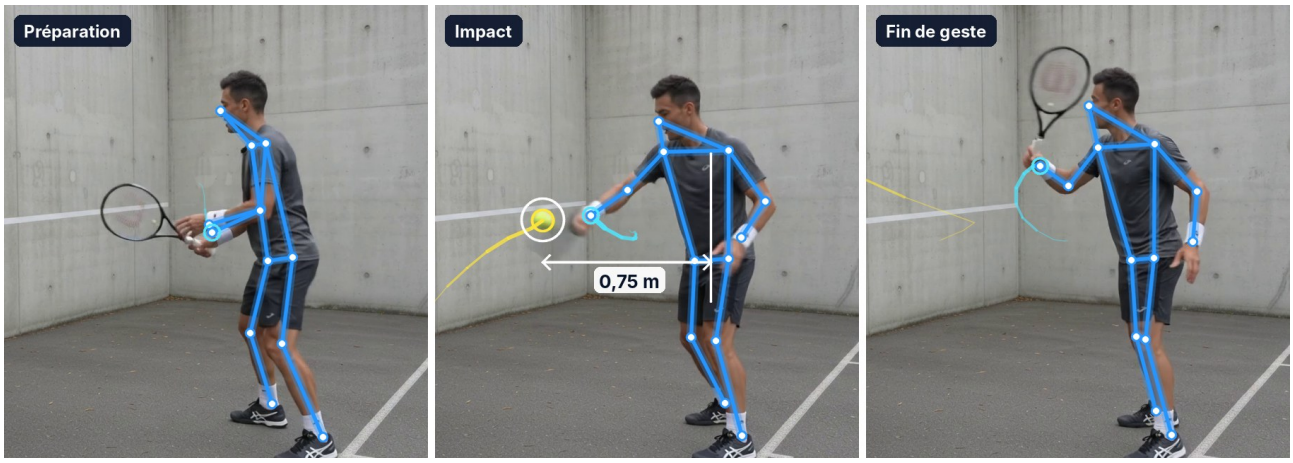
C'est la meilleure flexion de la séquence (120° au genou) et les appuis les plus larges (0,38 m). En revanche la balle est frappée à 0,47 m seulement devant le bassin : le bras n'a pas la place de se déployer et le geste est écourté. Les épaules ne tournent que de 34°.

Revers 2 · à 5,17 s — Le revers le moins préparé



La raquette reste devant le corps, sans prise d'élan, et les jambes sont presque tendues (147°). La balle est jouée loin devant (0,89 m), en allant la chercher avec le bras. Résultat : la balle la plus lente des trois revers (16 km/h).

Revers 3 · à 8,21 s — Le revers de référence

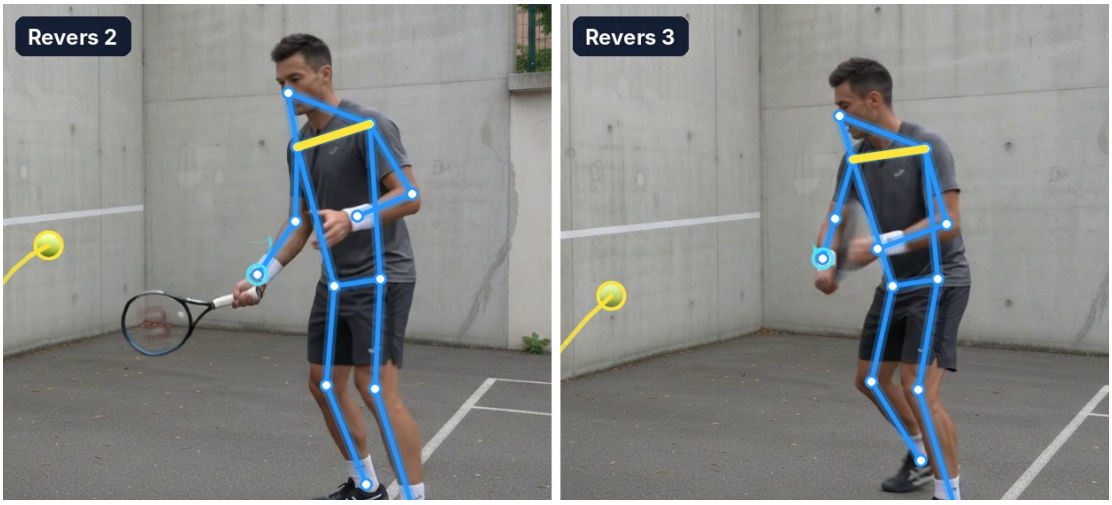


Les épaules tournent franchement (86°), la raquette est ramenée à la hanche, le bras se déploie vers la balle et le geste finit haut. C'est la balle la plus rapide (22 km/h). Reste à corriger : les pieds sont serrés (0,16 m) et les jambes moyennement fléchies (135°).

3 · LES TROIS AXES DE PROGRÈS

Ce qu'il faut changer, et pourquoi

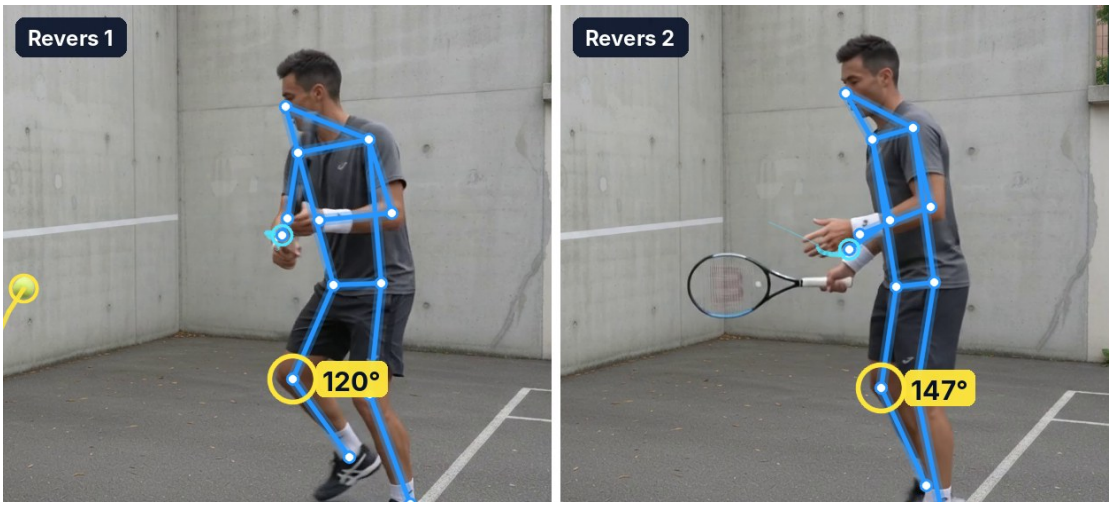
Axe 1 · Tourner les épaules plus tôt



Les deux photos sont prises au même instant, 4 images (0,17 s) avant l'impact. Sur le revers 2, la raquette est déjà devant et les épaules sont ouvertes : il ne reste que le bras pour frapper. Sur le revers 3, les mains sont à la hanche, la raquette derrière le corps, les épaules tournées : tout le haut du corps participe.

> **Pourquoi c'est important.** Au revers, la puissance vient du déroulé des épaules, pas du bras. Dans cette séquence, la balle sort à 22 km/h avec 86° de rotation, contre 16 à 17 km/h avec moins de 40°.
>
> **Le conseil.** Déclencher la rotation dès que la balle touche le mur, sans attendre son rebond au sol. Repère simple : le menton vient au-dessus de l'épaule droite en fin de préparation.

Axe 2 · Fléchir les jambes avant chaque frappe

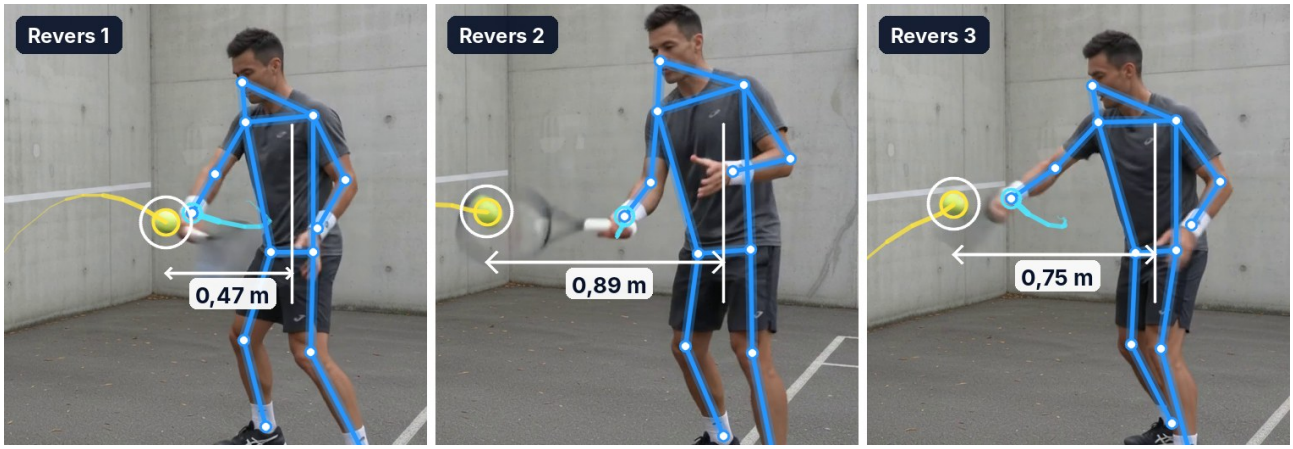


À gauche, le revers 1 : le genou descend à 120°, le joueur est bas et peut pousser vers l'avant. À droite, le revers 2 : 147°, les jambes sont presque tendues et le joueur frappe debout. Les appuis se resserrent aussi au fil de l'échange, de 0,38 m à 0,16 m.

Pourquoi c'est important. Des jambes fléchies et des pieds écartés donnent l'équilibre et permettent d'ajuster la distance à la balle par un petit pas, au lieu de compenser avec le bras.

Le conseil. Un petit saut d'allègement à chaque fois que la balle touche le mur, puis des pieds écartés au moins de la largeur des épaules au moment de frapper.

Axe 3 · Retrouver le même point de contact



La flèche mesure la distance entre le bassin et la balle à l'impact : 0,47 m, puis 0,89 m, puis 0,75 m, soit 42 cm d'écart. Le revers 1 est frappé trop près, le revers 2 trop loin. Le revers 3, bras déployé sans être tendu au maximum, donne la bonne distance.

Pourquoi c'est important. Un point de contact qui change à chaque frappe oblige à modifier le geste à chaque fois : c'est la première cause d'irrégularité.

Le conseil. Se placer avec les jambes pour que la balle arrive toujours au même endroit, à hauteur de hanche et à environ 0,75 m devant le bassin, comme sur le revers 3.

4 · PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Six exercices au mur, 20 minutes par séance

Les exercices suivent l'ordre des priorités. Ils se font tous seul, contre le même mur que dans la vidéo.

Axe	Exercice	Volume
Axe 1	**Revers à vide devant une vitre** Sans balle. Main gauche sur le cœur de la raquette pendant la rotation, menton au-dessus de l'épaule droite, puis frappe et fin de geste haute. Vérifier dans le reflet que le dos de l'épaule droite se voit depuis la cible.	3 séries de 10
Axe 1	**« Mur = je tourne »** Échange lent contre le mur. Dire « tourne » à voix haute au moment où la balle touche le mur : les épaules doivent avoir fini de tourner avant le rebond au sol.	2 séries de 15 frappes
Axe 2	**Saut d'allègement systématique** Petit saut sur place, pieds écartés, à chaque impact de la balle sur le mur. On ne cherche pas la puissance, seulement à ne jamais frapper les jambes tendues.	3 fois 1 minute
Axe 2	**Descendre, frapper en remontant** Se lancer la balle à la main. Fléchir pendant la chute de la balle, frapper en poussant sur les jambes. Tracer deux marques au sol écartées de la largeur des épaules et garder un pied sur chacune.	2 séries de 12
Axe 3	**Lâcher de balle au même endroit** Bras gauche tendu, lâcher la balle toujours au même point, côté revers, et frapper après le rebond. Arrêter le geste une seconde à l'impact une fois sur cinq pour vérifier la distance au corps.	20 répétitions
Axe 3	**Cible au mur** Un carré d'adhésif de 50 cm de côté sur le mur, à hauteur de hanche. Compter les revers consécutifs dans la cible, à vitesse modérée. Reculer d'un pas si la balle revient trop vite pour se placer.	3 séries de 10 revers

Séance type

- **5 minutes** — revers à vide, puis saut d'allègement sans frapper fort.
- **10 minutes** — un exercice de l'axe 1 et un exercice de l'axe 3, en alternance.
- **5 minutes** — échange libre au mur, en ne pensant qu'à une seule consigne : tourner tôt.

Objectifs à vérifier sur la prochaine vidéo

Refilmer la même séquence après 6 à 8 séances, puis comparer avec ce rapport :

- **Rotation des épaules** : 60° ou plus sur chaque revers (aujourd'hui 1 revers sur 3).
- **Genou** : 130° ou moins avant chaque frappe (aujourd'hui 1 revers sur 3).
- **Point de contact** : moins de 15 cm d'écart entre les frappes (aujourd'hui 42 cm).
- **Appuis** : au moins 0,40 m entre les pieds à l'impact (aujourd'hui 0,16 à 0,38 m).

5 · MÉTHODE ET LIMITES

Comment ces chiffres ont été obtenus

La vidéo est analysée image par image. Un modèle de détection de pose repère 17 points du corps (épaules, coudes, poignets, hanches, genoux, chevilles) et la balle est suivie grâce à sa couleur. Les angles, les vitesses et les distances sont calculés à partir de ces points, puis les frappes sont repérées au moment où la balle fait demi-tour près de la raquette.

À garder en tête

- **Une seule caméra.** Tout est mesuré à plat dans l'image : un mouvement vers la caméra ou vers le fond est sous-estimé. La rotation des épaules est une estimation tirée de leur largeur apparente.
- **24 images par seconde.** L'instant de l'impact est connu à une image près, soit environ 40 millièmes de seconde. Les vitesses de poignet sont lissées et probablement sous-estimées.
- **Échelle.** Les mètres sont calculés en supposant un joueur de 1,80 m. Avec la taille réelle, les distances et les vitesses se recalculent en proportion.
- **La raquette n'est pas suivie.** Les mesures portent sur le poignet ; l'angle du coude à l'impact est peu fiable quand le bras pointe vers la caméra.
- **Trois revers seulement.** Les tendances sont nettes sur les images, mais 3 frappes ne font pas une statistique. Dix frappes ou plus donneraient des notes plus solides.
- **Notes et repères.** Les notes sur 10 et les repères visés sont des seuils indicatifs fixés pour ce rapport. Ils ne remplacent pas l'œil d'un entraîneur, en particulier pour la prise de raquette.

Bien filmer la prochaine vidéo

- Caméra fixe, sur pied, à hauteur de hanche, de profil par rapport à la direction de frappe.
- Joueur visible en entier, de la tête aux pieds, pendant toute la séquence, avec la balle dans le cadre.
- 60 images par seconde si le téléphone le permet, en bonne lumière.
- Au moins 10 frappes du coup à travailler, et la taille du joueur indiquée avec la vidéo.