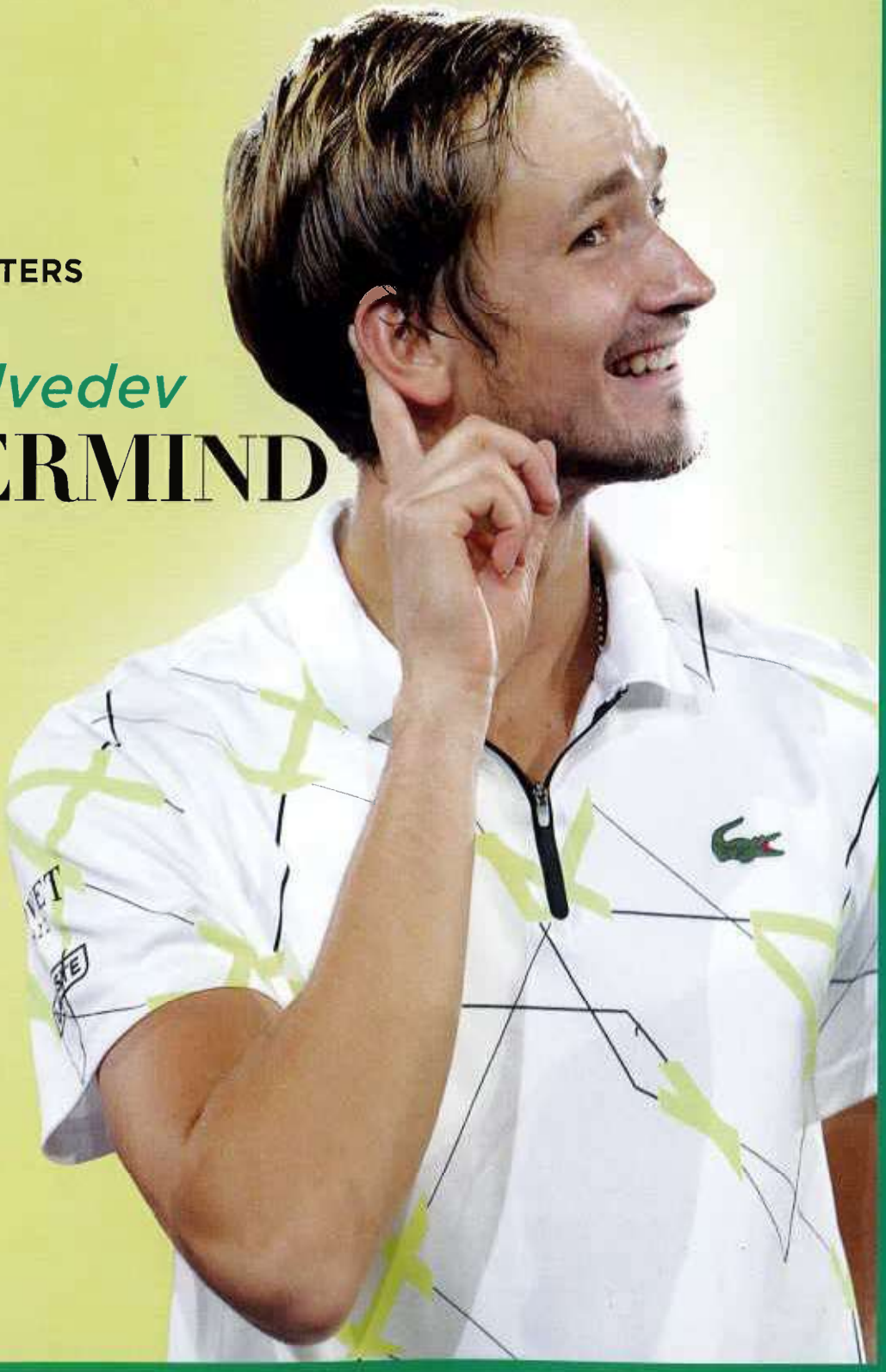
TENNIS MAGAZINE



ROLEX PARIS MASTERS
Show devant !

Daniil Medvedev
MASTERMIND

TOURNOIS DE FRANCE
ATP250, Challengers : Comment ça marche

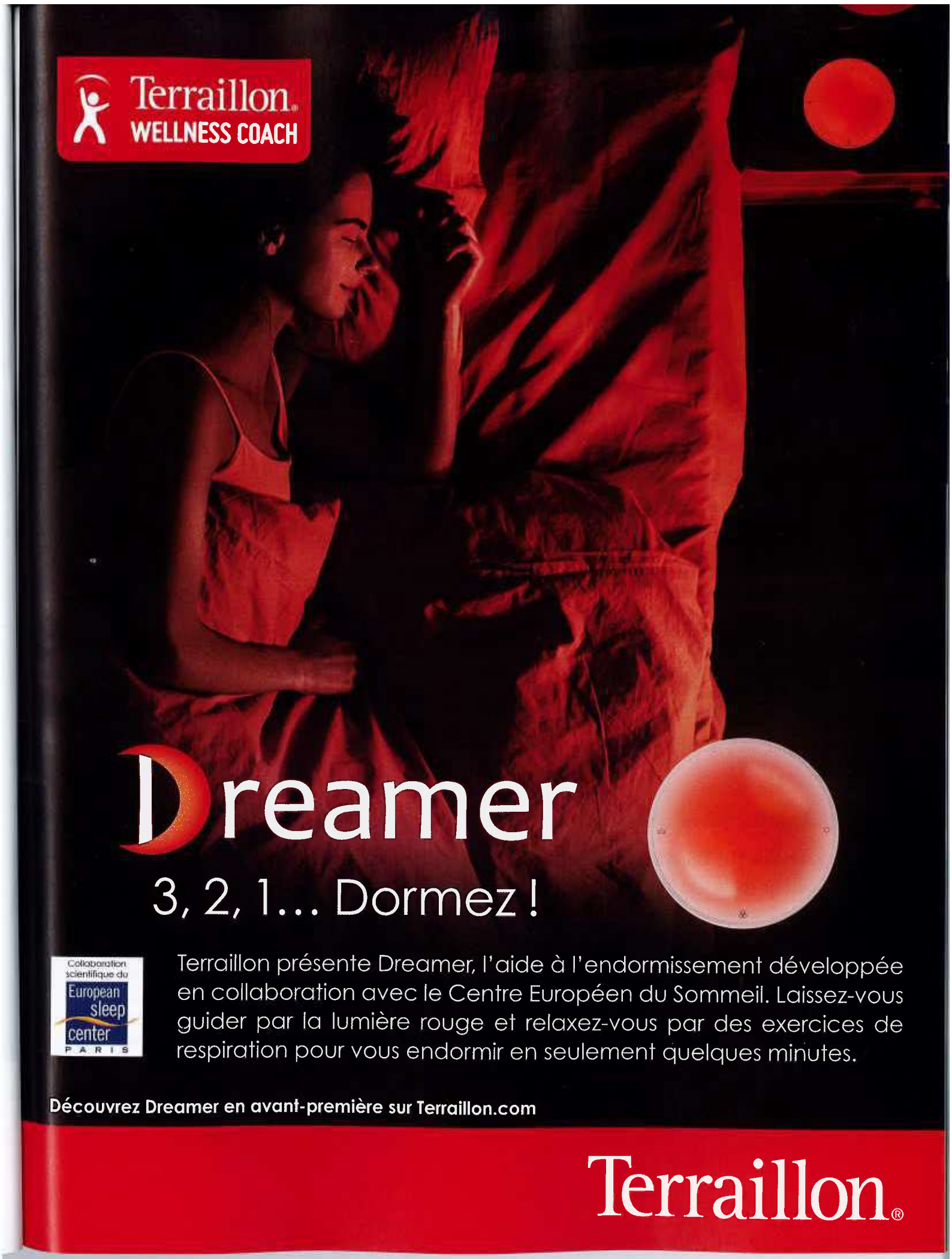
INTERCLUBS
Derbies en Occitanie

CULTURE TENNIS
Sur le tournage de *Cinquième Set*

Nov - Déc 2019 - Numéro 510

M 02822 - 510 - F: 8,00 € - RD

Photo de L. | Photo / ZM / Panoramic


Terraillon
WELLNESS COACH
Dreamer
3, 2, 1... Dormez !
Collaboration scientifique du
European sleep center
PARIS
Terraillon présente Dreamer, l'aide à l'endormissement développée en collaboration avec le Centre Européen du Sommeil. Laissez-vous guider par la lumière rouge et relaxez-vous par des exercices de respiration pour vous endormir en seulement quelques minutes.
Découvrez Dreamer en avant-première sur Terraillon.com
Terraillon®

UN « QUATRE À LA SUITE » QUI FAIT DÉBAT

À quatre reprises, Serena Williams a échoué en finale à égaler le record de victoires en Grand Chelem (24), détenu par Margaret Court. Pourquoi ça coince ? Philippe Dehaes, coach de Mónica Puig et Arnaud Di Pasquale, consultant pour Eurosport, ne sont pas d'accord.

Par Jules Hauss
Photo Emilee Chinn / Getty / AFP

Comment expliquer ces quatre finales perdues consécutivement ?

Arnaud Di Pasquale : « Ces défaites ne sont pas identiques. Face à Kerber (*Wimbledon 2018*) Serena perd surtout parce qu'elle revient très vite après sa grossesse. Face à Osaka (*US Open 2018*) et Halep (*Wimbledon 2019*), elle fait un vrai blocage psychologique à cause du fameux record. Enfin, face à Andreescu, elle s'est cette fois fait battre par plus forte qu'elle. »

Philippe Dehaes : « La vraie différence aujourd'hui, c'est que ça ne dépend plus que d'elle. Lors de chacune des quatre finales, Serena est tombée sur un os. Ses adversaires ont été physiquement et tennistiquement supérieures, et ont montré une fantastique gestion de l'enjeu. »

À 38 ans, est-elle encore la patronne sur le circuit ?

A. D. P. : « Quand elle est bien physiquement, Serena reste au-dessus du lot. Sa puissance fait toujours la différence. Ses adversaires n'ont pas le temps de s'organiser. »

P. D. : « Physiquement, c'est quand même plus difficile. Quand Halep ou Andreescu entrent sur le court en finale, elles savent qu'elles sont plus rapides et plus explosives. Il a fallu attendre que Serena ait 36-37 ans pour qu'une génération compte plusieurs joueuses capables de la battre. Ça prouve le niveau incroyable qu'elle déploie depuis vingt ans. »

Que doit-elle améliorer dans son jeu ?

A. D. P. : « Ça ne se joue que dans la tête ! Le physique, la dimension tactique, la force de frappe… elle les montre lors de toutes ses victoires avant la fameuse finale. Il lui manque juste cette capacité à oublier le poids de l'histoire et à se sublimer au bon moment. Le problème, c'est que des finales de Grand Chelem, on ne s'y entraîne qu'en jouant… des finales de Grand Chelem. »

P. D. : « Il faut qu'elle se déplace mieux, qu'elle soit plus explosive. Elle a des frappes incroyables, un super service et un jeu vers l'avant très performants. C'est physiquement qu'elle doit (re)faire la différence. »

Maman, businesswoman… Serena est-elle trop « *busy* » pour gagner à nouveau un Grand Chelem ?

A. D. P. : « Le problème ne vient pas de là. Sa programmation actuelle est comparable à celles de Djokovic, Federer ou Nadal. Si elle arrive en finale de Grand Chelem, c'est que tout va bien. »

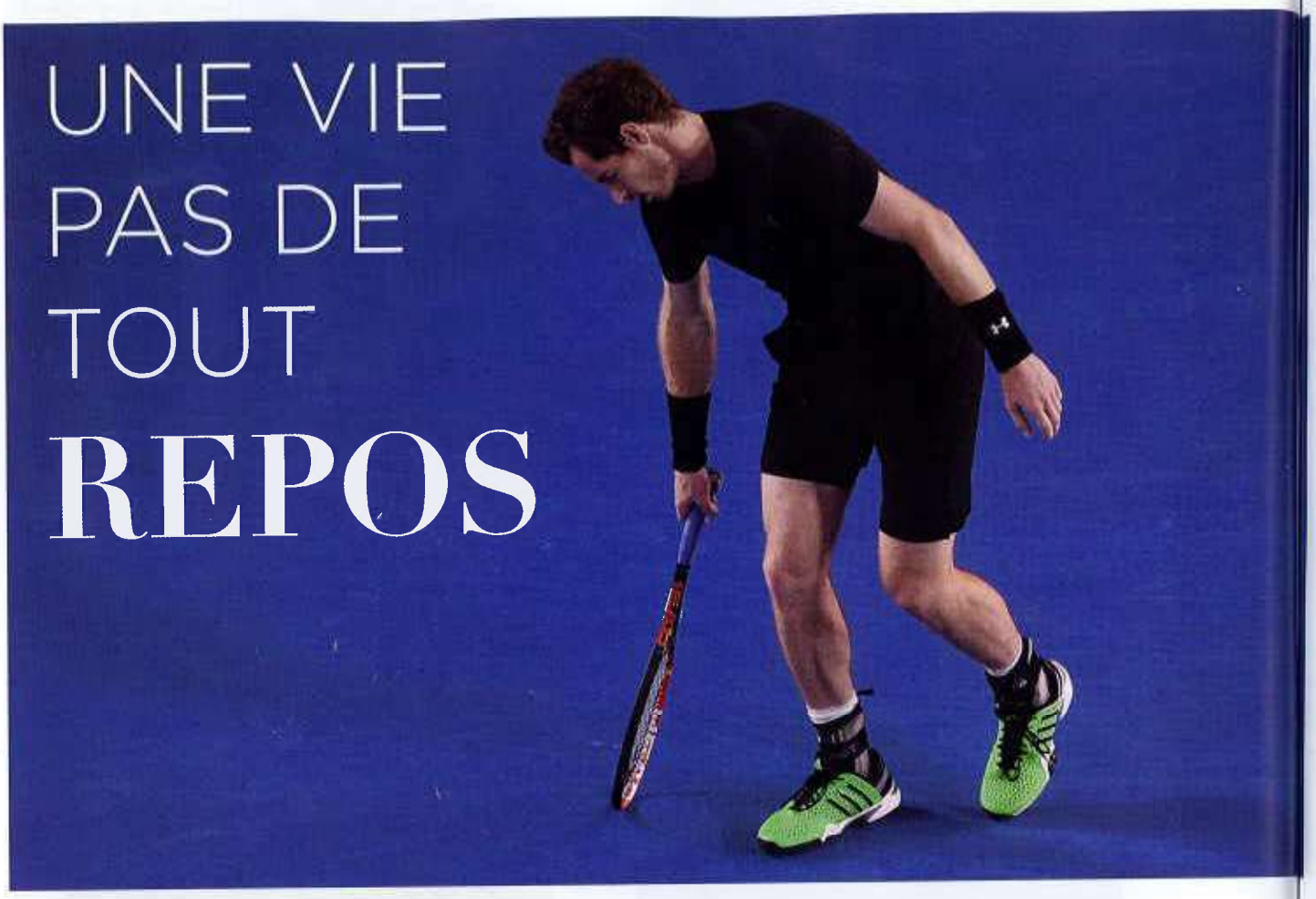
P. D. : « Elle ne peut plus se permettre de faire 10 tournois par an et se dire que si elle joue bien, elle gagnera. Les filles en face ont faim ! »

Va-t-elle le gagner, ce fameux 24e titre ?

A. D. P. : « Elle a encore de belles années devant elle. Si elle n'est pas blessée, elle fera des ravages. Il n'y a pas débat. »

P. D. : « Ça va devenir de plus en plus difficile. Serena fait moins peur aujourd'hui. Elle ne gagnera que si elle en fait une obsession absolue. » •

UNE VIE PAS DE TOUT REPOS



Il en aura fallu, des heures de vol pour venir du côté de Paris-Bercy. Il en aura fallu, des mois de tennis pour venir tenter de conforter les dernières ambitions au terme d'une saison éreintante. Pour tous ces joueurs, brinquebalés d'un bout à l'autre de la planète, le sommeil est devenu un facteur essentiel du succès.

Par **Pascal Boutreau** - Photo **William West/AFP**

Une vie partagée entre avions, hôtels de luxe et salons cossus, privilège de jouer sur les plus grands courts du monde... le quotidien des joueurs professionnels en fait rêver beaucoup. Pourtant, l'accumulation des décalages horaires impose de grosses contraintes à l'organisme. Notamment en cette fin de saison. Après une tournée en Asie au début de l'automne, les meilleurs joueurs du circuit sont revenus en Europe. Moscou, Anvers, ou Stockholm puis Vienne ou Bâle et un dernier stop à Paris. Enfin, pour les huit meilleurs, Londres et les ATP Finals. Pour rester performant, le sommeil, clé d'une bonne récupération, devient essentiel. « *Selon des études récentes, 50 % des athlètes de haut niveau sont de mauvais dormeurs*, explique le docteur Duforez, médecin du sport et du sommeil au Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu à Paris. *C'est encore plus vrai chez les sportifs évoluant en soirée sous de fortes lumières blanches qui freinent la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Les tennismen sont exposés à cette problématique. Or, le sommeil contribue à la restauration physiologique avec la cicatrisation des micro-déchirures musculaires et de multiples actions hormonales. Il a aussi un aspect psychologique avec la sensation de bien-être.* » Pas facile pourtant de concilier voyages et sommeil de qualité.

MICRO-SIESTE ET CAFÉINE

En janvier, au premier tour du tournoi d'Auckland, Benoît Paire avait amorcé une micro-sieste lors d'un changement de côté pour tenter de gommer les effets des trente heures de voyage entre Pune, en Inde, et la Nouvelle-Zélande, et les sept heures et demie de décalage horaire. En 2015, en Hopman Cup, Serena Williams s'était fait porter un café pendant son match. Mais plus pratique que d'avoir une thermos au pied de sa chaise, mieux vaut soigner son sommeil. « *Douze heures de décalage horaire, c'est lourd*, commentait Roger Federer, en mars dernier, à son arrivée à Indian Wells, en Californie, quelques heures seulement après sa victoire à Dubai, aux Émirats arabes unis. *Le premier jour, on a envie d'aller au lit tout de suite, mais ce n'est pas la bonne solution.* » « *L'impact du décalage horaire sur l'horloge biologique ressemble à une dépression saisonnière et renforce la fatigue psychologique*, précise le docteur Duforez. *Chacun réagit différemment. Mais généralement, le décalage horaire vers l'ouest nécessite un jour de réglage de l'horloge biologique par heure de décalage contre un jour et demi vers l'est.* » Des délais théoriques que les tennismen, pris dans l'enchaînement des tournois, sont contraints de raccourcir.

La gestion de l'après-match est également essentielle dans la recherche d'un sommeil réparateur. Difficile voire impossible de s'endormir rapidement, après un shoot d'adrénaline de plusieurs heures. « *Il faut d'abord se refroidir*, explique le docteur. *Des études récentes montrent aussi que prendre une douche chaude une heure et demie avant l'heure à laquelle on souhaite s'endormir a des effets positifs sur le sommeil. Au niveau de l'alimentation, il faut éviter tout ce qui est protidique car ces aliments ont des effets stimulants. Il faut privilégier les sucres lents qui facilitent l'endormissement.* »

De retour à l'hôtel, les bras de Morphée ne sont pas toujours les plus accueillants. Quelques pièges sont à éviter. « *L'utilisation des écrans peut être néfaste*, précise le spécialiste. *On conseille d'utiliser le mode "night shift". Il change la couleur en évitant la lumière blanche enrichie de bleu qui retarde la sécrétion de mélatonine. Les séries qui donnent envie de regarder l'épisode suivant sont également à proscrire. Tout comme les réseaux sociaux car ils représentent des contenus hautement émotionnels qui retardent le passage de l'instant, avec sa charge émotionnelle, vers l'inconscient et le sommeil. L'environnement (literie, autre personne dans la chambre surtout si c'est un ronfleur, température, etc.) va aussi influer sur la qualité du sommeil. Mais s'il y avait une solution miracle, ça se saurait. Le sommeil ne peut pas non plus tout faire. Quand les niveaux des neurotransmetteurs, en particulier ceux des hormones de la vigilance que sont l'adrénaline, la noradrénaline, la dopamine et le cortisol sont à plat, il faut du temps pour les régénérer. La planification des périodes de récupération pour les sportifs de haut niveau est donc très importante. Comme lorsque l'on met les chevaux de course au pré.* »

Pour beaucoup, l'heure de rejoindre « le pré » sonnera dès leur élimination à Paris. Les heureux qualifiés pour les ATP Finals de Londres (10 au 17 novembre) devront en revanche encore patienter un peu. Ils ne s'en plaindront sûrement pas. ●

COMMUNIQUÉ

LUMIÈRE ROUGE ET RESPIRATION, LES ALLIÉES DU SOMMEIL

Début novembre, Terraillon lance un nouveau produit d'aide à l'endormissement, baptisé Dreamer (50 euros). « *Le principe est d'associer une lumière rouge dont les longueurs d'onde n'empêchent pas la sécrétion de mélatonine (l'hormone du sommeil), et un travail sur le rythme cardiaque*, explique Cédric Dubois, directeur R&D chez Terraillon. *L'utilisateur doit caler son rythme respiratoire sur l'intensité de la lumière rouge en inspirant pendant l'augmentation de l'intensité (quatre secondes et demie) et en expirant à la baisse d'intensité (cinq secondes et demie). L'objectif est d'amener le système nerveux vers l'état d'endormissement avant la fin de la séquence de quinze minutes. Peu encombrant, il est également très adapté pour les gens qui voyagent beaucoup comme les joueurs de tennis (rechargeable par USB).* » Une étude clinique menée en collaboration avec le Docteur Duforez au Centre européen du sommeil permettra d'évaluer scientifiquement les effets sur le sommeil de Dreamer, également doté d'un mode coucher de soleil et d'un mode lumière d'ambiance.