

## Le « petit bras » en tennis...

## Le « petit bras » en hockey sur glace...

Si le « petit bras » existe en tennis, il existe aussi en hockey sur glace ! Mais qu'est-ce que le « petit bras » ? C'est tout simplement un phénomène qui affecte des joueurs, des joueuses, qui ne peuvent plus jouer un coup normalement. En tennis, la balle n'a plus de force, la balle se meurt du fait que les gestes, pourtant élémentaires, cent fois, mille fois répétés, ne fonctionnent plus. Le joueur manque de confiance, il n'ose plus jouer son coup de peur de mal faire. Du coup, c'est le cas de le dire, le joueur n'ose plus rien entreprendre ! Cela se traduit par un jeu sans consistance, sans force. Il a un poids sur l'estomac au point que toute force le quitte. Même ses jambes le trahissent.

Je me souviens d'un match de double où mon partenaire n'arrivait plus à servir, lui qui avait le service canon le plus meurtrier du Jura ! Je lui demandais simplement, alors que c'était à son tour de servir, de mettre la balle de l'autre côté du filet ! Ses forces étaient anéanties par l'enjeu.

On pourrait comparer ce phénomène à un moteur automobile à 4 temps, dont trois bougies sur 4 fonctionnent... **Le moteur n'a plus de force !**

C'est l'anxiété qui provoque ce « petit bras ». Il arrive même qu'une joueuse de tennis pleure sur le court... J'en ai vues dans ma carrière ! Même au niveau le plus élevé (par exemple une finale à Wimbledon, où l'une des joueuses était sans force) ! Autant dire que le joueur, que la joueuse perd son match à coup sûr.

En hockey sur glace, c'est pareil. L'enjeu d'une partie peut paralyser une équipe. Il me souvient d'un match à Tramelan où l'équipe locale, dans son 1<sup>er</sup> tiers-temps, était méconnaissable. Le patinage était pitoyable, les passes n'arrivaient pas au joueur... c'était la paralysie sur la glace. Et l'un des anciens du club avait eu cette boutade : « **On devrait f..... une claque à chaque joueur !** »

**Alors que faire dans une telle situation ? On peut y remédier...**

**En tennis**, un sport que je connais bien, à l'entame d'un match, il faut laisser partir ses coups sans retenue, quitte à perdre quelques points, quelques jeux. Le réglage se fera automatiquement. La peur, qui paralyse tant les joueurs émotifs, s'en ira. Et l'ajustement des coups se fera petit à petit. Laisser sa raquette partir, en accompagnant la balle **sans aucune retenue**.

Et surtout, surtout, bien respirer, à fond : **il faut oxygéner ses poumons**.

**En hockey sur glace**, dès l'entame du match, patiner à fond, en respectant les consignes de l'entraîneur, et à chaque shift, patiner, patiner encore, **sans retenue**. Sur le banc, entre deux shifts, bien respirer, à fond ! L'oxygène ainsi emmagasiné calmera la nervosité des joueurs.

Vlastimil Suchoparek (entraîneur à Tramelan de 1954 à 56) demandait le silence dans le vestiaire entre les tiers-temps, nous conseillant de bien respirer, pas un mot de sa part, le silence, respirer, le silence, respirer...

Que le joueur de hockey sur glace, se rendant à la patinoire pour un match important, respire, respire à fond, tout au long de son parcours !

### **Le petit bras du HCT actuel (février 2019)**

Tramelan – Le Locle : 2-4 / 5-6 / 7-1 / 5-2 / 8-2 [3-2 dans la série éliminatoire]

### **(En vert, parties jouées au Locle, en noir à Tramelan)**

**Le Locle a surjoué** dans les deux premières parties (autrement dit : ils ont joué au-dessus de leurs moyens). Tramelan a marqué dans les 3 parties suivantes **20** buts pour n'en recevoir que **5**... ! Le HCT, brillant vainqueur du championnat régulier, a entamé sa série éliminatoire avec le « **petit bras** », perdant les deux premières rencontres.

En tennis aussi, certains joueurs surjouent dans les deux premiers sets (partie au meilleur de 5, le 1<sup>er</sup> ayant gagné 3 sets étant déclaré vainqueur), mais sont incapables de maintenir leur jeu dans les 3 sets suivants. Cela arrive souvent dans les matches en 5 sets.

On peut faire le parallèle avec le tennis : Le Locle menait 2 sets à zéro... puis a perdu les **3 sets suivants** !

Après deux rencontres, Tramelan se trouvait dos au mur... Et la peur de perdre s'est estompée. Plus de « **petit bras** » pour le HCT dans les 3 dernières rencontres. Et « L'espoir changea de camp, le combat changea d'âme... »

Ricous

Membre d'honneur du HCT / prof. Suisse de tennis (Macolin, 1973)