

Des clés pour ouvrir et optimiser son jeu

TENNIS Grand fana de statistiques, Fabrice Sbarro sort un livre, «Quel joueur êtes-vous?», qui propose aux joueurs d'améliorer leur efficacité sans toucher à la technique ni à la condition physique. Le rêve!

PAR PATRICK.TURUVANI@ARCINFO.CH ; PHOTO LUCAS.VUITEL@ARCINFO.CH

→ Ancien joueur de niveau national (R1) devenu entraîneur indépendant, Fabrice Sbarro (38 ans) a coaché tous les types de joueurs, du débutant au professionnel évoluant sur les circuits ATP ou WTA (dont la Chaux-de-Fonnière Conny Perrin). Ses travaux statistiques sont autant utilisés par des clubs que par des fédérations et académies internationales. Sorti cet été, son livre promet de réaliser le rêve de tout joueur de tennis: gagner un classement et demi juste en optimisant tactiquement ce que l'on sait déjà faire, sans toucher à la technique ni à la condition physique.



DÉFINIR SON PROPRE STYLE DE JEU ET L'OPTIMISER EN FONCTION DE SES RIVAUX

Fabrice Sbarro a rédigé son livre sous la forme d'un guide pratique didactique. Via un questionnaire, l'auteur invite d'abord le lecteur à définir son style de jeu sur la base des sept profils types les plus répandus sur le circuit (serveur volleyeur, serveur, joueur offensif, puncheur, joueur en cadence, contreur, remiseur). Il l'incite ensuite à vérifier qu'il a bien choisi la meilleure filière par rapport à ses qualités, en testant les autres styles de jeu. Dans la seconde partie du bouquin, Fabrice Sbarro propose 51 manières d'optimiser son tennis (service, retour, jeu en fond de court, volée...), ainsi qu'une série de pistes pour ajuster sa tactique en fonction du profil de l'adversaire.

LE RÉSULTAT DE DIX ANS DE RECHERCHES ET DE MILLIERS DE MATCHES DÉCORTIQUÉS

Depuis 2007, l'entraîneur de Grandson a passé plus de 10 000 heures (cinq ans de boulot à plein temps pour un employé lambda...) à décortiquer des milliers de matches pour en tirer ses propres statistiques. «Ce qui me passionne, c'est de donner du sens à ces chiffres. J'aime me dire qu'avec cette matière brute, je vais pouvoir créer quelque chose», lâche Fabrice Sbarro. Même si le tennis regorge déjà de statistiques, son approche est nouvelle. «On donne toujours les mêmes chiffres, sans les mettre en perspective. Un joueur passe 55% de premières balles, c'est bien ou pas? Si une statistique n'est pas comparée avec une base de données, elle ne sert à rien.»

LES ENSEIGNEMENTS DES PROS VALENT AUSSI CHEZ LES AMATEURS

Ce livre s'adresse aux clubs, aux entraîneurs et «aux joueurs et joueuses classés entre N1 et R7, qui jouent au moins deux fois par semaine et sont motivés à l'idée de tester de nouvelles choses pour progresser», glisse Fabrice Sbarro. «Car je n'ai pas de baguette magique, ma méthode demande une participation active et beaucoup de patience. Les joueurs ont tendance à répéter non-stop ce qu'ils savent faire, sans quitter les sentiers battus. Moi je leur dis: n'ayez pas peur d'innover, faites-vous plaisir et laissez-vous surprendre! Chacun peut trouver dans mon livre une ou deux idées pour optimiser son jeu.»

Le coach assure que les enseignements qu'il tire du circuit professionnel sont transposables au niveau amateur. «Les chiffres changent, mais les tendances sont les mêmes. Si un pro fait 45 aces contre 30 à son rival, et un joueur régional 15 contre zéro, la différence sera de quinze dans les deux cas.»

Les caractéristiques des profils types sont identiques dans les deux mondes. «Qu'il s'appelle Rafael Nadal ou soit classé R6, un puncheur va toujours gagner (ou perdre) ses matches avec son coup droit, et pas avec son revers. Et un remiseur misera toujours sur les fautes de son rival.»



Fabrice Sbarro a conçu son livre comme un guide pratique censé accompagner au quotidien le joueur de tennis dans sa progression.

UN LIVRE DE TERRAIN, QUI NE DOIT PAS RESTER DANS LA BIBLIOTHÈQUE

Pour Fabrice Sbarro, la place de son bouquin se trouve dans le sac du joueur. «Ce n'est pas un livre de chevet, mais un livre de terrain, un guide pratique qui ne servira à rien s'il reste dans la bibliothèque», souffle l'entraîneur de Grandson. «On peut y puiser des idées nouvelles pour optimiser son jeu face à certains adversaires, ou simplement le feuilletter quand on a l'impression de stagner dans son tennis.» La plupart des conseils sont «des trucs tout simples», comme varier son service, monter davantage à la volée, être plus agressif, ne pas jouer systématiquement sur le coup faible de l'adversaire, crier sur chaque frappe, jouer malin, etc. «Étayé et documenté, mon livre est un outil qui permet d'optimiser tactiquement ce que l'on sait déjà faire afin de gagner en efficacité.»

UNE APPROCHE ORIGINALE ET INÉDITE, QUI CASSE CERTAINES IDÉES REÇUES

Froide et implacable, la réalité des chiffres permet d'expliquer une performance de manière claire et rationnelle, et souvent de contredire les «explications» uniquement ressenties. «L'émotionnel, dans le tennis, n'a rien à voir avec la réalité», confirme Fabrice Sbarro. «Au niveau régional, un joueur se trompera quatre fois sur cinq si on lui demande d'analyser son résultat à chaud. Il parlera du service ou du coup droit, alors que les chiffres diront que c'est en revers que la différence s'est faite. Grâce à mes recherches, je dispose d'arguments précis, concrets et chiffrés pour expliquer pourquoi un joueur gagne ou perd un match.»

INFOS PRATIQUES

→ **Le livre** «Quel joueur êtes-vous? Optimisez vos points forts; exploitez les faiblesses de votre adversaire» (200 pages) est publié aux éditions Amphora.
→ **Où le trouver** Dans les grandes librairies ou auprès de l'auteur à l'adresse sbateam@hotmail.fr (35 fr.). Fabrice Sbarro a déjà écoulé cinquante exemplaires. Il espère en vendre environ 500.