

# «Ce livre doit accompagner le joueur

**TENNIS** ■ Le Grandsonnois Fabrice Sbarro a sorti un ouvrage destiné aux joueurs, dans lequel il analyse les profils du circuit et donne les clés pour optimiser sa tactique. Le fruit de dix ans de points décortiqués.

D u remiseur cramponné deux mètres derrière sa ligne au serveur-volleyeur, en passant par le puncheur, les profils de jeu des joueurs de tennis sont presque aussi nombreux qu'il y a de pratiquants. Fabrice Sbarro a, lui, décidé de les catégoriser. Un travail de dix ans, basé sur l'observation de plus de 160 joueurs professionnels passés dans le top 100 mondial et sur plus de 100 000 points enregistrés et analysés, qui a permis à l'entraîneur grandsonnois d'affiner son étude, d'élaborer sa méthode et, depuis fin mai, de publier son premier ouvrage: *Tennis, quel joueur êtes-vous?*

Un livre, sorte de manuel ou de cartographie des styles de jeu, qui a le mérite, à la fois, de poser le décor, de proposer une partie participative et de donner des solutions. La course au pourcentage peut commencer.

**Fabrice Sbarro, d'où vous sont venues l'idée et l'envie de baser votre approche du tennis sur les statistiques?**

C'est lors d'un tournoi à l'étranger, où je coachais, que j'ai découvert la prise de notes sur les statistiques au tennis. Cela m'a fait cogiter, je me suis intéressé à ce qui existait déjà et, les jours suivants, j'ai commencé à développer ma propre méthode, pensant qu'il y avait moyen d'aller plus en profondeur.

**Dans quel but?**

D'un coup, je suivais le match de l'intérieur, je pouvais comprendre dans quelle situation un joueur est bon, dans laquelle il l'est moins. Par conséquent, cela m'a permis de mettre des chiffres sur les actions, d'avoir un argument rationnel à donner après un match. De prouver des faits par les chiffres. J'ai alors compris que je voulais axer mon coaching sur les statistiques – quelque chose dont je ne suis pas mordu, mais qui me permet de trouver des tendances, de créer. Les chiffres servent de cadre, la finalité reste la performance. De la prise de données

et de leur analyse sont ressortis des styles de jeu, que j'ai catégorisés.

**Au départ, vous aviez défini vingt profils différents de joueurs.**

Il existait déjà des études du type, mais elles ne me convainquaient pas totalement. J'ai alors développé mes propres profils, sur lesquels j'ai écrit un premier livre. J'ai contacté des éditeurs. Cela a pris du temps pour convaincre. Finalement, en discutant avec Amphora, on m'a fait comprendre qu'il fallait que je réduise le nombre de styles de jeu (*ndlr: il en reste sept*), ce qui était une excellente idée pour rendre le tout plus accessible. De l'idée à la concrétisation, tout le processus a pris dix ans.

**A qui est destiné le contenu de votre travail?**

A des compétiteurs de tous niveaux. A quelqu'un qui joue au moins une fois par semaine et qui a envie de travailler sur soi. C'est un livre de développement.

**Plusieurs chapitres sont, d'ailleurs, participatifs et requièrent que le lecteur teste son jeu.**

Je n'ai même pas réfléchi à en faire un outil participatif en l'écrivant, c'est comme ça qu'il est sorti. Au final, il s'agit d'un livre de coaching, qui va plus loin qu'une simple étude de styles de jeu. Le lecteur doit se demander qu'en retirer pour devenir meilleur.

**Quel type d'investissement cela demande-t-il au joueur?**

Si quelqu'un veut bien faire les choses, je pense que cela lui prendra au moins trois mois. Je teste d'ailleurs la méthode sur moi-même et sur mes élèves, et les prévisions concordent à 75%. Certaines options vont convenir, d'autres pas. Chacun doit faire ses expériences pour choisir les éléments à en retirer. Il faut oser. Je pense que le simple fait de prendre conscience de son identité tennistique permet déjà de progresser. Mais une optimisation totale ne se concrétise pas en deux jours, même si les premiers résultats peuvent tomber assez rapidement.

Professeur de tennis depuis 2001, Fabrice Sbarro (38 ans) a notamment été l'entraîneur de Conny Perrin, 159<sup>e</sup> à la WTA. Le meilleur argument de son livre pour soutenir sa méthode tient en deux phrases: «Savez-vous que durant sa carrière, Roger Federer a gagné environ 54% des points qu'il a joués et Richard Gasquet 52%? Seulement 2% séparent ces deux grands joueurs, mais en revanche vingt titres de Grand Chelem.»

Michel Duperrex



Ce livre doit accompagner le joueur dans son sac.

**A quels résultats est-il possible de parvenir?**

D'une manière générale, on est tous trop bornés à vouloir jouer de la même manière tout le temps. Or,

c'est une mauvaise stratégie.

Les chiffres le prouvent. Par

exemple, la variation au service va permettre de remporter, en moyenne, trois points de plus par match, des points «gratuits». Lorsqu'un duel est serré, cela peut faire la différence. Un joueur optimisé peut gagner d'un à un classement et demi, sans rien changer de sa technique – il reste le même tennisman –, simplement en jouant de façon plus réfléchie par rapport à la surface, aux caractéristiques de l'adversaire et aux siennes. J'ai récemment organisé un stage

**«Un joueur optimisé peut gagner d'un à un classement et demi.»**

nous convient, cela aide également à progresser.

**Où peut-on trouver votre livre?**

Il est distribué dans les magasins spécialisés des pays francophones, donc la France, la Belgique, le Canada et la Suisse, bien sûr. J'espère en écouter environ 500, un objectif qui me paraît réalisable. Quelques joueurs de pays environnants m'ont déjà envoyé une photo d'eux avec le bouquin. Mais la sortie est récente et, pour le moment, je ne sais pas combien d'exemplaires ont été vendus.

MANUEL GREMION ■

# dans son sac»



## Le tennis décrypté et optimisé en six étapes

Après une courte introduction, *Tennis, quel joueur êtes-vous?* se divise en six chapitres, qui permettent au lecteur de mettre un nom sur son style de jeu, puis d'appliquer toute une série de conseils.

Le premier chapitre sert, à l'aide d'un petit questionnaire à compléter avec soin, à définir son propre profil tennistique. Les sept genres (serveur-volleyeur, joueur offensif, serveur, puncheur, joueur en cadence, contreur et remiseur) sont détaillés au chapitre suivant à l'aide des statistiques récoltées durant dix ans par l'auteur. Toutes les caractéristiques des styles de jeu que l'on retrouve sur le circuit mondial sont décryptées, points faibles et forts compris, au cours d'une analyse qui constitue la base – et le gros morceau – du livre de 200 pages.

L'action véritable commence au chapitre 3, qui requiert que le lecteur prenne sa raquette afin de se tester et de définir s'il joue le style de jeu le plus adapté à ses caractéristiques. S'ensuit la partie optimisation, dans laquelle sont prodigues 51 conseils généraux pouvant permettre de gagner 1 ou 2% de points en plus. «Il s'agit là de la partie centrale du livre, qui peut donner des résultats assez rapidement», affirme Fabrice Sbarro.

Au cours des deux chapitres finaux, l'entraîneur grandsonnois emmène le joueur dans la dernière dimension de sa méthode: l'analyse du style de jeu de l'adversaire, puis l'adaptation de sa propre stratégie afin d'exploiter les points faibles de son vis-à-vis. L'optimisation totale.

M. G. ■

## FOOTBALL - MONDIAL ■ Finale France - Croatie Paul Pogba veut son étoile

**«M**oi, je n'ai pas d'étoile, elle est sur le maillot, mais je ne l'ai pas gagnée et j'ai envie d'aller la chercher», a prévenu en conférence de presse Paul Pogba, avant la finale du Mondial entre la France et la Croatie, qui aura lieu dimanche à 17h.

**Quelles leçons avez-vous tiré de la défaite en finale de l'Euro 2016?**

On n'est pas arrivés si loin pour lâcher. Je connais le goût de la défaite en finale, c'est vraiment pas bon, très amer... On ne va pas l'aborder comme à l'Euro, on veut vraiment finir bien, avec le sourire.

**Qu'a-t-il manqué à l'équipe avant la finale de 2016?**

On pensait que c'était déjà fait, la mentalité n'était pas pareille. Franchement, quand on a gagné contre l'Allemagne (*ndlr: 2-0 en demi-finale*), on pensait que c'était ça la finale. Contre les Portugais, avec leur parcours, on s'est dit que c'était ga-

gné d'avance, c'était ça notre erreur. Maintenant, ce n'est pas pareil, on est tous conscients, concentrés.

**Les Croates veulent prendre leur revanche vingt ans après...**

C'est sûr, les Croates n'ont pas d'étoile, ils en veulent une. Ils ont fait un très beau parcours. Moi, je n'ai pas d'étoile, elle est sur le maillot, mais je ne l'ai pas gagnée et j'ai envie d'aller la chercher.

**Vous-même, vous êtes-vous remis en question?**

Avec l'âge on prend en maturité, on joue une deuxième Coupe du monde. J'ai trouvé l'équilibre avec Kanté, avec Matuidi et sur le côté avec Mbappé. Le fait de courir, attaquer et défendre ensemble, c'est là où on est le plus fort. Je veux gagner cette Coupe du monde, et il faut faire des sacrifices. Défendre, ce n'est pas mon point fort, je ne suis pas N'Golo, mais je le fais avec plaisir.

ATS / AFP ■

## En bref

### FOOTBALL - AMICAUX Yverdon Sport et Bavois jouent demain

La préparation se poursuit pour les équipes nord-vaudoises de Promotion League. Demain, Yverdon Sport affrontera Meyrin (1L) au terrain du Châtaignier, au Mont-sur-Lausanne. Une rencontre dont le coup d'envoi sera donné à 18h.

Pour sa part, le FC Bavois recevra Sion II, demain aux Peupliers. Un match qui commencera à 17h. (M. G.)

### FOOTBALL - MERCATO

#### Silvan Widmer pour Michael Lang à Bâle

Le FC Bâle a réussi son coup sur le marché des transferts. Le club rhénan a annoncé l'engagement du latéral international Silvan Widmer, en remplacement d'un autre international, Michal Lang, parti lui pour Mönchengladbach (All). Widmer, qui débarque de l'Udinese, a signé un contrat de quatre ans. L'Argovien sort de cinq exercices en Italie, tous passés dans le Frioul, qu'il a rejoint en 2013 en provenance du FC Aarau.

Le latéral compte 131 apparitions en Serie A. Le FC Bâle pourrait, selon la rumeur, avoir déboursé la plus

grande indemnité de transfert de son histoire, un montant de quelque 6 millions d'euros. Plutôt logique pour un joueur ayant encore l'avenir devant lui – Widmer a 25 ans –, titulaire en championnat d'Italie et international à neuf reprises. (ATS)

### CYCLISME - SUISSE Chute et fractures pour Reichenbach

Mauvaise nouvelle pour Sébastien Reichenbach. Le Valaisan a chuté mercredi à l'entraînement et souffre de fractures à la clavicule droite ainsi qu'à l'omoplate. Le grimpeur devra observer une pause de trois semaines. Il était en train de préparer le Tour d'Espagne. (ATS)

**Votez pour vos Briscars 2017-2018!**

[www.laregion.ch](http://www.laregion.ch)