



Afin de simplifier l'écriture, j'ai écrit au masculin, mais je ne vous oublie pas mesdames !

Le but de cet ebook est double :

- De vous aider à rentrer rapidement dans l'activité, quelque soit votre niveau.
- D'auto apprendre pour personnaliser vos entraînements ou pour vos enfants.

## Le tennis, un sport farfelu.

Le tennis est un sport à habilitées ouvertes. C'est à dire que toutes nos actions dépendent directement de notre adversaire. Sauf le service. Pour réussir au tennis la clé sera s'adapter constamment, quelque soit notre niveau, pour rester en vie dans l'échange.

Comme un bras de fer, un joueur peut être en défense, l'autre en attaque ou parfois et les deux peuvent se neutraliser. La neutralisation, et aussi appelé "la situation d'équilibre".

**En connaissant mieux le tennis, nous pourrons mieux connaître notre jeu.**

## L'approche

**Le seul vrai professeur c'est le jeu**

En partant toujours de la réalité du jeu, notre rôle sera d'être de plus en plus conscient de notre état intérieur en cours d'action. Je suis convaincu que **si nous nous sentons mieux, nous jouons mieux.**

**Le but de l'entraînement est de réduire le nombre d'erreur.** Pas de les éviter. Le quota essaie-erreur est important au tennis pour découvrir ses propres limites. Si vous connaissez mieux les deux extrême vous ciblez plus facilement l'équilibre.

Puis nous chercherons à enlever notre principal obstacle en modifiant notre perception, **en voyant les choses autrement.** Ce changement d'approche nous évitera d'imaginer une fin erronée et chaotique, qui viendrait d'une envie mal maîtrisée de gagner.

**C'est changeant notre perception que nous changerons notre réalisation**

## L'équilibre personnel.

Notre corps se rééquilibre de lui même naturellement a besoin que de très peu d'énergie pour pouvoir le faire. Donc, s'il est déséquilibré **c'est de notre faute.**

L'équilibre peut se faire à plusieurs niveau :

- dans l'alimentation, que ce soit de la nourriture (qu'elle physique ou mental)
- dans la récupération
- dans le sommeil
- Dans la vitesse
- dans la force...

**C'est cet équilibre qui nous permettra de nous sublimer, et d'apprendre ce que nous voulons.**

**L'esprit est le maître d'oeuvre.** Il imagine, envisage, crée et forme des habitudes qui constituent ce qui nous sommes aujourd'hui. Dans le cas présent, **c'est l'intention qui entraîne la réalisation.**

Voici pour moi la notion d'équilibre fondamental.

Idée globale (L'intention)	Logique, méthodique (La réalisation)
----------------------------	--------------------------------------



Voici les deux grands hémisphères de notre cerveau

## L'équilibre profond

L'équilibre peut s'établir à plusieurs niveaux : Du corps, du mental et aussi de l'âme. **En trouvant le point de convergence et en l'entretenant, nous pourrons nous épanouir et nous sublimer continuellement.** C'est d'ailleurs le sens du logo.

Dans le blog, je vous parlerai aussi de nos habitudes, et comment les changer pour aller vers notre idéal.

A retenir : **L'équilibre se fait avant tout à l'intérieur de nous.** C'est cela qui influence notre perception vers l'extérieur. Si nous changeant notre perception, nous changeant aussi notre réalisation. C'est le seul moyen pour avancer.

# L'équilibre dans le jeu

---

## 1er pilier : La tactique. On a toujours le choix !

---

### Les 4 Stratégies pour battre un adversaire au tennis

La première stratégie pour battre un adversaire est de **renvoyer la balle une fois de plus dans le terrain.**

La deuxième c'est jouer long, (ou si possible sur le point faible adverse).

La troisième c'est jouer là où l'autre n'est pas,

La quatrième : idem mais en plus rapide. (Ou/et en frappant la balle plus tôt ex : Une volée).

Dans la logique des stratégies, vous constatez que **le contrôle est plus important que la vitesse des frappes.**

#### Définition :

La tactique est tous les choix que l'on effectue en cours d'échange. Cela inclut :

- Le moment où nous jouons la balle
- Le choix de la cible
- Notre zone de remplacement
- Notre type de trajectoire

Deux paramètres influencent la tactique : **L'espace et le temps.**

Astuce : Si votre choix est simple, vous aurez plus de chance de le réaliser.

Ce qui m'amène à parler du second pilier :

---

## 2ème pilier : Le mental

---

Si je vous demande de ne pas penser pas à un singe bleu, " que se passera t il ? Vous allez y penser... C'est pareil lorsque que vous jouez au tennis et que vous vous dites de ne pas tirer dans le filet...

Comme le cite Dandapani, Nous n'arrivons pas à nous concentrer par ce que :

1 - Nous n'avons jamais appris à le faire. 2 - Nous ne nous entraînons pas à la faire.

De nos jours, la plupart des personnes ont une concentration qui est faible. Ils se laissent influencer par l'extérieur, passe d'une chose à une autre très rapidement et sont fréquemment interrompus dans leurs tâches.

**Le tennis est un sport de concentration.** Contrairement à la musique où tout est planifié, le tennis réclame une certaine improvisation et une **disponibilité au moment présent**, qui sans celle ci, toute votre technique n'aurait de valeur.

Nous savons tous quand un match de tennis commence mais jamais quand il se finit, Entraînez vous à jouer les points, les uns après autres.

### Exercice : Le Slow - Fast

Vous allez servir, c'est lent. Vous servez c'est lent. Vous êtes face au jeu quand la balle rebondit en face, lent. L'adversaire frappe dans la balle : Rapide ! vous vous déplacez au plus vite dans la zone de frappe. Lent, quand vous commencez à freiner avec des petits pas.

Vous frappez : Lent. Vous vous replacez, c'est toujours lent. Arrêtez vous quand la balle s'arrête en face, puis.. Rapide !

Le lent précède toujours le rapide. Quand c'est lent, Décontractez vous, Respirez.

Quand c'est rapide, c'est rapide ! ne réfléchissez pas... En descendant d'un cran sur vos jambes vous pourrez changer plus rapidement de direction, car votre centre gravité (le nombril) sera plus bas. Veillez à ne pas avoir les jambes trop crispées.

En faisant une pause entre chaque frappe, cela vous permettra d'être disponible pour la frappe suivante, et de prendre du recul sur le jeu. Si vous revenez au plus tard quand la balle rebondit en face, vous sentirez que vous avez plus de temps.

**Pensez bien à être immobile, tranquille, quand la balle atterrit dans le camp adverse.**

Avant de continuer, je vous recommande de vous filmer, pour vérifier sous naviguez avec ces deux rythmes.

---

## 3ème pilier, La technique

Comment communiquez vous avec la balle ?

---

Qu'est-ce que la technique au juste ?

A mon sens, la technique est notre capacité à communiquer avec la balle, grâce à notre raquette et dans le but d'atteindre une cible. Une technique efficiente est une technique qui permet d'envoyer une balle **rapidement sans dépenser beaucoup d'énergie. Une technique efficace est une technique qui gagne le point.**

Grâce à la technique vous pourrez mettre des effets et avoir du contrôle dans votre frappe. Jusqu'à même frapper dans des positions farfelues (ex : Un coup entre les jambes).

**C'est un acte Psychomoteur**, ce qui veut dire que tout part du cerveau. Pour apprendre, il faut donc réussir à créer de nouvelles connexions à l'intérieur de notre corps pour remplacer, celles qui sont indésirables. **C'est notre esprit qui modèle.**

---

## 4ème pilier, Le physique

Notre corps est notre véhicule

---

Avez vous déjà fait un retour de service en plein match, juste après avoir annoncé la balle fautive ? Comment était votre retour ? Fantastique ? C'est bien ce que je pensais... Alors pourquoi ne jouez vous pas de la même manière plus souvent ?

Est ce vraiment à cause d'un manque répétitions ? A mon avis, c'est une défaillance dans votre concentration.

Une pensée a causé un trouble dans votre perception, ce qui a perturbé votre réalisation. Ce que nous amène à décentrer notre frappe ou à serrer trop fort la raquette par exemple. Car nous savons faire ! (en théorie)

Au fil du temps et des habitudes, nous avons développé des tensions musculaires et plus ces tensions s'accumulent et plus les muscles perdent de leur efficacité. Jusqu'à causer la blessure. (Ex : Le tennis Elbow).

Imaginez vous sur un vélo. Si vous freinez en même temps que vous accélérez est ce que vous irez vite ? Le problème n'est donc pas votre manque force dans les jambes mais l'action continuelle que vous exercez avec vos doigts sur les freins pendant que vous roulez qui vous empêche d'aller plus vite.

Les massages et les étirements sont alors vitaux, c'est le temps "**lent**".

---

# Conclusion

---

"Le fond c'est la forme"

A mon sens, **il est impossible d'être deux personnes différentes en dehors et sur le terrain**. Le tennis demande une telle improvisation et une telle technicité que notre réalisation sera le reflet de notre perception et de notre mode d'entraînement.

**Rechercher l'équilibre personnel et tennistique qui produit des résultats.**

C'est en changeant notre mode d'entraînement nous pourons

1 - Assembler tous les éléments nécessaire jeu.

2 - Apporter des modifications

Partez toujours de ce que vous faites, que vous allez pouvoir travailler.

**Attention ! Accepter n'est pas se résigner.** Accepter c'est constater et acceptez la situation présente. J'entend trop souvent "C'est pas possible !" eh bien si, la preuve...

Dès l'instant où nous nous rendons compte de la situation nous en devenons responsable et donc maître d'elle.

Apprendre à nous aimer à travers notre pratique est notre but. C'est grâce à cette énergie que vous identifierez vos obstacles, et que vous vous rééquilibrez et que vous ouvrirez à de nouvelles choses.

## Conditions de réussite de l'entraînement

Condition 1 : L'entraînement doit être à 90 pourcent libre et proche du jeu.

Condition 2 : L'entraînement doit être personnalisé à vous.(le matériel, la taille du terrain)

Condition : 3 : Qu'il y ai des échanges sains à l'intérieur de vous comme à l'extérieur de vous.

Condition 4 : Qu'il y ait un équilibre entre le "lent" et le "rapide"

## **Conditions 5 : Le Respect personnel.**

Pour être efficace au tennis, il faut **de la technique**, mais aussi **de la confiance**. L'un sans l'autre ne fonctionne pas. La confiance en soi, c'est l'art de croire en soi. D'avoir la foi en nous.

En ce sens, je ne crois pas au "NO PAIN, NO GAIN"

Il n'est pas utile de s'auto saboter et de se juger, sous prétexte que nous sommes ambitieux. Vous pouvez très bien apprendre dans la joie et l'inspiration grâce à la connaissance et à votre attention et disponibilité à la vie.

C'est mon but de partager avec vous tous ces "hacks" pour apprendre intelligent et adapter la connaissance à votre niveau.

Il n'est pas nécessaire de vous jeter à l'eau tout de suite. L'acte pédagogique c'est plus de 90 pourcent d'observation et 10 pourcent d'action. Cependant l'action, le jeu et le match sont incontournables.

Astuce : C'est un idéal, ne cherchez pas la perfection ! Ne confondez pas "efficacité" et "beauté"

**A mon sens, La clé du succès ne réside pas dans ce que l'on fait mais plutôt dans ce que l'on ne fait pas.**

Un jour j'ai demandé à mon ami David, un jeune entrepreneur, comment il faisait pour être si motivé et productif à son âge. Il m'a dit : "Demandes toi ce que tu ne veux pas faire aujourd'hui". J'ai trouvé ça très simple et plein de sens. On a tous envie de rester éloigné des choses toxiques, pour avoir plus d'espace pour les choses qui compte beaucoup pour nous.

Rien n'est obligatoire, mais si vous vous mettez dans des attitudes positives et que vous arrivez à maintenir cet état d'être il y a de fortes chances que vous apercevez des changements positifs dans votre vie.

### **Et pourquoi pas vous ?**

Si vous souhaitez aller plus loin, je vous invite à expérimenter les situations d'entraînements ci dessous.

En retirant les obstacles, vous aurez le loisir de clarifier votre idéal. Notez le. Dessinez le jeu. Imaginez le et sentez le. Jusqu'à temps ça deviennent votre réalité.

Voici une interview de Novak Djokovic quand il avait sept ans : <https://youtu.be/tdOS0zCsJsg>

---

## **Bonus : 7 Choses à expérimenter**

---

**Exercice 1** : Je le vois, le sens j'y crois !

Consigne : Envoyez la balle à la main dans un seau de balle, ou une poubelle.



Imaginez clairement la trajectoire de la balle pour aller jusqu'à la cible. Dites vous : "Je le vois, je le sens, j'y crois" . Vous avez cinq essais. Vous pouvez faire ça en guise d'échauffement.

### **Exercice 2 : Précision des tirs**

Consigne : Placez vous 1m 50 à 2m derrière la ligne des carrés de service. Vous remportez un point quand la balle rebondit sur la ligne des carrés de service. Faites des échanges lent. Le premier joueur qui remporte deux points, gagne.

### **Exercice 3 : Pas de volée pas d'attaque :**

Consigne : Posez la balle sur la bande du filet au centre du terrain. La première frappe est un lob. Puis jouez dans les carrés de service sans faire de volée, ni de balles rapides, sinon vous perdez le point. Match en 11 points avec deux points d'écart.

Nb : Utilisez des balles Oranges et jaunes (soft) si c'est trop difficile.

### **Exercice 4 : Respiration en 5 secondes-5 secondes.**

Le temps "lent" est plus important que le temps "rapide"

Consigne : Inspirez par le nez durant 5 secondes et expirez par le nez 5 secondes. Répétez ça au minimum cinq fois. Bloquez une narine pour inspirer et expirez par l'autre. A la futur inspiration recommencez avec la même narine. Détachez vous de votre corps et recentrez votre esprit sur du positif. Changez d'endroit si besoin.

### **Exercice 5 : Le Tic - Tac.**

Regarder la balle avec précision est vital au tennis.

Consigne : Dites : "Tic" quand la balle rebondit devant vous. et "Tac" quand vous la touchez.

- Recherchez à espacer le tic du tac.
- Soyez extrêmement précis dans votre annonce à voix haute.
- 

Plus : Si vous avez du mal à vous renvoyer la balle. Achetez des balles de "niveau 2" avec une pastille verte.

### **Exercice 6 : Endurance de Vitesse**

Consigne : Selon votre niveau courez 5 ou 7 longueurs entre chaque ligne du terrain de simple. Courez le plus vite possible ! Reposez vous le même temps d'action et reproduisez ça 5 à 7 fois.

**Exercice 7 :** Commencez à vous entraîner à jongler avec trois balles, ça vous sera utile pour la suite !

**D'un point de vue éthique, j'ai toujours expérimenté sur moi ainsi qu'avec mes groupes toutes les astuces et les situations que je vous propose. Mon analyse de plus de 10 ans d'expérience dans l'enseignement m'ont amené à vous parler de ça aujourd'hui à travers le blog pour vous aider à franchir les obstacles qui vous bloquent au tennis.**

---

**Question ci dessous : Quel est le plus gros obstacle que vous rencontrez quand vous jouez un match de tennis ?**

---