



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

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 quand vous le souhaitez ? Est-ce vraiment à cause d'un manque d'entraînement et de répétitions ?

Dans cet ebook, vous **découvrirez les quatre piliers** pour construire un jeu solide et équilibré quelque soit votre niveau. C'est d'ailleurs le sens de la méthode : Comment **transformer la connaissance pour mieux maîtriser votre jeu ?**

La réalité du jeu

Le Tennis est un sport de "start and stop" : A partir d'une situation calme, l'orage arrive. Vous avez environ **2 secondes** entre le moment où vous voyez la direction de balle et le moment où vous la jouez. Contrairement à d'autres sports, vous ne pouvez arrêter la balle pour voir le jeu, **il faut agir !**

Le temps est fondamental au tennis et plus le niveau augmente, plus la vitesse aussi. Mais une balle lente peut être déjà trop rapide pour un débutant. Tout est relatif.

J'ai remarqué que le "coup d'œil", c'est-à-dire, la vitesse de réaction et de perception de la balle est très aiguisé chez les joueurs expérimentés. Aussi ils savent jongler avec trois balles. Leur capacité à s'organiser **vite et bien** durant l'action leur permet de maîtriser leur jeu. Mais comment font-ils ?

Pour commencer, voici le premier pilier :

Premier pilier : La tactique

La tactique est le jeu, sans le jeu, il n'y pas de tactique

Définition : La tactique est tous les choix que vous faites avant ou durant l'échange

Cela inclut : Le coup joué, votre position sur terrain, le moment où vous jouez la balle, votre cible et le type de trajectoire que vous utilisez pour l'atteindre (slice, plat, lift), ainsi que la vitesse souhaitée.

Vos choix doivent être très simples : **Jouez là où l'adversaire n'est pas, même s'il s'en doute.**

Voici les 2 paramètres qui influencent la tactique :

Le temps et l'espace

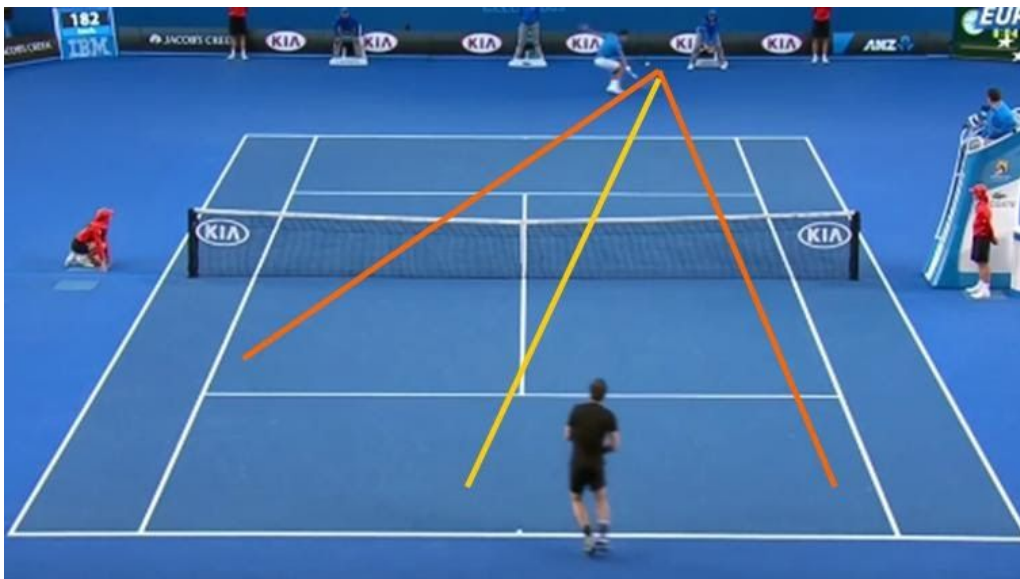
Au tennis, comme dans tout sport d'opposition, Il y a 3 situations possibles : La situation d'attaque, la situation de défense et la situation neutre (entre les deux)

C'est comparable à un bras de fer : au milieu, c'est la situation neutre puis si un joueur domine, l'autre défend.

A vous d'apprécier la situation avec justesse avant d'agir. Cela commence par **être attentif à votre position sur le court** avant que le point commence.

L'idéal est de vous placer au milieu des deux points extrêmes comme dans l'exemple ci-dessous.

La théorie des angles



Le triangle orange représente les deux possibilités extrêmes de l'adversaire. Le remplacement idéal est sur la ligne jaune. Remarquez que **ce n'est pas au centre du terrain** qu'elle se trouve mais légèrement à l'opposé de l'adversaire. Cette règle de remplacement est fondamentale pour maintenir la situation d'équilibre dans l'échange.

Pour avoir le temps de jouer le coup suivant, replacez-vous pendant que la balle voyage de l'autre côté.

J'appelle cela le temps "lent".

Vite ! Lent...

Le tennis est avant tout un jeu et de rythmes.

Voici l'organisation : Vous servez c'est lent. Vous êtes face au jeu quand la balle rebondit de l'autre côté, (vous êtes arrêté) c'est lent.

Juste après que l'adversaire frappe dans la balle : Rapide ! vous vous déplacez au plus vite sur la trajectoire de la balle, vous faites des petits pas, c'est lent.

Vous frappez, c'est lent. Vous vous replacez, c'est lent

Et le cycle recommence.

Soyez tranquille et immobile, quand la balle atterrit dans le camp adverse.

En faisant une pause entre chaque frappe, votre temps lent sera de meilleure qualité. Et si vous êtes plus à l'aise entre chaque frappe, il y a plus de chances que vous soyez à l'aise pendant la frappe !

Vous pourrez aussi mieux coordonner vos actions et être plus efficace dans l'ensemble

Je vous recommande de vous filmer quand vous jouez un match. Observez comment vous naviguez entre ces deux rythmes. Si vous êtes arrêté quand la balle rebondit en face et si vous êtes relocalisé idéalement.

Expérience

La prochaine fois que vous ferez la vaisselle, prenez chaque chose une à une lentement et posez-les directement à leur place. Réduisez la vitesse et l'ampleur de vos gestes. Vous verrez, vous irez plus vite.

2ème pilier : Le Mental

Les programmes qui nous régissent

C'est quoi le mental ? C'est avoir confiance ? Être calme ? Être combatif ? Être décisif ?

A mon sens, le mental est **tous les programmes** que nous avons téléchargés jusque là (principalement dans les 7 premières années de notre vie) et qui jouent un rôle de manière consciente et inconsciente dans notre vie de tous les jours.

Il se peut que nous nous retrouvions bloqués dans une situation où que notre système fonctionne contre nous. Cela voudrait dire que **nous n'avons pas téléchargé le programme qui mène jusqu'à la destination souhaitée.**

Ce sont ces valeurs, ces impressions, ces attitudes, ces moyens que nous avons mis en place au fil du temps pour avoir une meilleure qualité de vie et pour nous développer.

Tous les joueurs que vous voyez à la télé ont déjà un bon mental car ils ont su cultiver leurs savoirs, croire en leur projet, créer de nouveaux outils et recruter l'énergie nécessaire pour en arriver là.

Une personne forte mentalement influence ce qu'elle peut influencer et s'implique totalement afin que ses actions, ses pensées, son corps et son énergie se dirigent vers la même direction. Il se met se mettre dans les meilleures dispositions.

Le principe élémentaire de la méthode est **la responsabilité**. Au sens noble du terme. Cette capacité d'interagir avec l'extérieur en étant au meilleur de vos capacités du moment. Ex : Quelqu'un d'ivre au volant, n'est pas responsable.

Un joueur avec un bon mental est impliqué et responsable.

On parle souvent de but. Est ce que le secret serait justement de ne pas avoir de but ?

A mon sens, **progresser mentalement c'est progresser consciemment dans sa pratique**. De voir la situation d'une toute autre manière. Ces prises de conscience personnelles vous permettront de gagner en clarté sur la situation présente (elle est comme elle est) pour mieux connaître les potentialités d'évolution.

Si vous êtes plus conscient de ce qu'il se passe à l'intérieur de vous vous pourrez transformer la m... en terreau pour cultiver votre fleur. Sinon vous continuerez d'être à son contact en ne l'acceptant pas ou en ne voulant pas le voir.

La perception

L'idée est d'ailleurs de le mettre en stand-by notre mental quand on joue et d'aiguiser notre sens de l'attention pour devenir sensible à la vie. L'esprit est alors ni dans le passé ni dans le futur, il est simplement attentif et investit là maintenant - Concentré sur le jeu - Que je gagne, que je perde, c'est pareil. Dans ce cas le mental dessine l'intention.

Quelle personne voulez-vous être ?

Qu'aimeriez vous pouvoir faire ou expérimenter dans votre vie ?

Ne vous demandez pas si c'est possible pour vous. **Ecrivez le**. (Les paroles s'envolent mais les écrits restent).

Quelles sont les trois valeurs que vous aimeriez voir plus dans votre vie cette année ? Expérience ci-dessous.

"La plus grande chose que vous puissiez faire dans la vie c'est de vivre au maximum de vos possibilités et de montrer qu'il a une façon de vivre au-delà de toutes limitations." Jari Vasudev

Qui sait ce que vous seriez capable de faire dans cinq ans si votre implication est totale ?

En changeant votre point de vue sur le problème (la perception) nous pourrions envisager d'autres possibilités d'actions et de réalisation. Ce qui mènera vers d'autres résultats inconnus jusque-là.

Nous avons toutes les ressources et l'intelligence nécessaire pour faire face à la situation, c'est juste mal organisé.

S'identifier aux vraies choses

Un jour, un homme est allé voir son médecin et lui a demandé : ``Docteur, comment faut-il faire pour avoir le cancer” ?

Surprit, le docteur lui répondit : Mais pourquoi me demandez-vous ça ? - Si je sais comment l'avoir, je saurai mieux comment ne pas l'avoir.

Vous pouvez procéder par soustraction : Je ne suis pas un voleur, je ne suis pas imprudent, je ne suis pas un menteur etc. .. faites la liste.

Qui vous êtes et qui vous n'êtes pas

Vous n'êtes pas votre voiture,

Vous n'êtes pas votre raquette,

Vous n'êtes pas ce que vous mangez (même si cette même nourriture devient votre corps).

Vous n'êtes même pas les impressions que vous avez de vous même et des autres (ce n'est qu'une impression).

Qui êtes-vous ?

Que voyez vous ?

Que voulez-vous avoir ou vivre dans votre vie ?

Il n'est pas question de savoir si c'est possible à ce stade. Tout part d'une intention. **C'est l'énergie de départ.**

Le but de la méthode est de **briser le cycle** afin de tracer une ligne droite vers la personne que vous avez toujours voulu être. Et c'est possible ! Dans le fond vous serez toujours la même personne mais votre **personnalité changera**. Plus consciente, dans l'action, harmonieuse et en accord avec vos vraies valeurs.

Ne confondez pas l'information et l'attention. L'information est la donnée recyclée de notre passé. L'attention est l'énergie consciente dirigée vers un point. C'est grâce à l'attention que nous sommes intelligents. Pas grâce à l'information.

Troisième pilier : Le physique

Notre corps est notre véhicule. (“Le corps ton meilleur ami sur la terre” de Lise Bourbeau).

Il y a bien sûr une part de génétique mais les dernières recherches scientifiques nous montrent le pouvoir de l'esprit sur la matière. **Autrement dit, le pouvoir de l'esprit sur le corps.**

Une préparation physique régulière et adaptée permet de réduire les blessures et d'apprendre plus facilement une technique plus spécifique. Cela inclut les deux temps :

Le temps **rapide** : La vitesse, l'endurance, la force, la coordination, l'adresse, la régularité dans l'entraînement

Le temps **lent** : Étirement, massages, soins, alimentation, sommeil, hydratation.

Seul l'équilibre entre les deux parties permet la croissance.

Exemple d'entraînement physique au tennis : Sur Dailymotion recherchez "macsarda"

Pour réduire la tension musculaire

Appuyez avec le bout de votre pouce le muscle qui est contracté (ex : l'avant bras). Le muscle doit être au repos. (bras posé sur la table). Vous pouvez sentir comme une noisette. Maintenez une pression avec une force de 7/8 sur 10 pendant au moins 1 min 30. Soufflez et détendez consciemment votre muscle jusqu'à ce que vous puissiez enfoncer votre pouce tranquillement. C'est possible de le faire avec une balle de tennis ou une boule vibrante.

Quatrième pilier : La technique

Comment communiquer avec la balle ?

C'est quoi la technique au juste ?

Dans l'ordre : Oeil, pied, main

A mon sens, la technique est la capacité de **communiquer avec la balle** en dépensant peu d'effort. Et un bon communicant est d'abord une personne qui écoute.

Varié les trajectoires et les effets et pouvoir jouer dans des positions diverses (par exemple un coup entre les jambes) tout en gardant du contrôle, ou de renvoyer la balle avec précision alors qu'elle arrivait vite.

La technique est l'expression de votre état intérieur à un moment T.

Tout est lié

Trop de coachs mettent l'accent sur la technique car c'est la partie visible du jeu.

4 éléments qui influencent votre tactique (sans ordre de priorité).

- a) **Votre qualité technique.** Si vous ne savez pas donner de l'effet à la balle, vous ne pourrez pas jouer court croisé ou loper un adversaire efficacement.
- b) **Votre qualité physique.** Si vous n'êtes pas assez rapide pour vous déplacer, vous ne pourrez pas atteindre la balle et utiliser votre technique.
- c) **Votre adversaire :** Si votre adversaire préfère jouer des balles hautes et courtes, il sera préférable de finir le point au filet ou s'il joue rapidement, d'être capable de le neutraliser tôt dans l'échange.
- d) **Votre mental.** Si vous êtes patient et concentré vous pourrez relancer un attaquant surexcité à l'idée d'attaquer chaque balle.

La technique et le reste

La technique et Tactique

Si votre choix tactique est simple, la technique sera plus simple à réaliser.

Technique et le mental

Si vous changez d'avis plusieurs fois avant de jouer, vous serez peu efficace.

Technique et le physique

Si vous serrez trop fort la raquette au moment de frapper, vous ralentirez la vitesse de votre raquette. Si ça devient une habitude, vous accumulerez de la tension dans l'avant bras et vous aurez tendance à vous blesser. C'est la contracture ou la tendinite (tennis elbow).

La technique et le matériel

Le choix de la raquette est aussi important pour simplifier votre apprentissage : trop lourde, vous frapperez trop tard, trop légère et vous serez crispé. La taille du grip est aussi importante : ni trop petit, ni trop gros. D'autres critères entrent en jeu. Vous en saurez plus dans **la rubrique équipement** du blog.

La Technique et notre cerveau

La technique est en réalité un acte psychomoteur. Tout part de notre cerveau. Améliorer nos connexions à l'intérieur de notre cerveau, pour améliorer notre technique est donc la clé de la réussite.

Réorganiser votre système pour qu'il fonctionne pour vous (et non contre vous)

Quand je parle de système, je pense en l'occurrence de la beauté du corps humain ; C'est l'ingénierie la plus sophistiquée au monde ! C'est aussi **la plus grande usine chimique de la planète** avec ses molécules diverses et variées.

Qu'est ce qui nous différencie fondamentalement des animaux ? En le voyant sauter et chasser, nous pourrions nous dire que nous ne sommes pas au même niveau que le lion. Pourtant, l'être humain a réussi à en garder quelques-uns en captivité. Le roi de la jungle !

Alors comment cela est-il possible ? Grâce à la connaissance et à la conscience que l'être humain a de lui. Dans "être humain" il y a "Être". Ce qui veut dire que nous avons le pouvoir de "devenir". Ce que les animaux n'ont pas.

La conscience que l'on a de nous, nous différencie des animaux.

Ce qui veut dire que lorsque nous sommes compulsifs, nous sommes au même niveau qu'eux, voire inférieur. La compulsivité c'est agir en réaction à l'extérieur. Nous ne sommes pas maîtres de nos vies, nous sommes influencés.

Grâce à l'attention et à la conscience, nous devenons plus intelligents et nous pouvons créer.

Pour que vos actions, votre énergie, votre corps et votre esprit aillent vers la même direction
- Influencer ce que vous pouvez influencer sans vous laisser influencer par des illusions.

Dans le fond, nous avons que deux ingrédients pour nous rapprocher de notre idéal : **Du temps et de l'énergie.** Maintenez votre énergie et démultipliez-la en commençant par vous lever de bon pied le matin.

Soyez reconnaissant des choses que vous avez déjà.

Prenez le temps de sentir et de vous connecter. **Recherchez l'immobilité.** Et respirez sur un rythme 5 sec./5 sec. Sentez l'air qui entre et qui sort par vos narines. Faites cela pendant 5, 10, 15 min tous les jours.

Vous pouvez écrire les idées qui vous viennent à l'esprit car il se peut que vous ne le verrez plus jamais et maintenez votre attention sur votre respiration. Tout simplement. Des applications gratuites sur le téléphone existent.

Si la joie provoque une certaine forme de chimie, la peur une autre, tout ne serait t'il pas qu'une question de chimie ?

“Le problème ne provient pas du fait que les choses n'aillent pas comme vous voulez, le problème est que vous n'êtes pas comme vous le voulez”. Jari Vasudev

La rivière du changement

Durant votre phase d'évolution vous passerez par une phase de perturbation. Les neurones qui ont l'habitude de se connecter entre eux ne le font plus. Dr Bruce Lipton l'appelle “La rivière du changement”. C'est comme si la route à rénover fonctionnait à une voie. C'est pas l'idéal mais **c'est nécessaire pour avancer**.

Poursuivez vos actions et aménagez votre environnement pour renforcer le changement.

Insanity is doing the same thing over and over again and expecting different results.” Albert Einstein.
La folie est de faire les mêmes choses encore et encore et d'attendre des résultats différents.

Pour avoir des résultats, impliquez-vous totalement.

Pour finir

Il n'y a pas de technique magique - Il y a simplement des principes qui permettent d'apprendre d'autres principes.

En approfondissant votre **conscience et votre attention durant votre pratique vous modifierez votre perception.**
Et en modifiant votre perception vous modifierez votre réalisation, c'est-à-dire votre technique.

- Entraînez vous avec le jeu. Soyez au plus proche de la situation globale.
- Considérez les choses comme un ensemble pour cultiver l'équilibre
- Si vous répétez les mêmes actions vous aurez les mêmes résultats.
- Seul vous pouvez vous responsabiliser et aiguiser votre conscience

Ne confondez pas l'attention et l'information. C'est avec grâce à l'attention (et du temps) que vous vous mettez en mouvement.

Yoga veut dire union. Si on considère la maîtrise du tennis comme une synchronisation entre le joueur et la balle, alors je m'empresse de dire que le tennis à aussi sa forme de yoga ! Alors, quel yogi serez-vous ?

En deux mots. **Équilibre et aisance.**

Pour en savoir plus, je vous invite à visiter [l'espace joueur](#) et [la méthode pas à pas du blog](#).

Ou rendez vous dans l'espace parent.

En téléchargeant ce e-book vous recevrez un contenu gratuit (vidéo, article, podcast) par semaine pour vous aider à progresser au tennis. Vous pouvez me laisser un message en bas de la page d'accueil ou par e-mail :

coulon-mathieu@tennis-technique.fr si vous avez des questions à propos du E-book.

Mes sources d'inspiration

Les 3 valeurs pour cette année

https://www.youtube.com/watch?v=li5_7VqQb3M

Bruce Lipton

<https://youtu.be/guphUCK2QYA>

Joe Dispenza

<https://youtu.be/n9OmVV8hLlk>

Jari Vasudev

<https://youtu.be/WrY3JCFxGds>