

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

---

# Les 4 piliers pour réussir au Tennis

---

## Introduction

Le tennis est un sport qui peut paraître très frustrant lorsqu'on y joue. Un jour on semble avoir compris et en fait, non... Alors qu'est ce qui nous rend vulnérable et incertain ? **Est-ce à cause de notre confiance ?** Notre mental ? Oui, Mais pas que...

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 qui me semblait... Alors pourquoi ne jouons nous pas de la même manière quand nous le souhaitons ? Est ce vraiment à cause d'un manque d'entraînement et de répétitions ?

A mon sens, c'est la qualité du travail qui donne la valeur finale. Mal maîtrisée, la quantité peut devenir toxique.

## Souvenir Souvenir

Autrefois j'étais cuisinier et je trouve beaucoup de similitudes entre préparer une recette de cuisine et vouloir progresser au tennis. Les deux nécessitent de la rigueur et dans le même temps d'avoir une vue d'ensemble, pour servir les différentes préparations avec synchronisation.

Sans compter le fait que cuisiner nécessite des bases (de cuisson, d'hygiène) en bon éduforme ainsi qu'une observation bienveillante pour maintenir un équilibre générale.

Ce serait super d'avoir la combinaison des deux ! Je vais d'ailleurs m'en servir pour clarifier mon point de vue. Par exemple : Quel genre de restaurant souhaitez vous être ? Un restaurant gastronomique ? Fast food ? C'est Vous qui voyez.

Attention ! Il n'y a pas de jugement à avoir dans le fait d'espérer un fast food. C'est préférable d'avoir un fast food fonctionnel et fiable plutôt qu'un restaurant gastronomique au service mal aimable et coûteux !

## La réalité du jeu

Le Tennis est un sport de "start and stop". C'est à dire qu'à partir d'une situation lente, l'orage arrive. Nous avons environ **2 secondes** entre le moment où nous percevons la balle et le moment où nous frappons. Contrairement à d'autres sports, il est impossible d'arrêter le jeu. En d'autre mot, vous n'avez pas le temps de réfléchir, **il faut agir !**

Le facteur temps est donc crucial au tennis. Plus le niveau augmente, plus la vitesse aussi. Une balle lente est déjà trop rapide pour un débutant.

J'ai remarqué que le "coup d'oeil" est toujours très affûté chez les joueurs expérimentés.

---

# Premier Pilier : La tactique

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

---

Définition : La tactique sont les choix que vous faites sur le terrain durant l'échange ; Cela inclut : Le coup que vous jouerez (coup droit, revers, volée), votre position sur terrain (au départ et entre les frappes), le moment ou vous toucherez la balle (dans la trajectoire), mais aussi le choix de la cible et aussi le type de trajectoire-effet pour l'atteindre. (slice,plat,lift)

La tactique **devra être la plus simple possible** afin d'assurer l'équilibre. C'est à dire de rechercher des zones éloignées du filet et des lignes, dans l'espace libre.

Les 2 paramètres qui influencent la tactique : **Le temps et l'espace**

Il y a 3 situations tactiques possibles au Tennis : L'attaque, la défense et la situation neutre (entre les deux)
---

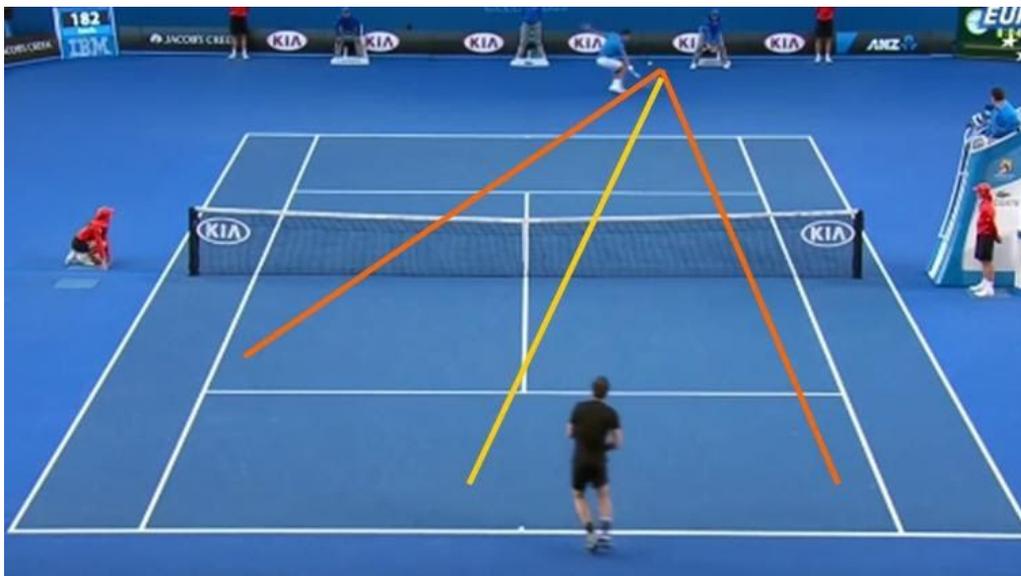
C'est comparable à un bras de fer : Au milieu, c'est la situation neutre puis dès qu'un joueur domine, l'autre défend. A vous d'apprécier au plus juste la situation avant d'agir.

## Technique et tactique

A mon sens, la tactique est plus pertinente que la technique, Avec un choix simple, clair, nous aurons plus de chances d'être efficace. C'est en plaçant la technique sur un pied d'estale que nous développons un pauvre sens tactique et que la plupart des joueurs stagnent et se démotivent en retour. (C'est un cercle vicieux).

## Anticipation et prédiction

La lecture du jeu inclut directement vos **qualités d'anticipation**. Dans la situation suivante, mettez vous sur la ligne jaune avant que l'adversaire ne frappe la balle. C'est en réalité le milieu de deux possibilités extrême où peut jouer votre adversaire.



## Tactique et stratégie

**La stratégie est déterminée avant le match**, en fonction de vos forces et vos faiblesses.

En match, il y a beaucoup **de paramètres inconnus** qui viennent perturber votre performance. Par exemple l'heure à laquelle vous jouez, votre type d'adversaire, sa détermination, vos émotions, votre concentration, le type de surface, les balles, le soleil, le vent et tout ce qui nous entoure (les spectateurs, les bruits...) Pour toutes ces raisons, il est vital d'avoir un plan de bataille.

Vous allez donc chercher à **influencer le jeu** en amenant l'adversaire vers des échanges où vous pourrez utiliser vos points forts.

Prenez également en compte les conditions extérieures : (intérieur/extérieur et surface de jeu). Si vous jouez sur terre battue, il sera plus efficace de lifter la balle afin que l'adversaire joue une balle haute, plutôt que de jouer à plat et bas. Car la balle est freinée au moment du rebond. Mais attention, vous pourrez faire une exception. Quand Robin Soderling a battu Nadal à Roland Garros, c'était avec une trajectoire tendue et rapide.

## La particularité du Tennis

Vous pouvez très bien dominer le jeu, puis manquer votre frappe et vous retrouver à défendre juste après...

Astuce : Une **“mise à jour est donc à faire entre chaque coup de raquette”**.

## Situation d'attaque et désillusions

Parfois, nous pensons avoir gagné le point et nous relâchons notre attention avant même de frapper la balle. Nous pensions que c'était facile, en fait c'est **un piège**. Le tennis nous invite à rester humble en permanence.

Ce n'est pas parce que vous êtes en situation d'attaque 90%/10% que vous allez automatiquement gagner le point. **Au tennis il n'y a pas de situation “facile”**.

## Les 4 éléments qui influencent votre tactique

- a) **Votre qualité technique.** Si vous ne savez pas comment donner de l'effet à la balle, vous aurez plus de difficulté à 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 sur votre revers, vous ne pourrez pas jouer un coup droit.
- d) **Votre mental.** Si vous vous sentez assez patient et concentré vous pouvez relancer un attaquant surexcité à l'idée de frapper toute les balles.

---

## Deuxième Pilier : La technique

---

Qu'est-ce que la technique au juste ?

En 3 mots : Oeil, pied, main

A mon sens, la technique est votre capacité à **communiquer avec la balle** avec l'aide de votre raquette et dans le but d'atteindre une cible. C'est aussi Imprimer de la vitesse à la balle en dépensant le moins d'énergie possible.

C'est savoir varier les trajectoires de balle et les effets et pouvoir jouer dans n'importe quelle position tout en gardant du contrôle. Par exemple un coup entre les jambes ou un retour sur un service rapide.

### 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.

### La technique et le matériel

Le choix de la raquette est important pour simplifier votre apprentissage : Trop lourde, vous frapperez trop tard, trop légère et vous serez tendu. La taille du grip est aussi important : Trop petit ou trop gros et vous serez crispé.

L'idéal est d'avoir le poids juste, en fonction de votre morphologie et de votre niveau. Exemple : Entre 255 et 295g, si vous débutez. La taille du tamis est aussi importante. L'équilibrage de la raquette, sa rigidité, le cordage ainsi que sa tension sont à mon sens des paramètres secondaires.

Des spécificités sont à prévoir pour les raquettes enfants. Plus d'info dans l'onglet "Espace parents" du site.

### Technique et physique

Être capable de sentir chaque partie de votre corps dans le but d'être à l'aise lors de la réalisation, est essentiel. En d'autre terme, en apprenant à vous écouter, vous saurez où vous êtes tendu sans vous en rendre compte, vous resterez bloqué.

La technique et sens du détail

On entend souvent à la fin du match "ça s'est joué à quelques détails". Sans pour autant se prendre au sérieux, il est important de prendre en compte le détail dans chaque entraînement.

La technique et vous

La technique est l'élément le plus visible par tous et la plupart des coachs lui accordent une importance principale. Beaucoup jugent la qualité d'un joueur à sa qualité technique, c'est une erreur. Je pense plutôt que la technique est la conséquence de nos habitudes, de nos habiletés physiques et de nos croyances. Elle est donc ni plus, ni moins qu'une expression de nous même.

Cette expression est directement connectée avec la perception que vous avez du tennis, et de vous même. Donc si vous approfondissez votre perception, vous approfondirez votre expression. Et donc votre technique.

La technique est donc bel est bien liée aux autres aspects du jeu (Le physique, la tactique et aussi le mental)

---

## Troisième pilier : Le physique

---

Développer ses qualités physiques est une science à part entière. Ca vous aidera à apprendre la technique plus facilement et de façon durable. Bien réalisé, vous éviterez de vous blesser.

Régularité dans l'entraînement

Il est prouvé que 30 min d'exercice par jour et plus bénéfique que seulement 2 fois 2 heures par semaine. Prévoyez un temps le matin ou entre midi et deux pour vous entraîner.

Physique et méthode d'entraînement

La préparation physique est comparable à la pâtisserie : Il y a une recette et il faut la respecter. En d'autre terme, suite à votre test d'effort, vous bâtirez votre programme d'entraînement personnalisé. Contrairement à la technique, où il sera question de goûter, d'ajuster, et donc de cuisiner :)

Exemple d'entraînement physique au tennis

Des exercices spécifiques existent pour le Tennis. Je vous présenterai cela dans L'espace joueur du site. Par exemple :

Situation 1) 5 longueurs en sprint entre chaque lignes de double. Le repos est égal au temps d'action. Exemple 17 secondes - 17 secondes. Faites en sorte de rester face au filet quand vous changez de direction.

Situation 2) Face au filet, sautez derrière la ligne. En atterrissant, espacer vos pieds au moins à une fois et demie la largeur de vos épaules en gardant les talons décollés du sol. Puis changez de direction.

La récupération

**Bien s'entraîner, c'est bien récupérer.** La récupération est aussi importante que l'exercice. Progresser physiquement passe par repousser ses limites. Donc bien gérer la fatigue sera essentiel pour avoir la meilleure adaptation possible. Le corps fera alors tout son possible pour être plus fort à l'avenir par un phénomène de compensation. Selon le type d'effort, certains exercices sont recommandés, d'autres à éviter. Par exemple, juste après un match, aller courir lentement durant 20 min favorise la récupération. Aussi buvez beaucoup d'eau. Après un entraînement intense, étirez vous seulement après la douche.

## Technique et tension musculaire

L'un des éléments essentiels pour être efficace avec sa technique est de réduire au maximum les tensions physiques. Le corps se rappelle de toutes les frappes jouées. Donc si vous jouez crispé vous accumulerez de la tension et vous aurez tendance à vous blesser. La plupart du temps c'est une tendinite ou une contracture.

## Exercice pour réduire la tension

Avec le bout de votre pouce, appuyez sur le muscle contracté, par exemple votre avant bras. Maintenez une pression sur l'endroit raide (la noisette) jusqu'à atteindre une douleur comprise entre 7/8 sur 10 puis patientez. Cherchez à vous détendre consciemment jusqu'à ce que vous puissiez enfoncez votre pouce tranquillement.

## Mental et physique

**Le mental à façonner** votre physique. Je vous invite à lire un des best sellers "Le corps, votre meilleur ami sur la terre" de Lise Bourbeau. Toute personne qui le souhaite peut développer ses qualités physiques pour être en santé et simplifier sa vie..

De notre santé et du bien être découlent nos capacités à progresser et d'avoir l'énergie nécessaire pour accomplir nos challenges. **Avant de penser à performer, pensez à être en bonne santé**

## L'alimentation

### a ) Des repas équilibrés

A l'école hôtelière j'ai appris qu'un repas équilibré était composé d'un VPO (viande, poisson, oeuf), d'un légume cuit, d'un légume cru et d'un féculent (pâtes, riz) et d'un corps gras (huile d'olive, beurre\*).

\*Adaptation régime Végétarien, Vegan possible.

### b) Manger à des heures régulières (Cycle circadien)

Mangez si possible à des heures fixes tous les jours vous permettra de réguler vos hormones de la faim. Prenez votre temps pour manger, détendez-vous, tout en veillant à votre posture. Cela influencera la qualité de votre digestion.

### c ) Les repas industriels

De nos jours il semble plus pratique de manger des plats tout prêts. Le problème c'est qu'il y a beaucoup de conservateurs et de sucre. Ce qui est très mauvais pour notre santé. Notre corps aura besoin de travailler dur pour contrer cela. Et aussi ces plats contiennent très peu de fibres.

### d) Faible qualité nutritive

De multiples études montrent que les nutriments contenus dans les fruits et les légumes sont bien plus faibles qu'il y a 60 ans. Pourquoi ? La principale cause est la surproduction. Les sols n'ont plus le temps de se reposer pour se régénérer en minéraux. Conséquence : Il y a moins de minéraux et de vitamines dans notre alimentation. Préférez le bio, local, les super aliments (citron, thé noir, Baies de Goji, spiruline ...),

### d) Compléments alimentaires

S'il vous est difficile de combler ce manque, il est possible de prendre des compléments alimentaires de qualité. Cela nous aidera à être moins malade grâce à un système immunitaire renforcé et d'avoir plus d'énergie. Simplement car vos cellules sont correctement nourries.

e) L'eau

Il y en a plus 70% de notre corps. Boire un grand dès le réveil est vital pour nos organes. Parfois on a faim mais en réalité c'est un signe de déshydratation. Buvez minimum 1 L chaque jour.

f) Le sucre :

Le sucre n'est pas vital pour notre santé. Il y en a assez de sucre dans les fruits. Le sucre est **drogue légale de ce 21ème siècle**. Elle est aussi addictif que la cocaïne et déclenche beaucoup de maladies à travers le monde. Tel que des diabètes de type 1, 2 et l'obésité. **Le sucre fait plus de victime que le tabac.**

L'alcool

Le vin rouge est un antioxydant et va réduire l'oxydation des cellules (donc de leurs dégradations). Il peut être acceptable de temps en temps. Attention ! Un verre d'alcool chaque jour est déjà un comportement alcoolique.

## Santé et Bien être

Gestion du stress

Le stress est partout de nos jours. Il provoque le vieillissement prématuré de nos cellules. Le gérer est donc important. Grâce à la Méditation, la relaxation, la psychologie, le sport, les massages, couper la télé, écouter de la musique... à chacun sa méthode.

Tabac

Tout le monde sait que le tabac ravage la santé. Que la cigarette juste avant l'effort ou juste après sont les 2 plus nocives. Si vous voulez arrêter, je vous conseille "La méthode simple pour en finir avec la cigarette" d'Allen Carr.

Toxicité et radiation

La pollution nous rend plus faible car elle aussi agresse nos cellules. Ainsi que les ondes que nous recevons tous les jours. Aérez votre maison quotidiennement car la pollution stagne et coupez le wifi et les portables dès que possible. Des études ont déjà été menées, vous pouvez les trouver sur internet.

Qualité du sommeil

La qualité du sommeil est très importante. Privilégiez les livres aux écrans avant de vous endormir. La lumière "bleue" des téléphones affecte la qualité du sommeil. Tentez de ne pas vous réveiller pendant la nuit. L'oreiller est aussi très important pour ne pas avoir des tensions inutiles au niveau de la nuque.

---

## Quatrième pilier : Le Mental

---

Mais d'abord c'est quoi le mental ? C'est avoir confiance ? Être calme ? Être combatif ? Être décisif ? Si nous voulons le développer, **nous devons savoir ce que c'est.**

L'avantage d'avoir un bon mental au tennis c'est qu'on est plus fiable, plus inspiré plus en confiance. Grâce une connaissance approfondie de soi vous saurez innover et découvrir de nouveaux moyens plus efficaces et plus efficaces pour agir.

### L'estime personnelle

“L'estime de soi est en psychologie un terme désignant le jugement ou l'évaluation personnelle faite d'un individu en rapport à sa propre valeur. Lorsqu'un individu accomplit une chose qu'il pense valable, celui-ci ressent une valorisation et lorsqu'il évalue ses actions comme étant en opposition à ses valeurs, il réagit en baissant dans son estime”. (Wikipédia 2020).

### La confiance en soi

Est une qualité mentale qui est en lien avec une capacité et non à une valeur. Je vous recommande d'élever votre estime personnelle ce qui entraînera à son tour une confiance plus spécifique. L'inverse n'est pas valable.

Plus l'estime personnelle élevée chez une personne et plus elle adorera les challenges. Puisque ses actions sont en cohérence avec ses valeurs. Ce sera également une personne engagée. Elle ne craindra pas de s'exposer car elle sait que cela passe inévitablement par des actes. Au fond d'elle, elle sait qu'elle mérite mieux.

**Lorsque vous jouez au tennis, vous êtes déjà un tennisman.**

### Energie

Bien au delà d'être optimiste, la personne forte mentalement est une personne positive. Dans la foi d'y parvenir. Une personne forte mettra des stratégies en place, et s'y tiendra car elle a pris conscience que c'était important pour elle, pour mener à bien son projet.

Si les actions sont en cohérence avec nos propres valeurs, alors nous grandiront notre estime personnelle ;).

### Estime personnelle et maîtrise

Le Joueur trouve (et recherche) du plaisir dans la maîtrise de sa pratique car apprendre, lui permet de s'épanouir et laisser son âme s'exprimer.

Une envie de diffuser sa lumière au monde, comme un guitariste qui met de l'ambiance dans une soirée. Son bonheur passera par le message qu'il transmet aux autres.

Et pourquoi ce ne serait pas vous le guitariste ? Parce que vous n'avez pas commencé à jouer de la guitare assez jeune ? Bien Sûr que non... Tout les jours je me bat contre ces fausses croyances. Vous pouvez très bien jouer un morceau de guitare avec excellence, sans pour autant connaître le solfège. C'est idem au tennis. Vous n'avez pas à connaître tout le dictionnaire du tennis, pour maîtriser votre jeu.

Estime personnelle et audace

Plus vous évoluerez et plus vous rencontrerez des défis plus difficiles. Des situations inédites sont également rencontrées. A mon sens c'est tout à fait normal d'oser, car c'est la suite logique des choses. Faites simples et prenez vos responsabilités. Surtout, agissez.

Envie et détermination

La phase d'évolution passera par une phase de transformation. Comme si l'on rénoverait une route et que l'on maintenait le trafic en alternance : C'est pas l'idéal mais c'est mais c'est nécessaire. Dr Bruce Lipton l'appelle "La rivière du changement". Poursuivez vos actions que vous les estimez saines si elles contribuent à votre mieux être.

---

## Pédagogie

---

### **Soyez dans l'action et jetez vous à l'eau !**

Parfois nous cherchons à trop bien faire et c'est à mon sens pour cela que nous sommes limités. Si nous apprenions à nous faire confiance, nous pourrions nous épanouir.

L'une des raisons pour laquelle nous nous jetons pas à l'eau c'est que nous redoutons notre réaction face à un prétendu échec. Cela crispe notre corps et il nous renvoie un signal négatif que nous n'aimons pas.

En apprenant à gérer l'échec, à l'acceptant et en percevant autrement, nous arriverons à nous désaliéner d'une méthode apprise très tôt dans notre enfance, en l'occurrence à l'école (car nous étions évalués sur nos erreurs et non sur nos réussites. (j'en parle dans la rubrique "Espace parents" du site).

### **Ne craignez pas de rater, craignez de ne pas avancer**

"Insanity is doing the same thing over and over again and expecting different results." Albert Einstein. "La folie c'est faire la même chose encore et encore et d'attendre des résultats différents". Si vous aimez, partagez !

Avec 50 milliards à 100 milliard de cellules, notre corps a suffisamment de ressources pour transformer l'ordinaire en extraordinaire. Nous sommes tous des êtres humains. Au lieu de vous demander : Qu'a t il de plus que moi ? demandez vous : Qu'as t il fait de différent que moi pour en arriver là ?

Apprendre à apprendre

Avec une observation bienveillante et une meilleure connaissance de vous, vous apprendrez à débriefer vos propres prestations. En aménageant la taille du terrain et les règles du jeu, vous composerez vos propres entraînements. Ça représente à mon sens 80% de la situation pédagogique.

### **Qui mieux que vous pour savoir ce qui est bon pour vous ?**

Le principe d'horizontalité

Exemple : Est ce que le coeur est plus important (ou meilleur) que le cerveau ? Non, ils sont tous deux vitaux et indissociables. Chacun remplit son rôle pour être en bonne santé.

Chaque partie est importante. Comme à l'école : Si il n'y avait pas d'élèves, le professeur ne pourrait pas vivre de son métier. Sans professeur, les élèves seraient livrés à eux mêmes. Les deux parties sont donc importantes

Cette motivation à coopérer s'inscrit dans une recherche d'efficacité et d'efficience. C'est plus naturel d'échanger des savoirs ainsi. C'est un écosystème. Comme une forêt : La petite plante donne à l'arbre et l'arbre donne en retour. **La coopération est plus forte que la compétition.** En améliorant votre travail d'équipe tout le monde y gagnera. Ce principe nous invite donc à **nous responsabiliser.**

Principe de verticalité

Malheureusement, l'école ne nous apprend pas à avoir cet état d'esprit. A cause d'une hiérarchie nous nous responsabilisons très peu et apprenant très peu à avoir une vue d'ensemble. Par exemple, vous n'allez pas lever le doigt facilement pour demander au prof si vous n'avez pas compris. Alors que c'est une qualité indispensable pour comprendre toutes choses.

L'intelligence intra-personnelle

Où chercher l'information et comment la ranger pour la réutiliser comme nous le souhaitons, dans le but d'améliorer notre qualité de vie ? C'est la mise en place d'un système pour être plus à l'écoute de vos besoins.

**En vous posant la bonne question que vous aurez plus de chance de trouver la bonne réponse !**

Apprenez à **accepter la situation actuelle** est un excellent départ pour avancer.

Si vous accompagnez votre enfant, pensez à toute cette mécanique qui est imbriquée et ayez plus de compassion et de patience avec lui. Plutôt que dicter, encouragez le à s'exprimer pour mieux connaître ses sentiments et ses besoins, sans chercher à lui donner une réponse ! La meilleure réponse c'est qui lui convient.

- Toutes attentes entraînent de la frustration. Focalisez vous sur le jeu plutôt que sur le résultat.
- Ayez plus d'horizontalité avec vos rapport aux autres ; Et avec vous même.
- Jouez ! Car le jeu est le meilleur professeur !

L'être humain est l'ingénierie la plus sophistiqué au monde. Il s'agit d'être humble quand aux techniques et aux restrictions que peuvent donner les autorités dans l'apprentissage. Apprendre à expérimenter pour vous même et évaluer votre travail et la clé pour réussir.

Le tennis c'est avant tout un sport de sensations. Fiez vous à elles, à apprenez à aller chercher les informations manquantes, ou plutôt les ingrédient pour composer votre recette.

## **Don't practice until you get it right. Practice until you can't get it wrong**

(Ne t'entraînes pas pour bien faire, entraîne toi jusqu'à temps que tu ne puisses plus te tromper)

Les 3 étapes vers la maîtrise :

1 - Le savoir - Avant nous étions ignorant et maintenant nous sommes alertés

2 - Le savoir faire - En y pensant nous arrivons à transférer des données des qualités apprises dans le passé. Cette étape nécessite de dépenser beaucoup d'énergie. Ce qui cause encore des irrégularités et des imprécisions.

3 - Le savoir être - C'est une seconde nature, comme tenir son instrument de musique ou même marcher. Bien que le niveau de maîtrise ne soit pas excellent, il y a tout de même des automatismes dû à l'attention et au temps passé à pratiquer.

Transformer le "savoir" en "comment" ;

Savoir vous mettre dans nos meilleurs conditions, est à la portée de tous et ça s'apprend. Au delà d'un savoir ou d'un savoir faire, il s'agira d'améliorer notre savoir être ou savoir devenir afin notre maîtrise.

Votre changement de perception peut être très rapide. En vous disant simplement que vous ne faites pas du tennis, vous êtes un tennisman ! Et pourquoi pas ? parce que votre niveau est trop faible ? C'est qu'une illusion.

Et qu'au lieu de chercher l'excellence ou de vous baser sur un imaginaire idéal, Apprenez à vous investir pleinement dans votre activité et vous aurez plus de chance de trouver l'équilibre. (Surtout d'éviter un flot de frustrations et d'avoir plus de plaisir)

---

## **Conclusion**

---

Il n'y a pas de meilleure méthode ni de technique magique - Il y a juste des principes à respecter autour de la neuro-ergonomie et de la biomécanique du corps visant à l'équilibre général.

### **La Technique est l'expression de nous même**

Je crois en : La forme c'est le fond". Notre fond correspond à nos expériences ainsi que de nos perceptions. Donc si nous approfondissons notre perception, nous approfondissons notre expression.

Avoir un jeu propre

C'est avec des pensées et des pratiques propres que vous aurez un jeu propre. Apprenons à nous respecter et à nous aimer quoi qu'il advienne. C'est l'intention qui compte.

Partir de vous

Le but est que vous découvriez votre propre vérité, celle qui vous amène vers la maîtrise. Pour avoir des résultats concrets vous devrez **pratiquer au moins une fois par semaine.**

Grâce à des entraînements de qualité vous saurez vous nourrir plus sainement. Simplement en réduisant votre stress et en aménageant votre environnement.

Votre abonnement vous offre la possibilité de recevoir un contenu gratuit par semaine,(vidéo, article) pour vous aider à progresser au tennis. N'hésitez pas à me laisser un commentaire ci dessous, si vous avez des questions à propos de l'ebook.

Merci d'avance!

A bientôt.