



Quatre piliers pour construire un jeu solide

Le simple fait de lire ce présent livre vous donne le droit de **l'offrir en cadeau** à qui vous voulez.

Vous êtes autorisés à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est à dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Il vous est également possible d'inclure vos propres liens affiliés dans ce livre en profitant de l'offre qui se trouve sur la toute dernière page du livre.

Ce livre est sous licence creative common 3.0 "Paternité - pas de modification". Ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier et de toujours citer l'auteur Mathieu Coulon comme l'auteur de ce livre et d'inclure un lien vers Tennis-technique.fr

Sommaire

Introduction	3
Mon histoire	3
Contexte	3
La tactique	4
Tactique et perception	4

Anticipation et prédiction	5
Situation d'attaque et désillusion	5
Différence entre l'attention et l'information	6
La technique	6
Qu'est-ce que la technique ?	6
La Technique et le cerveau.	7
La technique et le sens du détail	7
La technique et le matériel	7
Le Mental	8
Qu'est-ce que le mental ?	8
Le physique	9
L'alimentation	9
La récupération est tout aussi importante que l'exercice lui-même	9
Régularité dans l'entraînement	9
Technique et tensions musculaires	10
Comment avancer ?	10
L'importance du diagnostic	11
a) La réalité du jeu	11
b) Désillusions	11
Vous estimer à votre juste valeur pour progresser	11
Les 4 niveaux de prises de conscience	12
Tout est lié	12
Technique et tactique	12
Technique et physique	12
Technique et mental	13
Physique + Technique	13
Physique + Technique	13
Mental + Tactique	13
Théorie et pratique	14
Votre méthode d'entraînement	14
Partir de vous	14
Exclusivité	14
Expérience	15
Rêve	15
Les quatre outils de l'être humain	16
Les associations	16
1) Le physique / le corps	16
2) La tactique / l'esprit	16
3) L'âme/ la technique	17
4) L'énergie/ le mental	17
Comment créer un système qui fonctionnera (exclusivement) pour vous ?	17
Le sens du logo	17
Citations	18

Introduction

Mon histoire

Quand j'étais jeune j'avais très envie mais je me laissais submerger par mes émotions.

Soit je n'osais pas, soit je me bloquais mais je n'arrivais pas à jouer comme je le faisais à l'entraînement.

J'étais frustré, j'en ai brisé des raquettes mais j'ai continué. Je tiens d'ailleurs à remercier ma famille pour m'avoir remotivé quand je n'y croyais plus.

En prenant du recul, je comprends que si je voulais de meilleurs résultats **il fallait que j'apporte plus de vie dans mon jeu.**

Grâce à cet Ebook et au site internet j'espère vous apporter plus de clarté dans votre relation avec le tennis pour vous permettre d'aller à l'essentiel et de vous faire gagner du temps.

A l'époque j'étais très analytique, maintenant je le suis moins car j'ai compris que d'autres choses toutes aussi importantes reentraient en ligne de compte.

Il n'y pas une chose importante mais c'est la façon dont elles sont additionnées entre elles qui produit la valeur.

Contexte

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 à cause de votre confiance ? De votre physique ? D'un manque de répétition ?

Certains diront que "c'est parce vous n'avez pas de mental", mais là encore il y a de la confusion autour de cela.

On peut très bien avoir une technique magnifique à l'échauffement et ne pas savoir s'en servir dès que le match commence. Ce qui signifie qu'il **y a d'autres éléments qui entrent en jeu avant que la technique n'intervienne.**

Beaucoup de personnes jugent la qualité d'un joueur à sa qualité technique (car c'est la partie visible par tous) et je pense que c'est une grossière erreur.

À mon avis, si vous échouez ce n'est pas à cause de vous, **mais à cause de votre méthode d'entraînement car la nature humaine est suffisamment bien équipée pour répondre aux challenges que propose le tennis.**

**Je pense que la technique est la conséquence de votre état intérieur à un moment T
et de votre méthode d'entraînement**

Dans cet Ebook je vais vous présenter les 4 fondamentaux qui vous permettront de construire un jeu plus solide.

Voici le 1er pilier :

La tactique

La tactique est le jeu. Sans le jeu, il n'y a pas de tactique.

Tactique et perception

Au tennis, comme dans tous les sports, il y a 3 situations tactiques possibles : l'attaque, la défense et la situation neutre. C'est comme un bras de fer, au milieu, c'est la situation neutre puis quand une personne attaque, l'autre défend. Les deux facteurs principaux qui influencent la tactique sont **l'espace et le temps**.

Votre tactique devrait être **la plus simple possible** pour réussir à maintenir l'équilibre de l'échange. Tentez de renvoyer la balle dans le terrain et longue si possible, pour éviter de vous faire attaquer ensuite.

La tactique c'est aussi :

Avec quel coup vais-je jouer ? Où est la zone que je veux atteindre ? Quelle trajectoire vais-je utiliser ? À quel moment vais-je jouer la balle ? Où vais-je me replacer après mon coup ?

Ces 5 points sont tous connectés entre eux. Je vous invite à jouer lentement dans des petits espaces pour affiner votre sens tactique.

Pour aller plus loin :

Jouez avec votre coup fort le plus souvent possible - Ayez une cible éloignée des limites du court - Une trajectoire de balle qui ne flirte pas avec le filet - De maximiser l'utilisation de l'espace adverse.

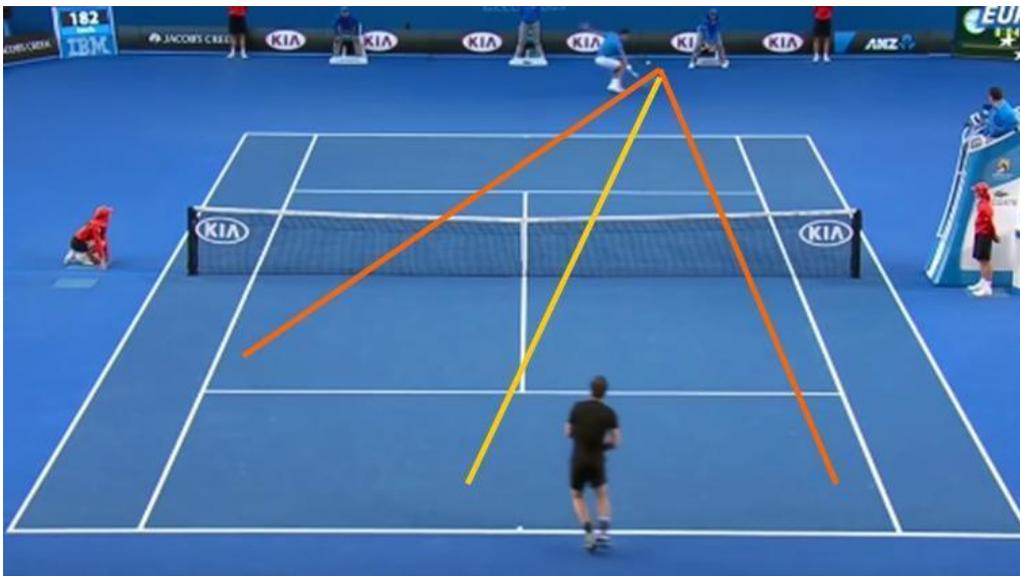
A vous d'apprécier la situation le plus rapidement possible à sa juste valeur pour avoir le temps de mettre en place votre action. Tout en sachant que la situation change à chaque fois qu'un joueur touche la balle.

NB : Notez que je n'ai pas parlé de vitesse ni de puissance de frappe, car ce n'est pas la priorité à ce stade. **La priorité est que vous sentiez que vous avez le temps pour pouvoir jouer la balle suivante dans de meilleures conditions.**

Anticipation et prédiction

La lecture du jeu est influencée par votre capacité à vous replacer à un endroit précis entre chaque frappe pour avoir le temps d'anticiper la frappe suivante.

Quel que soit votre niveau, vous devez vous replacer au milieu de deux possibilités extrêmes entre chaque frappe.



Dans cet exemple, le joueur en bas ne se situe pas au bon endroit à ce moment-là. Il devrait être au niveau de la ligne jaune. C'est pour ça qu'il est important de vous replacer juste après votre frappé, **en évitant de suivre votre balle des yeux**. Vous perdriez un temps précieux pour jouer la frappe suivante.

Avant que la balle ne rebondisse dans le camp adverse, arrêtez-vous.

Situation d'attaque et désillusion

Dans une situation avantageuse, vous êtes parfois trop confiants et votre attention chute, juste avant de jouer. Vous pensez avoir fait le plus dur, mais en réalité, non.

Ce n'est pas parce que vous êtes en situation d'attaque 90%/10% que vous allez à coup sûr gagner le point.

Au tennis, il n'y a pas de situation facile. Il y a des situations hautement favorables, mais elles ne sont jamais faciles.

Vous manquez cela, non pas à cause de votre technique mais à **cause d'un manque d'attention**.

Ne confondez pas "être beau" et "être efficace"

1. Différence entre l'attention et l'information

Il arrive que tous les voyants soient au vert comme dans la situation précédente et c'est à ce moment là que vous relâchez votre attention.

Pourtant vous savez faire cette volée, vous l'avez fait tellement de fois.

C'est l'attention qui rend intelligent et qui permet de résoudre des problèmes, pas l'information.

C'est ce qui fait la différence entre la théorie et la pratique. Entre le programme et l'adaptation et entre le savoir et la connaissance.

Si vous voulez progresser au tennis, la première chose est d'arriver à vous mettre en mouvement.

Il est si facile de répéter les vieilles habitudes.

J'évoque cela plus en détail dans [la méthode pas à pas du site web](#).

2e pilier,

La technique

En 3 mots : Oeil, pied, main

Qu'est-ce que la technique ?

C'est votre capacité à communiquer avec la balle grâce à votre raquette ; c'est aussi votre capacité à vous adapter à une multitude de situations : balle basse, haute, lente, courte, rapide, à effet...

C'est aussi **le peu d'énergie que vous dépensez pour jouer chaque balle**. C'est l'efficacité. Dans le cas contraire, vous perdriez en contrôle à l'impact et vous seriez moins endurants. Ce qui posera un problème pour finir les matchs et pour réussir à les enchaîner.

La technique est intimement liée aux qualités physiques et mentales.

La Technique et le cerveau.

La technique est un acte psychomoteur. Ce qui signifie que tout part de notre cerveau. **Son rôle principal est d'ailleurs d'assurer les mouvements du corps.**

Mais réagit-t-il toujours de la même manière tel un programme d'ordinateur ? non.

Pourquoi ? Car notre état intérieur avant l'action peut varier. J'appelle cela l'étape 0.

Si l'étape 0 n'est pas qualitative, l'étape 1 ne le sera pas non plus. Il est donc primordial de considérer cela comme un ensemble pour avoir une technique plus sûre.

Astuce : Avant chaque point, respirez 3 secondes par votre nez (5 secondes si possible) puis 5 secondes par votre bouche. Faites ceci pour les trois premières fois, puis continuez ceci par votre nez.

Votre bien-être au départ déterminera directement votre technique et votre performance.

La technique et le sens du détail

J'entends souvent à la fin d'un match "ça s'est joué à quelques détails." Sans se prendre au sérieux, il est important de prendre en compte le détail à chaque entraînement.

La technique et le matériel

Je ne peux pas finir de parler de technique sans parler de la raquette... La raquette est l'extension de votre main. Le choix de la raquette est important pour simplifier votre pratique et pour optimiser votre potentiel.

Pour en savoir plus, j'ai créé [la rubrique "Équipement"](#)

troisième pilier,

Le Mental

Qu'est-ce que le mental ?

Est-ce que c'est avoir confiance ? Être calme ? Combatif ? Audacieux ? Lucide ? En fait, c'est tout ça à la fois.

Ce sont tous les "programmes" que nous avons téléchargés dans notre passé (la plupart entre 0 et 7 ans), qui nous régissent encore aujourd'hui.

Parfois d'une manière consciente, parfois d'une manière inconsciente.

Une personne forte mentalement s'aide de ses "programmes" (ou paradigme) pour atteindre ce qu'elle veut.

Elle a découvert son mode de fonctionnement, ainsi que sa mission de vie. Elle a pour vocation de montrer l'exemple et d'entraîner les autres dans un élan positif. Elle est le changement et elle ne l'attend pas de l'extérieur.

"Si vous peinez à atteindre vos objectifs ou à devenir une nouvelle personne, plus complète, plus inspirée et plus forte, c'est que vous n'avez pas téléchargé le bon programme qui vous permettrait d'atteindre la destination souhaitée." ([Bruce Lipton](#)) Ces programmes sont comme les "apps" d'un smartphone.

Peu importe ce que vous avez appris jusqu'à présent quels que soient vos compétences, vous avez toujours la possibilité d'installer ou de désinstaller des programmes pour améliorer votre qualité de vie.

Les deux meilleurs moments dans la journée pour télécharger de nouvelles “app” sont au réveil et avant de vous endormir car votre cerveau fonctionne plus lentement.

Avant de chercher à changer une habitude, prenez d’abord conscience de celle-ci. J’en parle davantage dans la “rubrique [“perception”](#)

Ces principes décrits sont littéralement comme une machine. Mais nous ne sommes pas des machines, nous sommes bien plus sophistiqués que ça. Certains diront que c’est impossible et que si ça fonctionné vraiment la population le saurait déjà.

Et bien là aussi c’est un programme (une croyance) qui a été téléchargé.

Votre capacité à vous élever dépendra seulement de l’énergie et du temps que vous consacrez à cela.

Quatrième pilier :

Le physique

Avant de penser à performer, commencez par être en bonne santé

Votre corps est votre véhicule. À vous de voir quel véhicule il vous faut, pour atteindre la destination souhaitée.

Le mental a façonné votre physique. Je vous invite à lire un des best-sellers “Votre corps votre meilleur ami sur la terre” de **Lise Bourbeau** qui vous éclairera sur ce sujet. La génétique rentre en jeu, mais si vous êtes en bonne santé et décidé, vous pouvez développer de nouvelles qualités physiques, plus en alignées avec vous-même pour vous simplifier la vie.

L’alimentation

Le premier ingrédient dont notre corps a besoin est **l’air**, le deuxième c’est **l’eau**. Puis ce sont les fruits et légumes crus, puis les fruits et légumes cuits. Pour en savoir plus, rendez vous dans l’espace [tennis santé du site](#).

La récupération est tout aussi importante que l'exercice lui-même

Après un entraînement intense, courez lentement pendant 10 à 20 minutes en exagérant votre expiration et buvez de l'eau.

Régularité dans l'entraînement

Un entraînement de **30 min par jour est plus bénéfique que 2 fois 2 heures par semaine**. Prévoyez un temps le matin ou entre midi et deux heures pour vous entraîner.

Exemple d'entraînement physique au tennis Des exercices spécifiques existent car nous connaissons les challenges qui nous attendent en match. Notamment le "start and stop", c'est l'idée même du jeu. Un sprint, un repos et de nouveau un sprint. Il s'agira de reproduire cet effort dans la durée.

[Voici un lien vers des exercices de préparation physique](#)

Technique et tensions musculaires

Une technique efficace est une technique qui se bâtit autour des axes naturels du corps. C'est la biomécanique. Le but est de réduire les frictions (les tensions) pour gagner en vitesse et en puissance. Donc si vous jouez en étant crispé, et que votre matériel n'est pas adapté, vous accumulerez de la tension dans votre bras et un jour vous serez blessé. (je ne le vous souhaite pas).

Astuce : Asseyez - vous et posez votre avant-bras sur la table. Appuyez avec le bout de votre pouce sur le muscle contracté : "la noisette". Maintenez la pression jusqu'à sentir une douleur comprise entre 7-8/10. Soufflez et cherchez à vous détendre consciemment jusqu'à ce que le muscle "fonde". Commencez par l'épi centre puis continuez le long du bras. À faire minimum 5 min par noisette.

Renseignez vous sur les types de magnésium qui existent pour vous détendre et prenez toujours une banane pour vos matchs. (si vous aimez ça).

De notre santé, découlent nos capacités à progresser et l'énergie nécessaire pour faire face aux challenges.

Comment avancer ?

Le tennis est un sport difficile si :

Vous n'organisez pas votre travail (les priorités)

Vous avez des pensées limitantes (ou erronées)

Vous êtes trop dur avec vous-même

Vous avez une méthode d'apprentissage inappropriée

Vous êtes dans un de ces cas si :

Vous réfléchissez trop quand vous jouez.

Si votre niveau est totalement différent à l'entraînement et en match.

Si vous êtes irrégulier.

Si vous sentez que vous avez beaucoup de tension musculaire quand vous jouez.

L'importance du diagnostic

Si cette première étape est mal réalisée, tout ce qui suivra ne sera pas approprié. C'est comme si le docteur posait le mauvais diagnostic : il vous donnera le mauvais traitement. Si ça ne fonctionne pas, ce ne sera donc pas à cause du médicament, mais bien à cause du traitement inapproprié, lié au diagnostic.

Le diagnostic découle de la phase d'observation et croyez moi, ce n'est pas facile d'observer.

Tout au long du site, je vous montrerai comment faire pour remonter à l'origine du problème pour mieux soigner vos maux. C'est comme si vous deveniez votre propre médecin, votre propre coach. **Qui mieux que vous, sait ce qui est bon pour vous ?**

a) 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. Bien gérer cela est crucial, car si nous hésitons, c'est un point de perdu. Au tennis nous avons environ 2 secondes entre le temps où nous voyons la direction de la balle et le moment où nous la jouons.

Contrairement aux sports collectifs, nous ne pouvons pas l'arrêter, il faut agir ! Et plus le niveau monte et moins nous avons de temps.

b) Désillusions

Il est illusoire de penser que vous allez battre votre adversaire en quelques coups, sous prétexte qu'il a un gros ventre ou qu'il a une technique "bizarre". S'il joue aujourd'hui contre vous, c'est qu'il y a une raison. Je trouve que le tennis est une belle leçon de vie, il nous invite à être humbles tellement ce sport est technique et complet.

Au tennis, il n'y a pas de contact direct, vous ne pouvez pas compenser votre manque technique par de la force, car si vous forcez vous perdrez en contrôle à la frappe, ce qui affectera votre confiance et votre précision.

Vous estimer à votre juste valeur pour progresser

Trouver le juste milieu par rapport à vos compétences vous permet de jouer ni trop en dessous (sinon vous n'osez pas). Ni trop au-dessus de vos capacités (sinon vous forcez). **Dans les deux cas, vous n'êtes pas efficace.**

Toucher ce milieu devrait être une quête de tous les jours.

Ou plus précisément : Comment être sensible à la vie et **voir les choses telles qu'elles sont** en toute neutralité ?

Dès que l'équilibre s'établit, tout devient plus clair et évident.

S'estimer à sa juste valeur passe nécessairement par des prises de consciences.

Voici les quatre niveaux qui s'appliquent à tous les être humains pour toutes les activités :

Les 4 niveaux de prises de conscience

1 - Je suis inconsciemment incompétent

2 - Je suis consciemment incompétent

3 - Je suis conscient compétent

4 - Je suis inconsciemment compétent

Notez que dans le dernier cas, c'est exemple ou vous marchez sans penser à placer vos pieds : Vous marchez plus rapidement ou plus lentement.

A l'inverse, lorsque que vous ne savez pas faire, vous n'êtes pas conscient de votre incompétence. Dès le moment où vous vous en rendez compte, vous passez immédiatement au deuxième niveau.

Tout est lié

Technique et tactique

La tactique est à mon sens plus importante que la technique. Si votre choix est trop difficile à réaliser, votre technique sera elle aussi difficile à réaliser.

Avec un choix simple et clair avant la frappe vous aurez plus de chances d'être efficace. (NB : La ligne n'est pas une cible)

Technique et physique

Avec un choix plus clair et plus approprié, vous serez plus à l'aise au moment du geste.

Cette aisance physique est vitale pour réussir votre technique. En réduisant les tensions musculaires, entre les frappes vous pourrez vous ouvrir à de nouvelles possibilités.

Vous pourrez vous écouter plus facilement durant l'action. Ce gain de conscience vous offrira plus de dextérité et de précision technique. C'est comme la partie immergée de l'iceberg.

Si vous parvenez à rester consciemment dans la joie, quoi qu'il arrive, vous aurez plus de chances de vous servir de cette nouvelle expérience pour devenir une meilleure personne par la suite.

Technique et mental

Si vous ne parvenez pas à vous focaliser sur une seule chose pendant au moins 30 minutes d'affilée, cela veut dire qu'il y a des "fuites". Si votre énergie est dispersée, vous peinerez à avancer.

Astuce : Coupez toutes les sources de distraction et élevez votre attention sur une seule chose, jusqu'à perdre la notion du temps.

Physique + Technique

Si vous vous entraînez comme un marathonien, vous serez endurant, mais peu rapide. Ce qui n'est pas approprié pour le tennis.

Astuce : Courrez cinq largeurs de terrain double une intensité comprise entre 80 et 85% de votre vitesse max. Observez le temps que vous mettez à courir et reposez-vous de la même durée. Faites 4 à 6 séries Puis, faites la même chose entre la ligne médiane et la ligne de double en faisant 5 aller-retour. (à faire tous les deux, trois jours)

Physique + Technique

Si vous serrez la raquette trop fort, vous bloquerez votre mouvement et vous perdrez en vitesse de raquette.

Astuce : Auto évaluez-vous sur la quantité de force que vous exercez sur le manche de la raquette au moment de la frappe : 5 étant le maximum. **Essayez de ne pas dépasser 3 sur 5** pour pouvoir sentir les vibrations dans votre main, celles-ci vous aideront à avoir plus de repères sensoriels pour pouvoir mieux diriger la balle.

Si la raquette tourne, cela veut dire que vous n'avez pas centré votre frappe. Dans ce cas, faites de plus petits pas avant, raccourcissez l'amplitude de votre préparation, ou ralentissez la vitesse de votre raquette au moment de la frappe.

Mental + Tactique

Si vous ne vous laissez pas le droit à l'erreur, vous serez tendu.

Astuce : Si vous ne vous laissez pas le droit à l'erreur, ça veut dire que vous ne voulez pas apprendre. Tout simplement. Vous n'êtes pas prêt à lâcher ce que vous connaissez encore, et vous referez trop à ce qu'il s'est passé dans votre passé.

Créez d'abord de l'espace et ce jugement contre vous prend déjà trop de place. L'équilibre.

Pour éviter de rencontrer ces problèmes, votre méthode d'entraînement devra intégrer ces 4 piliers : La tactique Le physique La technique Le mental Seul le jeu permet d'atteindre cela.

Théorie et pratique

Je ne connais personne qui ait progressé au tennis juste en lisant la théorie du tennis. Il faut donc pratiquer pour apprendre. Un entraînement de qualité dépendra en grande partie du déroulement de l'entraînement et de votre environnement direct.

Votre méthode d'entraînement

Les paramètres que vous avez à prendre en compte en tant que joueur de tennis sont tellement volatiles que votre méthode d'entraînement doit être sur mesure par rapport à vos besoins. **Seul le jeu permet ça.**

Il est le meilleur professeur qu'il existe sur cette planète. Il juge, corrige, stimule...

En plus, il réunit les quatres piliers que vous venez de voir pour construire votre jeu.

Tout au long du site, je ferai en sorte de vous proposer des situations jouées, en variant les règles, l'espace de jeu, le matériel, pour que vous puissiez vous adapter et vous transformer tout en vous amusant !

Le jeu est le meilleur moyen qu'il existe sur cette planète pour apprendre.

Partir de vous

Pour apprendre c'est la base : Nous avons tous une manière favorite pour apprendre, principalement basée sur nos sens (La vue, l'audition, le toucher, l'odorat et le goût)

Par exemple, si vous êtes « visuel » vous allez préférer les schémas et les images pour mieux comprendre.

Exclusivité

À mon sens nous sommes qu'une et même personne sur le court et en dehors du court. Il y a des possibilités sur un court de tennis qu'il n'y a pas dans la vie de tous les jours, certes (et vice versa). Mais la nature profonde de notre activité reste la même.

Dans quel registre je me sens le plus à l'aise ?

Dans quelle situation ?

Quelles sont mes forces ?

Expérience

Prenez une feuille et un crayon et notez comment vous voyez votre jeu et sur quels points forts misez.

Si vous n'êtes pas sûr, enregistrez-vous en train de jouer un match. En plaçant votre caméra derrière le court en hauteur.

Rêve

Ma colocataire chinoise me disait que dans leur culture, à chaque nouvelle lune ils inscrivent un souhait à réaliser jusqu'à la prochaine nouvelle lune et le glissent dans leur taie d'oreiller.

Je ne veux pas rentrer dans le côté mystique de la chose, mais je trouve cette idée très intéressante ; Si vous ne savez pas ce que vous voulez, comment saurez-vous si le vent souffle dans votre direction ?

Cela peut rester confidentiel, mais il est vital d'avoir un rêve et de l'écrire.

Je pense que tout part de là. Il n'est pas question de vous demandez pas si c'est possible ou comment vous allez le faire. Engagez-vous avec foi. Ecrivez le, affirmez le et faites une action simple chaque jour pour vous en rapprocher.

À retenir

Considérez les choses comme un ensemble car tout est lié.

30 minutes par jour est plus impactant que de vous entraîner deux fois, deux heures par semaine.

Le repos est tout aussi important que l'entraînement.

Les quatre outils de l'être humain

Au fil de mes recherches j'ai découvert que chaque être humain sur cette planète à quatre outils : un corps, un esprit, des émotions et des énergies.

Les associations

Et il m'a semblé intéressant de faire le parallèle avec les quatres piliers du jeu. Voici mon interprétation.

1 : Le physique / le corps

2 : Tactique / l'esprit

3 : Le mental / l'énergie

4 : Technique / les émotions

1) Le physique / le corps

Avec 50 à 100 milliards de cellules, notre corps a sa propre mémoire et sa propre intelligence. Le rôle d'une cellule est double : être en bonne santé et remplir sa fonction.

Je suis convaincu que le signal est donné par le corps qui le renvoie ensuite à l'esprit. Ex. : J'ai soif. C'est parce que le corps est déshydraté qu'il le signale à son tour au cerveau. Cela veut dire que même si l'esprit dirige, le corps influence grandement l'esprit.

2) Le mental / l'esprit

C'est notre éducation. c'est rapporté de l'extérieur. Quand on parle "d'état d'esprit" on parle du "mode" dans lequel nous sommes. Guerrier, à l'écoute, détendu... l'expression de cela va être influencée par les autres paramètres du corps (l'énergie, les émotions, et le corps).

3) Les émotions / la technique

Oui, nous avons tous une âme. C'est cette conscience qui nous caractérise tellement. Elle a sa propre intelligence et elle ne raisonne pas à la même vitesse que le mental (même beaucoup plus rapide !). Elle a sa propre manière de faire pour coopérer pour s'adapter au mieux à son entourage. C'est à mon sens, la partie la plus méconnue et aussi la plus puissante de notre être. Notre véritable nous.

Je crois que la technique est l'âme. La manière dont le corps le réalise n'est que son reflet. Gagner en conscience jour après jour, pratique après pratique me semble être la seule et unique manière pour renforcer votre technique et votre jeu.

4) L'énergie/ la tactique

J'ai longtemps hésité... En fait, je me suis dit que notre énergie changeait en fonction de nos choix. Nous avons le choix de dire que nous n'avons pas le choix. Alors notre énergie change ! Dès l'instant où notre choix change, et que l'on se jette sur scène, notre énergie change aussi...

Je vous invite à aller sur mon compte instagram [mathieucoulontennis] pour voir la vidéo où j'ai chanté devant une dizaine de personnes au cours d'un forum des associations. Je peux vous dire que mon énergie avait changé... C'est parti d'un simple pari avec un ami, j'ai écrit la chanson en 1 heure, juste avant dans un bar...

À la longue, toute cette accumulation d'énergie vous permettra de modifier les programmes (le mental), ainsi que votre physique pour vous transcender.

Comment créer un système qui fonctionnera (exclusivement) pour vous ?

Dans la méthode pas à pas vous découvrirez : comment danser ?* Comment allez-vous connecter toutes les parties entre elles pour aiguiser votre maîtrise ? Comment allez-vous nourrir et entretenir votre système ? Quelles sont les choses qu'il faudra laisser ? * je plaisante, même si bouger est déjà une forme de danse.

Le sens du logo

L'idée même du logo est d'affûter les quatre outils de l'être humain (le corps, l'esprit, les énergies et les émotions) pour créer un ensemble harmonieux afin que notre âme évolue (la flèche au centre) et qu'elle s'exprime pleinement

dans cette vie.

A retenir

La réussite ne réside pas dans ce que vous faites. Elle réside dans ce que vous ne faites pas.

Le corps a suffisamment de ressources et d'intelligence pour s'adapter au tennis.

Votre bien-être et votre équilibre induisent la performance.

L'énergie investie et le temps consacré doivent être cohérents avec le niveau souhaité.

Allez y foncez ! [Rendez vous dans l'espace joueur pour voir ce que vous pourriez faire dès maintenant !](#)

Citations

."Au-delà du savoir, c'est votre qualité de savoir-être ou de savoir devenir qui fera votre réussite." Jacques Salomé.

."Tout ce qui est déséquilibré s'effondrera un jour" Jagadish Vasudev.

."La folie c'est de faire encore et encore la même chose et d'espérer des résultats différents". Albert Einstein.

"Insanity is doing the same thing over and over again and expecting different results."

."Au- delà de nos compétences, nos choix montrent qui nous sommes vraiment".

"Is it our choices that shows what we truly are, far more than our abilities" (J.K. Rowling).

Je vous invite à rejoindre la famille Tennis-Technique sur : [Facebook](#), [Youtube](#), [Instagram](#)

Posez votre question brûlante à propos du ebook, en bas de la page d'accueil du site web et dites-moi quel est l'obstacle majeur qui vous rencontrez en match ? (que vous n'avez pas à l'entraînement).

Si vous aimez, partagez ! cela fera ma pub.