



Guide de bienvenue Tennis-Technique.fr



6 semaines pour vous préparer
aux championnats par équipe

Réalisé par Mathieu Coulon - Moniteur diplômé d'Etat de tennis classé 3/6.

Avant propos

Le simple fait de lire ce 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.

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
Première semaine	5
Deuxième semaine	6
Troisième semaine	7
Quatrième semaine	9
Cinquième semaine	12
Sixième semaine	15
Si les matchs commencent cette semaine (ou si ça a déjà commencé).....	16
Pour résumer	17

Introduction

Connaître les challenges pour mieux connaître sa préparation

Comme un docteur, qui fait le mauvais diagnostic, il prescrira le mauvais médicament. Donc si le traitement ne fonctionne pas, ce n'est pas de la faute du médicament mais bel et bien du diagnostique.

Si vous ne regardez pas au bon endroit, vous passerez du temps à travailler ce qui n'est pas nécessaire et vous vous épuiserez.

La réalité du jeu

Le tennis est un sport de start and stop. Savez-vous combien de minutes vous jouez, sur un match de 1h30 ? Entre 15 et 20 minutes. Le reste du temps, vous vous préparez pour le point suivant ou vous vous reposez.

La réelle question est comment allons vous gérer ce temps entre les points ?

En fonction de vos habitudes et de votre attitude, vous allez pouvoir être plus souvent à votre meilleur lorsque le point suivant débutera.

Un défi physique et mental

Les qualités physiques d'un joueur de tennis se situent entre le sprint et l'endurance. C'est l'endurance de sprint afin de récupérer rapidement tout en gardant de l'intensité au démarrage.

Un défi mental

Nous savons tous quand un match de tennis commence mais on ne sait jamais quand il se termine. Maintenir votre attention jusqu'à la fin du match est un réel challenge, tout comme celui de gérer sa concentration à chaque point. (sans se laisser distraire par des choses insignifiantes).

Le travail de préparation sera donc autour de ces deux aspects.

Le thème sera différent, la structure reste la même

1) Un échauffement général, étirements légers.	5) Échanges du fond de court - Jeu du fond
2) Échauffement plus spécifique	6) Échauffement au service
3) Petit jeu d'adresse	7) Jeu à partir du service
4) La volée	8) Retour au calme - Debrief

Progrès = Qualité + Qualité.

L'énergie

Comment allez-vous : La créer ? La stoker ? La distribuer ?

Cette même énergie vous permettra de vous motiver, de vous activer et de créer.

L'idée est de cultiver et de conserver votre énergie pour qu'elle soit disponible à la demande.

L'énergie est partout

- Dans la technique (l'énergie traverse votre corps, pour aller jusqu'à la frappe)
- Mentalement (une pensée émet de l'énergie).
- Physiquement (L'énergie peut se retrouver bloquée dans une partie de votre corps).
- Cette énergie permet d'avoir l'esprit clair.

tout le contraire du

Brouillard

- La Désorganisation
- Le manque de clarté
- Le manque de marge
- Le manque d'ajustements

Nous pouvons avoir la recette, le programme mais si nous ne gérons pas notre énergie, cela manquera de fluidité et de régularité.

Considérer les choses dans un ensemble

Quelque que soit votre style de jeu, il y a quatre parties impliquées :

La tactique	Le physique
La technique	Le mental

C'est un équilibre parmi ces quatre domaines qui crée la valeur. Très souvent c'est technique et tactique. Finalement, il y a beaucoup d'application mais peu d'intensité et ça ne fonctionne pas.

Votre préparation devra inclure ces quatre paramètres pour être efficace dans le jeu.

L'idée de la préparation

Nous n'allons pas raisonner en termes de préparation, d'entraînement, d'exercices, mais en termes d'énergie. Car l'énergie à son propre langage. (Comme si on parlait foot ou tennis).

Première semaine

Changez vos habitudes

“La folie est de répéter encore et encore les mêmes choses et d'espérer des résultats différents”. Albert Einstein

Slow - fast (Vite lent)

Un jour sera "Fast" un jour sera "slow". Votre manière de naviguer parmi ces deux temps est la structure de l'entraînement.

Jour 1

Votre jour 1 est aujourd'hui. Téléchargez l'application Nike Run et allez courir dès aujourd'hui. Mais pas après avoir mangé. Après, prenez une douche froide (un peu plus froide que la température ambiante si c'est l'hiver). L'idée est de courir pendant 20 minutes à un rythme modéré.

Pas d'étirements

Jour 2

Allez sur l'app store apple et téléchargez **Breathing app**. Si vous n'avez pas apple essayez le même nom avec Android. C'est une application qui permet de respirer sur un rythme de 5 secondes.

Trouvez un endroit calme et configurez la session pendant dix minutes (pouvez mettre des écouteurs).

La balle

Prenez une balle de tennis et passez-la sur la partie tendue de vos mollets "la noisette". Faites cela 10 minutes par mollet.

L'idée est d'être à l'écoute de vous même.

Faites ceci durant les deux premières semaines.

Deuxième semaine

Imaginez

L'être humain est la seule espèce sur cette terre qui est capable de souffrir pour quelque chose qui ne s'est pas passé ou pour quelque chose qui s'est déjà passé. Tout ça à cause de sa mémoire et de son imagination.

**Nous sommes tous capables de nous servir de ces deux facultés
pour améliorer notre qualité de vie et pour atteindre nos buts.**

Voici une astuce.

Sachant que le corps ne fait pas la différence entre une expérience qui s'est déjà passée et une expérience qui va se produire. Imaginez quel sera votre état d'être, lorsque vous aurez atteint votre objectif. Voici un exemple plus précis.*

Mon intention	Mon émotion
(Quand je ferai ça, je serai)	
De m'engager et d'accélérer la raquette sur la deuxième balle	Je me sentirai compétitif
Regarder intensément la balle	Je serai calme et lucide
Jouer un smash sans laisser la balle rebondir	Je serai confiant
D'attaquer sur un côté lorsque la balle sera courte	Je me sentirai déterminé
De continuer d'attaquer après avoir reçu un passing	Je serai persévérant

Faites un T. Entourez le de deux cercles, pour que ce T rayonne. Puis notez 4 ou 5 qualités que vous aimeriez voir dans votre tennis. (comme ci dessus).

Si vous pouvez imaginer le pire, vous pouvez imaginer le meilleur. Notez ce que vous voulez et vivez tous les jours l'état d'être que vous aimeriez ressentir le jour J. Vous êtes aussi conscient des choix que vous ne ferez pas. (Ce qui montre que vous êtes bien la nouvelle personne que vous avez choisi d'être).

Ceci est inspiré du livre "Devenir super conscient du Dr Joe Dispenza".

Etape 2 : Regardez cette vidéo.

<https://youtu.be/UI3zz7HGK-o>

Troisième semaine

Continuez !

Au bout de deux semaines, il se peut que vous sentiez un peu d'inconfort. Souvenez-vous : La qualité prime toujours sur la quantité.

Cette sensation inconnue peut se faire sentir, mais continuez ! Vous pouvez à partir de maintenant jouer au tennis et remplacer un footing par un tennis mais continuez “Un jour lent” suivi “d’un jour rapide”

Si vous avez raté un jour pour aller courir ce n’est pas une raison pour vous en vouloir. Continuez !

Séance 1 : Soyez sympa avec vous.

Comment ? Si vous ratez, ne vous jugez pas, constatez.

Parfois, à trop vouloir être exigeant avec vous-même, vous provoquez un déséquilibre et vous brisez votre concentration. Soyez indulgent avec vous-même et constatez, plutôt que de vous juger.

1 - Étirez votre cheville, (façon talon fesse) Etirez dans l’autre sens.

2 - Commencez du grillage, talon fesse, jusqu’à la ligne de fond de court lentement, accélérez, puis courez (de la ligne des carrés de service jusqu’au filet). Pareil pour les jambes tenues, pareil pour les gammes athlétiques.

3 - Jouez dans les carrés de services. Essayez de toucher la ligne du milieu. Puis placez un petit tas de 4 balles.

4 - Un joueur est au filet et l’autre deux mètres derrière la ligne du fond de court. Le volleyeur essaye de toucher la ligne des carrés de services. Faites en sorte d’être face à votre partenaire avant que la balle ne touche les cordes de sa raquette.

5 - Jouez dans l’axe et soyez prêt avant que la balle ne rebondisse en face.

6 - Démarrez dans l’axe du court, un joueur engage sur un côté, puis, le retourneur croise, puis vous jouez le point. L’engage dans être neutre. Jusqu’à 15 points.

7 - Échauffez vous au service. Jouez un super tie break jusqu’à 10 points

8 - Essayez de résumer votre séance avec seulement deux mots. Par exemple : Précis et solide.

Séance 2 : Toute attente entraîne de la frustration

Soyez investi, et le reste suivra.

1) Idem

2) Idem mais en jonglant à côté de vous avec votre raquette.

3) Idem

4) Idem, un point si le volleyeur touche la ligne des carrés de service. Faites un match en 1,2 ou 3 points (selon votre niveau).

5) Idem, mais ne regardez pas le résultat juste après avoir frappé. (à la Federer).

6) Idem

7) Idem

8) Idem

Séance 3 : Continuez

Rome ne s'est pas construite en un jour.

1) Idem

2) Tenez votre raquette au-dessus de votre tête, puis faites un grand pas devant, redressez le haut du corps. Entre les deux lignes du terrain de double. Revenez en trotinant.

3) Jouez dans les carrés de service, un joueur qui croise et l'autre qui décroise. Puis après avoir fait ça 2 minutes dans chacun des rôles, jouez un match dans les carrés de services (pas de volley pas de balle rapides), jusqu'à 11 points.

4) Un joueur au filet, l'autre sur la ligne des carrés de services, jouez en partenaire. (toujours prêt avant que la balle ne touche les cordes de la raquette adverse).

5) Jouez un match en jouant au milieu du court (dans le tunnel de 2,5 m de large).

6) Commencez dans le tunnel puis jouez sur le reste du court sans rejouer dans le tunnel. (1 aller retour dans le tunnel minimum).

7) Echauffez vous au service

8) Jouez deux super tie break.

Si vous ne pouvez pas jouer au tennis, courez pendant vingt minutes.

Quatrième semaine

La fluidité

Si vous lisez jusque là, c'est que vous êtes curieux et motivé. Pour cela, je vous propose une réunion sur Zoom chaque premier lundi de chaque mois à 20h30 pour répondre à vos questions. Le numéro d'id est le : 844 388 3892

La loi du minimum d'effort

Deux principes pour qu'une machine soit efficace :

- 1 - Elle demande peu d'entretien
- 2 - Elle consomme peu d'énergie

Notre corps est l'ingénierie la plus sophistiquée au monde. Elle a besoin de carburant et d'huile comme pour n'importe quelle machine.

**Le carburant est la nourriture de qualité et l'huile est la grâce,
pour qu'il y ait un minimum de friction dans le système.**

De quelles formes sont les roues de votre voiture ? Triangulaire ? Carrées ?

Elles sont rondes car c'est cette forme qui permet le moins de résistance durant le mouvement.

Séance 4 : Les petits pas

Pour être équilibré et confiant au moment de la frappe

L'idée est que vous fassiez une ligne entre votre pied d'appuis, votre hanche et votre épaule. Pour que vous puissiez être équilibré au moment de la frappe et confiant.

1 - Étirez votre cheville, (façon talon fesse) Etirez dans l'autre sens.

2 - 1,2,3,4, ligne de couloir. Puis Inté - Inté - Grand pas chassé (couloir). Puis avant-arrière. Puis, avant arrière avec reprise d'appuis. Puis cloche-pied, sans toucher la ligne.

3 - Papillon dans les carrés de service. (Un joueur qui croise, l'autre qui décroise)

4 - Un volleyeur, le retourneur est se situe sur la ligne des carrées de services. Le volleyeur joue des volées courtes et claquées, en jouant en partenaire (2-3 minutes de chaque). Puis le retourneur lob, puis fait jouer une volée (jeu en partenaire, 3 minutes, par passage. 2 passages chacun).

5 - Essayez de toucher le tas de 5 balles que vous avez placé au milieu à un pas à l'intérieur du court. (environ 7/9 minutes). Puis, enlevez les balles, faites dans l'axe et quand un joueur fait un décalage coup droit, vous jouez sur le grand terrain. (Environ 10/15 minutes).

6 - Echauffez vous au service

7 - Jouez des points. Le même serveur sert cinq fois du même côté. Échanger les rôles tous les dix points.

8 - Question de la séance : De quel côté sentez-vous que vous avez le moins de contrôle ? Je vous invite à voir cette vidéo : [Coup droit, revers , service, aiguiser votre contrôle à la frappe \(intermédiaire et c...](#)

Séance 5 : Exercices espagnols

Ce mélange subtile de technique, de physique et de mental

1 - Étirez votre cheville, (façon talon fesse) Etirez dans l'autre sens.

2 - 1,2,3,4, ligne de couloir. Puis Inté - Inté - Grand pas chassé (couloir). Puis avant-arrière. Puis, avant arrière avec reprise d'appuis. Puis cloche-pied, sans toucher la ligne.

3 - Un joueur au filet, l'autre à deux mètres cinquante derrière la ligne des carrés de services. Le volleyeur essaye de toucher la ligne des carrés. Chronomètre sur deux minutes trente. Celui qui touche le plus de fois la ligne gagne. 1 passage chacun.

4 - Placez-vous deux mètres cinquante derrière la ligne des carrés de service. 1 point si le joueur envoie la balle sur les carrés de service.

5 - Exercice espagnol. Dans chaque partie il y a un entraîneur et un joueur. 1ere partie : L'entraîneur situé au filet, envoie la balle dans au milieu du court dans le carré. (Carré de 1 mètre de côté). Le but est que le joueur au fond fasse uniquement des coup droit essayant de jouer dans les pieds du volleyeur. (4 minutes). Le but est de maintenir le contrôle à chaque frappe. Deuxième partie : Même chose, sauf que le joueur au fond échange un coup droit et un revers. (Toujours en maintenant de la marge avec le filet). 4 minutes. Sans repos, troisième partie : Le joueur au fond ne joue qu'en coup droit, il frappe fort, tendu en visant la poitrine du volleyeur et il cherche à rester bas entre chaque frappe.(3 minutes). Quatrième partie : 4 à 6 passing shot. Le volleyeur prend 4 à 6 balles différentes et joue sur les côtés. (Passing le long de la ligne).

6 - Echauffez vous au service

7 - Jeu à partir du service. Le même joueur sert cinq fois du même côté, puis jouez le point.

8 - Retour au calme.

Semaine 5

Assemblez

“Ce n’est pas l’idée mais la combinaison de ces idées qui donne de la valeur”

Comme je vous l’ai présenté plus haut, le jeu au tennis inclut nécessairement ces quatre paramètres.

La tactique	Le physique
La technique	Le mental

Chaque être humain est composé :

D’un corps	D’un esprit
Des émotions	Des énergies

Toutes ces choses sont à l’intérieur de nous et sont indissociables (que vous le vouliez ou non).

L’énergie vous permettra de modeler le reste de votre système. Si vous laissez votre corps mener la danse, il vous jouera des tours, il fera des caprices. Tout comme votre esprit et vos émotions mais j’en reviendrai plus tard dans le blog.

L’énergie nous procure du carburant et il y a une certaine intelligence en elle.

Attention !

On peut ressentir un regain d’énergie après avoir fait un break. Mais n’est pas parce que vous vous dormez que vous aurez plus d’énergie. Avez-vous déjà remarqué que moins vous en faites, plus vous êtes fatigué ?

Il n’y a donc pas de corrélation entre l’inactivité et le regain d’énergie.

L'énergie se cultive et s'utilise.

La plupart du temps, cette énergie est dispersée dans de multiples activités autour de nous. Pour notre famille, notre emploi, les amis, au final il y en a très peu qui reste pour nous. Comment voulez-vous vous élever dans ces conditions ?

Cultivez votre énergie et soyez conscient de celle-ci.

“L'énergie va là où l'attention va” (Dandapani).

Séance 6 : Objectif : Observez vous

Si vous ne vous en rendez pas compte, vous tournerez en rond. **(Et vous irez nulle part).**

Pour cela, installez une caméra derrière le terrain au milieu en hauteur pour avoir une vue d'ensemble.

Dans cette séance, je propose de faire un match pour de vrai contre un joueur de niveau similaire.

Soyez bon sur ces différentes phases :

L'échauffement

- Lorsque l'adversaire monte au filet objectif : Zéro faute
- Lorsque vous montez au filet : Maintenez votre regard sur l'impact.
- Service : Lorsque vous servez, restez en équilibre jusqu'à temps que la balle rebondisse en face.
- Retour de service : Pratiquez votre retour, retournez dans la diagonale, entraînez vous au retour coupé.

Le début de match

- Le but est d'être solide, jouez le premier point comme si c'était une balle de match. Soyez patient, rapide et appliqué avec votre jeu de jambe, simple dans vos choix.
- Le but est de mener 3/0

Coeur du match

- Jouez point par point, sans vous en vouloir si vous en ratez un, l'erreur est humaine ! jusqu'à ce que vous remportiez le premier set.
- Vous ne jouez pas pour le score, vous jouez pour le contenu : Si vous maîtrisez votre sujet et que vous êtes calme, vous mènerez au score.
- A chaque point : “Point suivant”, jusqu'à la fin du match.

Plan de secours.

- Sachez changer quelque chose si vous n'arrivez pas rentrer dans l'échange. (Quitte à perdre des points. Ce qui compte est que votre adversaire ne gagne pas les points "toujours" de la même manière.

Par exemple : Si vous êtes timide dans vos frappes et que vous vous faites attaquer, chercher à durcir votre jeu de relance, quitte à prendre plus de risques. Jouez aussi sur le point fort de votre adversaire, en variant le jeu. Cela peut paraître risqué mais les attaquants ont l'habitude de se faire neutraliser sur leur coup faible et de prendre l'avantage avec leur coup fort. Si vous jouez en plein sur son coup fort, et qu'il rate, le doute s'installera dans son esprit et toute la structure de son jeu en sera affectée.

Si vous êtes attaquant, (et que ça ne fonctionne pas) soyez plus solide sur vos trois premières frappes. Il se peut que ce ne soit pas vous qui jouez le rôle de l'attaquant aujourd'hui. Acceptez le et soyez plus patient. En ce sens, passez plus souvent des premières balles de service en accentuant l'effet et en changeant souvent de zone et de trajectoire de balle.

Séance 7 : Aiguiser votre service et votre retour

A notre niveau, beaucoup de points se jouent sur le service et le retour.

1 - Étirement cheville - talon d'achille

2 - Talon fesse - jambes tendues tirées avant pied. Temps de réaction (avec un partenaire) : Face à face. Joueur 1 à Les bras sont horizontaux, tendus, devant les épaules avec une balle dans chaque main. Joueur 2 à ses mains au-dessus des mains J1 et doit rattraper une des deux balles que J1 à laché.

3 - Un joueur au filet, l'autre sur la ligne de carré de service, échange en partenaire. Le volleyeur cherche à jouer à faire des volées courtes, avec un rebond haut. Échanger les rôles au bout de 3-4 minutes.

4 - Sprint : Sur la ligne de fond de court : Disposer les balles (2 devant - 2 sur les côtés) faire 4 passages à vitesse max. (NB : Repos complet entre chaque série environ 1 min 15).

5 - Le serveur dessine quatre colonnes dans le carré de service. Le but est de choisir une seule zone et de mettre le plus de balle dans la zone sur dix essais. Inversez les rôles ensuite. Faites les 8 zones et notez le score quelque part.

6 - Jeu : Le serveur imagine la zone (1 le T, 4 extérieur) avant de servir. Il a un point si il touche la zone qu'il s'était dit et si la balle ne revient pas dans le carré central. (Environ de 5 mètres sur 5). Premier arrivé à 15 points.

7 - Jeu : Deuxième balle : 5 services à gauche, 5 à droite. Le retourneur cherche à faire un retour gagnant. 1 point si il y parvient. - 1 point si service raté (double faute). 2 points si retour gagnant (balle non touchée par le serveur) 1 point la faute provoquée (si le serveur manque son coup après le service).

8 - Finissez par un super tie break.

Semaine 6

Vite ! Lent...

Toute cette préparation a été conçue pour cela : Vite ! Lent...

Bien que la stratégie et votre état physique comptent, votre efficacité dépendra essentiellement du respect de ces deux rythmes. Que ce soit mentalement, ou physiquement.

Votre but est de matcher votre respiration avec ces deux rythmes

Il y a la respiration calmante et la respiration dynamisante. La respiration calmante consiste à avoir l'expiration plus longue que l'inspiration. (Exemple : 3 secondes par le nez, 6 secondes par la bouche).

La respiration dynamisante consiste à expirer violemment par la bouche tel un cri d'art martial. Inspirez par le nez pendant 2 secondes et expirez par la bouche pendant 1 seconde).

La respiration de croisière est celle qui est à entretenir avec le "point par point", quand tout est sous contrôle. Sur une base de cinq secondes, cinq secondes, toujours par le nez, à la Djoko.

Séance 8 : Quand c'est vite, c'est vite. Quand c'est lent, c'est lent.

Cela peut être physiquement mais aussi mentalement.

1 - Étirement cheville - talon d'achille puis fente avant style yoga.

2 - Talon fesse - jambes tendues tirées avant pied. Temps de réaction (avec un partenaire) : Face à face. Joueur 1 à Les bras sont horizontaux, tendus, devant les épaules avec une balle dans chaque main. Joueur 2 à ses mains au-dessus des mains J1 et doit rattraper une des deux balles que J1 à lâché.

3 - Jeu de l'étoile (2 passages chacun) puis slalom intérieur - extérieur dans le couloir. (Départ du filet courir au milieu du slalom jusqu'au grillage puis faire le slalom.

4 - Un joueur au filet, l'autre à deux mètres derrière la ligne de fond de court.

5 - Jeu dans les carrés - Balle posée sur la bande de filet. Deux sets de 11 points. (Pas de volée, pas de balle rapide).

6 - Les deux joueurs partent de la ligne de fond de court, engagement croisé puis retour croisé puis jeu libre. Deux manches de 15 points.

7 - Echauffement au service

8 - Points à partir du service (Deux sets de 4 jeux avec points décisif à Égalité).

Séance 9 : Quand c'est vite, c'est vite. Quand c'est lent, c'est lent.

Rappel

Objectif :

Lent	Vite
1 - Respiration lente par le nez avant chaque point 2 - Jambes relâchées 3 - Quand vous frappez, c'est lent 4 - Quand la balle rebondit en face vous êtes immobile	Regardez la balle comme un laser Vos deux premiers pas sont très rapides Après la frappe, replacez vous vite

Si votre match est à la fin de cette semaine (ou à déjà commencé)

1) L'importance de l'échauffement. Avez-vous remarqué que nous sommes les seuls (les tennismans) à s'échauffer seulement 15 minutes avant que le match ne commence ? Pour tous les autres sports c'est au minimum 1 heure avant. Soyez sur place au moins 30 minutes avant votre match (ou plus) et montez en régime.

2) Jouez avec vos points forts. Si vous êtes attaquant, faites en sorte de toucher votre cible. Lorsque vous jouez au milieu du terrain ce n'est pas efficace.

3) Deuxième balle : Une accélération ou rien. Si votre adversaire ne vous sent pas au deuxième service, il prendra l'ascendant psychologiquement. C'est plus rentable d'accélérer votre raquette au moment de la frappe (5/10) pour que vous ayez le contrôle et que vous puissiez le contenir.

4) Variez. Si vous êtes appliqué mais que vous variez peu, vous ne serez pas efficace. Très souvent on dit qu'il faut jouer plutôt sur le revers mais cela peut être faux. Jouez plein coup droit, du moment que votre coup est imprévisible.

5) Le plaisir avant tout. Même si vous êtes exigeant, ce n'est pas une raison de vous en vouloir, même si c'était une balle facile ou que vous n'avez pas converti des balles de break. Restez neutre dans votre réaction, pour maintenir un état d'être agréable à l'intérieur de vous. Vous pourrez tenir votre concentration et ce sera plus rentable au final.

Pour résumer

Ce que vous produisez est la somme de vos entraînements et de votre mode de pensée. Vous n'êtes pas le problème, vous êtes la solution.

Faites simple. "La simplicité est la sophistication ultime". Léonard de Vinci.

"Tout est énergie". Faites en sorte que l'énergie circule librement dans votre corps pour que vous n'ayez pas à forcer et pour que vous puissiez garder un maximum de contrôle.

Lent, Vite ! Le lent est toujours avant le rapide. Si vous réfléchissez trop avant que la balle adverse ne parte, vous ne serez pas efficace au moment de jouer. Faites en sorte d'être calme physiquement mais intense mentalement.

C'est en vous posant les bonnes questions que vous trouverez les bonnes réponses.

Réunion Zoom : Je vais me tenir disponible pour vous tous les premiers lundis de chaque mois à 20h30 (heure française) pour répondre à vos questions concernant votre préparation et le sens de la pédagogie. Voici le numéro de la réunion : 8443883892.

"Nous ne sommes pas ce que nous pensons être, nous ne sommes pas ce que les autres pensent de nous, nous sommes, ce que nous pensons que les autres pensent de nous".

Jay Shetty

Je vous souhaite le meilleur pour vos matchs.

A bientôt,

Mathieu