

RESSENTIR PLUS, PENSER MOINS

pour franchir le cap

Pour le joueur qui en sait assez sur la technique —
et qui veut enfin la faire vivre en match.

BALANCE TENNIS

mathieu-coulon@balance-tennis.fr

AVANT-PROPOS

Dans ce guide, je te tutoie — par simplicité, pour que chaque mot te parle directement.

Tu t'entraînes. Tu travailles ton coup droit, ton revers, ton service.
Tu investis du temps, de l'argent, de l'énergie.

Et pourtant — en match, quelque chose disparaît.

Mathieu Coulon — coach depuis 2009

*Je suis moi-même passé par là. Très nerveux sur le court.
J'ai cassé huit à dix raquettes dans toute ma vie en match.
J'étais bas sur les jambes, j'écoutais mon coach, je faisais tout bien
— enfin, je le pensais. Je savais que c'était le moment important.
Et pourtant je ratais. Ça ne passait pas par la case cerveau.
J'avais déjà jeté ma raquette.*

Tu te reconnais dans l'une de ces situations ?

- À l'entraînement tout fonctionne. En match — rien ne passe.
- Tu dépenses beaucoup d'énergie pour rester irrégulier.
- Une balle lente te déstabilise plus qu'une balle rapide.

Ce guide a été écrit pour répondre exactement à ces trois défis.

Ces trois situations ont une chose en commun : ce n'est pas un manque de technique. C'est un manque de connexion — à toi-même, à la balle, au moment présent.

La grande différence entre l'entraînement et le match, c'est simple : en entraînement, tu es libre. En match, quelque chose en toi se bloque. Tu penses au résultat avant d'avoir frappé la balle. Tu te juges avant d'avoir vu ce qui s'est passé.

L'irrégularité n'est pas un défaut de répétition. C'est un défaut d'attention. Et une balle lente est difficile parce qu'elle t'oblige à créer toi-même le rythme — elle révèle exactement où tu n'es pas.

Les discours de comptoir vont dire : "lâche tes coups, fais-toi plaisir." Mais c'est bien plus profond que ça.

Le match comme miroir

Ce que le match révèle, ce n'est jamais un problème de technique. C'est comment tu te comportes, sous pression, quand personne ne peut plus t'aider.

Oui, je sais — ça peut paraître cru dit comme ça. Mais c'est l'état d'esprit à adopter. Car au tennis, il n'y a pas de match nul. Les conditions de compétition sont donc extrêmes.

On peut perdre au super tie-break du troisième set. C'est cruel. Alors il faut être conscient de ça — et se préparer pour ça.

"Prendre en charge ton corps et ton mental, c'est reprendre le contrôle de ta vie et de ton jeu."

Ce guide, c'est pour ça.

Pas une liste de conseils techniques. Pas un programme à suivre à la lettre. Une façon différente de regarder ce qui se passe — sur le court, et en toi.

Parce que quand quelque chose ne va pas sur le court — ce n'est pas ta technique qui a disparu. C'est ton ancrage, ta connexion. Tu es sorti du match. Et ce guide t'aide à y revenir.

Si tu regardes différemment — tu fais différemment.

C'est l'idée la plus simple de ce guide. Et la plus radicale. Ce n'est pas ta technique qui joue contre toi. C'est ton regard sur ta technique.

Ta curiosité et le temps que tu y mets — c'est la clé. Pas le talent. Pas les conditions. Toi — curieux, présent, régulier. La vraie transformation ne vient pas d'un déclic. Elle vient de l'accumulation de moments d'attention.

L'inconfort n'est pas un obstacle — c'est une information. Il te montre exactement où tu en es.

La solution est plus près que tu ne le crois — elle est dans la qualité de ton attention, maintenant, sur cette balle.

La promesse de ce guide n'est pas la performance immédiate. C'est de t'améliorer avec le temps — comme le bon vin. Rien ne presse. Chaque lecture, chaque session, chaque match ajoute une couche.

"On ne bâcle pas un grand vin. On lui donne le temps."

Un mot pour les parents

Ce n'est pas tant apprendre à l'enfant à aimer le tennis,
que lui apprendre à commencer à s'aimer en jouant au tennis.

Le court comme miroir.

Le jeu comme chemin vers soi.

Avant le résultat — la relation à soi-même.

CE GUIDE EST FAIT POUR TOI

Tu t'entraînes. Tu répètes. Tu investis du temps, de l'énergie, de la volonté. Et pourtant — quelque chose coince.

Robustesse

Tenir sous pression.
Ne pas s'effondrer
quand ça compte.

Rapidité

Calme = œil acéré.
Percevoir plus vite,
décider plus vite.

Adaptabilité

Ajuster en temps réel.
Balle après balle,
point après point.

Ce guide, c'est l'heure de tout mettre ensemble.

"Le talent, ce n'est pas une qualité isolée. C'est toutes tes qualités qui fonctionnent ensemble."

Et pour que tout fonctionne ensemble, il faut d'abord retirer ce qui est inutile. Ce qui est en trop. La tension qui ne sert à rien, la pensée qui parasite, l'effort qui n'apporte rien. Désencombrer avant d'assembler.

POUR LES SCEPTIQUES

Si tu te demandes pourquoi tout ça — la respiration, le mental, la présence — voici les réponses.

Si tu ne prends pas en compte le mental maintenant — quand vas-tu le faire ?

Quand tu auras 80 ans ? Quand tu auras arrêté de jouer ? Quand tu auras accumulé assez de matchs perdus pour enfin admettre que le problème n'était pas technique ?

La bonne action dans un mauvais état émotionnel crée davantage de résistances. Cela est mémorisé dans le corps et dans le mental. Et l'envie de rejouer de cette façon-là est moindre la prochaine fois. Ce n'est pas de la philosophie — c'est de la biologie.

"On ne peint pas sur un mur qui a moisit."

Si le mental n'est pas traité en premier, toute la technique reste superficielle. Les racines avant les branches.

L'ARBRE

La partie la plus importante
ce sont les racines.
Invisibles. Essentielles.
Tout part de là.

LE JOUEUR

La partie la plus importante
c'est l'appui.
Hanche épaule main.
Tout part de là.

La respiration — logique, pas spirituelle

Si le cerveau ne reçoit pas assez d'oxygène durant l'effort — il ne peut pas maintenir un haut niveau d'attention.

Pas d'attention pas de concentration tensions irritabilité irrégularité.

C'est aussi simple que ça. Pas de mystique là-dedans — de la physiologie.

Aller à la racine

Remonter à l'origine du problème. Pas corriger ce qu'on voit — comprendre d'où ça vient. Un joueur qui se crispe en match n'a pas un problème technique. Il a un problème d'état. Ce guide travaille sur l'état.

La racine — ce qui ne se voit pas

La partie la plus importante d'un arbre est invisible. Sous la terre. Silencieuse. Et c'est précisément pour ça que la plupart abandonnent — parce qu'on ne voit pas ce qui se construit.

C'est là que la régularité bat l'intensité. Une séance par jour, même courte, vaut mieux que cinq séances en une semaine puis rien.

Si tu en sors une aujourd'hui — c'est déjà super.

Les choses les plus importantes sont souvent les plus invisibles. La racine avant la fleur.

Investir — mais dans quoi ?

À ce moment-là, la question devient : nous voulons investir. Mais investir dans quoi ? Dans quatre outils précis : le corps, le mental, les énergies de vie, et les émotions.



Ces quatre dimensions ont chacune une progression

Jari Vasudev développe cette même structure dans son livre Inner Engineering, et la reprend dans plusieurs échanges — notamment avec Vinita Bali. Le bien-être n'est rien d'autre qu'un profond sentiment de plaisance intérieure. Et chaque dimension a un état plaisant, puis un état encore plus plaisant.

Corps	santé	plaisir
Mental	paix	joie
Émotions	amour	compassion
Énergie	béatitude	extase

Il ajoute parfois une cinquième ligne : un entourage plaisant qui mène au succès.

Ce guide travaille sur les quatre premières dimensions — parce qu'elles ne fonctionnent jamais séparément. Un problème d'émotions se loge dans le corps. Une fatigue d'énergie affecte le mental. Tout est lié.

"Le bien-être est un profond sentiment de plaisance intérieure."

— Jari Vasudev

Investir plutôt que consommer — prévenir l'impuissance apprise

Pourquoi investir plutôt que consommer ? Pour prévenir l'impuissance apprise. Au final, c'est uniquement nous — avec nos croyances, avec notre mauvaise identification à notre corps et à notre mental — qui répétons la mémoire du passé de manière compulsive.

Le même déclencheur. La même émotion. La même prise de décision. La même action. Le même résultat.

L'idée de ce guide, c'est simplement de reprendre le pouvoir sur notre capacité réelle à créer les choses.

"On ne casse pas une boucle en la répétant plus fort. On la casse en la voyant."

C'est donc tout d'abord en changeant de regard, puis en changeant de pratique, que nous pourrons sentir des choses différentes.

Et même si tu sens quelque chose d'excellent, ne serait-ce qu'une seule fois — c'est déjà une grande avancée.

La respiration — logique, pas spirituelle

Si le cerveau ne reçoit pas assez d'oxygène durant l'effort — il ne peut pas maintenir un haut niveau d'attention.

Pas d'attention pas de concentration tensions irritabilité irrégularité. C'est aussi simple que ça. Pas de mystique là-dedans — de la physiologie.

En calmant sa respiration sur un rythme régulier, le cœur et le cerveau se synchronisent. Et à ce moment seulement — le corps se synchronise et fonctionne mieux.

La vie ne tient qu'à un fil. Si tu ne prends pas ta dernière inspiration — tu es mort. Bien sûr que je te souhaite une longue et heureuse vie. Mais il y a des choses plus importantes que d'autres. La respiration en est une.

"Toujours remonter à l'origine du problème pour mieux le régler."

L'expiration — rappeler à ton système que tout va bien

Quand tu rentres le soir à la maison — tu expires. Un souffle de soulagement. Ce n'est pas anodin. C'est ton système nerveux qui reçoit un signal : tout va bien. Tu es en sécurité. Tu peux te détendre.

Ce n'est pas le bien-être qui provoque l'expiration — c'est l'expiration qui crée l'état de bien-être. Le corps ne fait pas que refléter ce qu'on ressent — il est mis en état par ce qu'on lui fait faire.

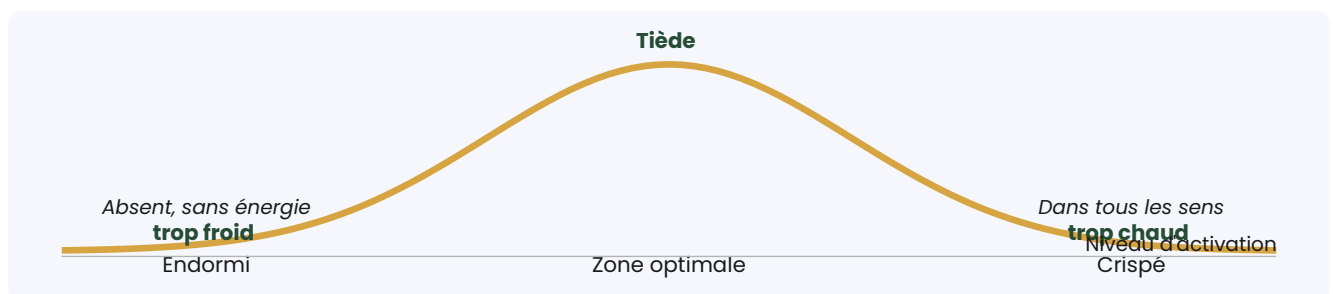
Tu as oublié quelque chose ? Inspiration rapide et courte. Ton corps dit : danger, alerte.

Sur le court — expirer sur le rebond, c'est envoyer ce même signal à ton système : tout va bien. Tu joues seulement au tennis. Pas de danger réel. Le corps peut se détendre et performer.

L'expiration rappelle à ton système nerveux qu'il n'y a pas de menace. Juste une balle. Juste ce point.

Les degrés d'activation — comme la douche tiède

Trop froid — tu es absent, sans énergie, tu joues par automatisme. Trop chaud — tu es dans tous les sens, crispé, tu surjoues. La zone optimale, c'est entre les deux. Comme une douche tiède.



Le féminin et le masculin en jeu : adapter la situation, l'intention, les outils selon ses besoins — pour servir le jeu. Pas toujours accélérer (masculin). Pas toujours attendre (féminin). La bonne activation au bon moment.

2 secondes — pas le temps de réfléchir

Entre le moment où tu perçois la direction de la balle adverse et le moment où tu dois frapper — il y a environ 2 secondes. Parfois moins.

Le cerveau analytique a besoin de 3 à 5 secondes pour traiter une information consciente. Tu n'as pas le temps de réfléchir. Tu dois déjà être en train d'agir.

C'est pour ça que les challenges du Tome 2 existent — entraîner le corps à répondre avant que le mental n'intervienne. Pas le remplacer — le libérer.

KIT MAINS LIBRES

Conduire sans tenir
le téléphone

KIT CERVEAU LIBRE

S'entraîner à être
disponible = être libre

En nous entraînant à être disponibles — nous nous entraînons à être libres. C'est l'observation qui libère, pas la correction.

La pratique ne te fait pas faire le geste automatiquement

"Oui, oui, je sais — c'est la pratique. Avec le temps, le geste va devenir automatique." On entend ça souvent. C'est faux.

Practice doesn't make perfect. It's perfect practice that makes perfect. La répétition sans attention ne construit rien — elle ancre l'erreur autant que la justesse. Ce n'est pas le nombre de répétitions qui compte. C'est la qualité de présence à chaque répétition.

Ça demande un haut niveau d'attention. Rester alerte. Rester vivant.

Parce que si on est en mode automatique — est-ce qu'on est vraiment vivant ? Non.

L'automatisme, c'est l'absence. C'est exactement l'inverse de ce que ce guide cherche.

"Ce n'est pas la répétition qui transforme. C'est l'attention qu'on y met, encore et encore."

Ce qui nous empêche de performer

Quand on oublie d'être posé au départ — il faut aller chercher cet état pendant le match. Ça déconnecte. Ça coûte du temps, de l'énergie, des mouvements en trop.

Si on est posé dès le départ — tout est déjà réuni avant même de commencer. Il n'y a plus rien à aller chercher.

Le calme permet de discerner et de prendre de meilleures décisions. Et de maintenir l'attention sur la durée.

Le talent — pas un don, un capital

Le mot "talent" vient de loin — bien avant qu'on l'utilise pour désigner une qualité innée.

Dans l'Évangile selon Matthieu (25:14-30), un maître confie des talents — des pièces d'argent, une unité de valeur — à ses serviteurs avant de partir. Deux les font fructifier. Le troisième enterre le sien par peur de le perdre.

À son retour, le maître récompense ceux qui ont agi. Et retire sa confiance à celui qui a préféré l'immobilité à l'engagement.

C'est de là que vient le sens du mot. Pas quelque chose qu'on a ou qu'on n'a pas — quelque chose qu'on entretient, qu'on investit, qu'on fait fructifier. Ou qu'on enterre par peur.

Le joueur qui enterre son talent par peur de rater — c'est celui qui ne joue jamais vraiment. Celui qui le fait fructifier — c'est celui qui ose.

La gratitude — 0 à 10 secondes chaque matin

Cette nuit, plus de 52 000 personnes ont trouvé la mort dans leur sommeil. Pas toi. Alors souris. Tu es encore en vie.

Ce n'est pas du catastrophisme — c'est de la voie du milieu. Pas optimiste, pas pessimiste. Réaliste. Reconnaître ce qu'on a, gratuitement, sans l'avoir mérité.

Entre la seconde 0 et la seconde 10 après le réveil — avant le téléphone, avant les pensées — souris. C'est tout. C'est déjà beaucoup.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Ce guide se lit à ton rythme. Il n'y a pas d'ordre imposé, pas de programme à suivre à la lettre.

Certains chapitres vont te parler immédiatement. D'autres prendront du sens après une séance, après un match difficile, après une bonne nuit de sommeil. C'est normal.

Le Tome 1 est fait pour comprendre. Pour que quelque chose s'installe en toi — lentement, solidement. Pas pour remplir ta tête d'informations, mais pour changer ton regard.

"Trop d'information paralyse. Ce guide ne cherche pas à t'en donner plus. Il cherche à t'aider à voir mieux avec ce que tu as déjà."

Les exercices, les challenges, les situations de jeu — tout ça se trouve dans le Tome 2. Tu peux l'ouvrir maintenant, ou après avoir lu ce chapitre. Les deux fonctionnent.

Les challenges et exercices sont dans le Tome 2.

Le Tome 1 pose les fondations — le Tome 2 les met en action.

Tu peux ouvrir les deux en même temps — un principe ici,

un exercice là-bas. Les deux se nourrissent l'un l'autre.

Tome 2 — Balance Tennis : L'Application · Désencombrer · Connecter · Harmoniser

Tu n'as pas besoin de tout comprendre avant d'agir.

"Prendre en charge ton corps et ton mental, c'est reprendre le contrôle de ta vie et de ton jeu."

Comment utiliser ce guide

Le Tome 1, c'est l'intention. Tu lis à ton rythme. Tu comprends les principes. Tu laisses les idées s'installer — sans pression, sans programme.

Le Tome 2, c'est l'application. Tu joues, tu expérimentes, tu testes sur le court. Les exercices, les situations, les challenges — tout est là.

Le Tome 1 et le Tome 2 peuvent se lire en même temps.

Tu lis un principe ici — tu le testes sur le court avec le Tome 2.

Les deux se nourrissent l'un l'autre.

Pas besoin de finir le Tome 1 avant de commencer le Tome 2.

Va à ton rythme.

Tome 2 — Balance Tennis : L'Application · Désencombrer · Connecter · Harmoniser

Tu n'as pas besoin de tout comprendre avant d'agir.

PLUS DE VIE DANS LE SYSTÈME

La qualité d'énergie comme clé du changement

Il y a une question que l'on ne se pose presque jamais : pourquoi est-il si difficile de changer ?

En mode économie de batterie — on survit. On répète les mêmes schémas. On ne peut pas changer ce qu'on ne voit pas encore.

Ce qui permet un changement concret, ce n'est pas la quantité d'énergie. C'est sa qualité. Et cette qualité vient de l'équilibre dans le système — quand le cerveau et le cœur se synchronisent, le corps fonctionne mieux. La perception s'affine. On commence à voir autrement.

Voir autrement, c'est déjà changer la matière.

"Change ton énergie pour changer ce que tu vois. Change ce que tu vois pour changer la matière."

Se transformer de consommateur en investisseur

Consommer son énergie, c'est la dépenser sans retour — dans les notifications, les pensées parasites, les compulsions. Investir son énergie, c'est la placer dans ce qui te fait grandir — la respiration, l'attention, la présence.

À quoi ça sert de savoir ça ?

Celui qui a la tête dans le guidon, qui est dans la volonté, dans le "gogogo" permanent — ne se rend même pas compte qu'il consomme son énergie. Il n'a pas assez de recul pour voir qu'une pratique, une habitude, un rythme peuvent devenir toxiques.

C'est tout le paradoxe : pour changer une pratique toxique, il faut d'abord le recul nécessaire pour la voir. Et ce recul, c'est justement ce que la qualité d'énergie permet.

On ne peut pas corriger ce qu'on ne voit pas. Et on ne voit pas ce qu'on n'a pas le recul pour observer.

Tu as sûrement déjà remarqué : plus tu te reposes, plus tu es fatigué. Plus tu dors, plus tu es fatigué. Le corps n'a pas besoin de sommeil — le corps a besoin de repos.

Dormir n'est pas toujours se reposer. On peut consommer du sommeil sans jamais investir dans le repos réel.

La question n'est pas combien d'énergie tu as. C'est où tu la places.

Le tennis, un sport tellement technique

Le tennis est tellement technique qu'il te faut développer des qualités générales en toi — et investir en toi. Investir dans le sens d'élever ton niveau d'énergie, pour réorganiser ton corps et ton mental. Pour pouvoir répondre aux situations très spécifiques que le tennis impose, point après point.

J'ai envie de dire que le tennis est le sport le plus difficile au monde. Demande au golf : au golf, tu choisis quand tu frappes la balle. Au tennis, tu ne peux pas vraiment choisir. L'adversaire envoie la balle — et il faut la jouer.

C'est exactement pour ça qu'une qualité générale — présence, énergie, recul — compte plus qu'une technique isolée. La situation change à chaque point. Seule la qualité derrière le geste reste.

Le but de ce guide

Le but de ce guide, c'est de réduire, voire d'éliminer, l'illusion que le tennis est un sport facile. C'est changer ta perception vis-à-vis du tennis — mais aussi vis-à-vis de toi-même.

Et c'est aussi te donner les outils pour ne pas forcer ton corps quand tu joues.

Moins d'illusions, plus de justesse. C'est déjà beaucoup.

Quand le niveau de vie dans le système monte — tout change.
Pas progressivement, pas après des années d'efforts.
Naturellement.

On perçoit mieux — La balle semble plus lente. Les angles
apparaissent. L'adversaire se lit différemment. Ce n'est pas la
vision qui s'est améliorée — c'est la qualité de l'attention.

Le corps est mieux coordonné — Les gestes deviennent plus fluides, plus naturels. Moins d'effort pour plus de précision. La technique émerge de l'intérieur — elle n'est plus imposée de l'extérieur.

On n'est plus résistant — La peur de rater diminue. La rigidité disparaît. On accepte ce qui se passe — sans se battre contre la réalité. L'eau trouve son chemin.

On ose faire de nouvelles choses — On tente le coup qu'on évitait. On joue différemment. On explore.

Processus psychologique ou processus de vie ?

Le processus psychologique — le mental qui tourne en boucle. Regarder le classement de son adversaire et faire une conclusion. Regarder sur quel court on joue et imaginer le scénario. Penser à sa technique. On joue le match dans sa tête avant d'être sur le court.

Le processus de vie — ce qui se passe maintenant. La balle qui arrive. Le rebond. Le son des pieds. L'expiration. La sensation dans la main. C'est vivant, fluide, présent. Ça ne se raconte pas — ça se vit.

Dans l'approche balance-tennis.fr — on se concentre sur le processus de vie. C'est pour ça la respiration Nadi Shodhana. Pas pour se relaxer — pour sortir du processus psychologique et entrer dans le processus de vie.

"Feel More, Think Less — c'est ça."

EXERCICE — Entrer dans le processus de vie

Quand tu rates — tu observes. Tu ne juges pas.
Pas "c'était bien" ou "c'était mal".
Juste : c'était comme ça.
Ça ne peut pas être autrement.
Tu passes au point suivant.

*Observer sans juger — c'est la compétence la plus difficile sur un court.
Et la plus libératrice.*

Quoiqu'on nous fasse — on est bien — L'adversaire joue bien ? On est bien. Le vent gêne ? On est bien. Un mauvais set ? On est bien. Pas parce que les circonstances sont favorables — parce qu'on ne dépend plus d'elles.

Sur le court — un joueur dont le système est chargé n'a pas besoin de se battre contre ses automatismes. La technique n'est pas imposée de l'extérieur. Elle émerge de l'intérieur.

EXERCICE HORS TERRAIN — Nadi Shodhana

Avant de jouer ou le matin. Assis droit, sans t'appuyer. Main droite : pouce sur narine droite, auriculaire sur narine gauche. Tout lentement, sans forcer.



Bloquer narine droite



Poumons vides.



Bloquer narine gauche
avec l'auriculaire.



Bloquer narine droite.
Inspirez lentement

Progression : Sem 1-2 : 3 min · Sem 3-4 : 5 min · Sem 5+ : 7 min
Expirer complètement,
lentement.
par la narine
gauche.

L'ÉTAPE ZÉRO — SE REPLACER

Le court comme miroir de l'intérieur

La bissectrice — ta position par défaut entre les frappes

Après chaque frappe — replace-toi immédiatement au milieu de toutes les possibilités de retour. C'est la bissectrice. Pas une position statique — une habitude dynamique.

Chaque fois que tu ne te replaces pas, tu offres à l'adversaire un angle gratuit. Chaque fois que tu le fais — tu réduis ses options de moitié.

Au fond du court — remplacement à l'opposé

Si j'envoie la balle à droite, je me replace vers la gauche du centre. L'adversaire, depuis le fond, a tout l'angle du court ouvert face à lui — je dois couvrir l'espace que je viens de lui laisser.

Au filet — remplacement dans la même direction

Si j'envoie la balle à droite, je me replace légèrement à droite du centre. Au filet, l'adversaire n'a presque pas d'angle pour me passer le long de la ligne — c'est cette ligne précise que je dois couvrir.

Fond de court : je couvre l'angle ouvert. Filet : je couvre la ligne.

"Entre les frappes, le déplacement n'est pas physique. Il est intentionnel."

QUI SUIS-JE ?

Mathieu Coulon · sur le court

Coach de tennis certifié DEJEPS, coach depuis 2009. Expérience internationale — France, Australie, Espagne. Professeur d'Ashtanga Yoga, certifié Yoga Alliance depuis 2023.

En 2014, en Australie, j'ai découvert le Hot Yoga. Après 3 mois de pratique quotidienne, tout a changé — pas seulement mon corps, mais ma façon de jouer. La présence, l'aisance, la connexion entre corps et mental. C'est l'esprit de Balance Tennis.

"Toute expérience humaine se passe à l'intérieur de toi. Le tennis n'est pas une exception."

Structure du guide

Les Bases — La philosophie fondatrice. Avant de toucher une raquette.

Module 1 — Se poser — Les outils. Action vs. réaction. La respiration comme pont.

Module 2 — Observer — Conscience vs. compulsion. La clarté qui donne confiance.

Module 3 — Connecter — Tu n'es pas ton corps ni ton mental.

Module 4 — S'équilibrer — Enlever ce qui bloque. Régularité. Raffinement.

Module 5 — Oser — Une action différente. Maintenant.

Mon histoire



En position de réception (gauche) · Coup droit en plein swing (droite)

J'avais 17 ans. Je jouais une finale contre mon frère. À l'entraînement, j'avais de bonnes sensations. Mais en match — tout s'est effondré. Mon corps était tendu. Je ne jouais plus. Je survivais. Cette question m'a suivi des années : pourquoi je joue bien à l'entraînement — et pas en match ?

En 2014 je suis allé en Australie. J'ai essayé le Hot Yoga — 45 minutes avec un panneau chauffant au-dessus. J'ai commencé à pratiquer quotidiennement. Après trois mois, quelque chose avait changé.

Ce n'était pas la flexibilité. C'était la présence. Cette capacité à vraiment être là, point après point, avec un mental plus calme. Moins d'erreurs — pas parce que la technique avait changé — parce que tout se reliait. Et le sourire est revenu.

LES BASES

La philosophie fondatrice

1. Trop d'information paralyse

Ton système nerveux est constamment stimulé. Il n'y a plus d'espace. Plus de silence. Et sans silence — pas de clarté. Sur le court tu le vois immédiatement — tensions inutiles, gestes anticipés.

*"Quand tu réponds consciemment — c'est toi qui décides.
Quand tu réagis compulsivement — c'est l'adversaire qui décide."*

2. Vouloir aller vite est une illusion

La vraie progression c'est qualité + qualité + qualité. Une technique jamais testée sous pression s'effondre en match. La lenteur consciente est le chemin le plus rapide.

"La lenteur consciente, c'est le chemin le plus rapide."

3. Le confort mène à la médiocrité

Pour grandir, il faut se confronter à la difficulté. La plupart des joueurs répètent ce qu'ils savent déjà — et sont surpris quand ça s'effondre.

"Cherche l'inconfort. C'est lui qui te montre exactement où tu en es."

4. Voir mieux avant de répéter

Trois façons de changer : la douleur — on s'en souvient tellement que ça ne se répète plus. La conscience — on voit, on choisit autrement. Le pire cas : l'inconscience — répéter les mêmes erreurs sans même s'en rendre compte.

Ce n'est pas tant la répétition qui transforme. Répéter quelque chose de faux accentue les mauvaises habitudes. Voir mieux

avant de répéter.

5. La méta-cognition — observer ses propres pensées

La méta-cognition, c'est la capacité à observer ses pensées — pas seulement penser, mais voir que tu penses. C'est cette distance qui permet de choisir au lieu de subir.

Une pensée passe — "je vais rater ce coup". La remarquer, sans la suivre automatiquement. C'est tout. C'est cette capacité qui rend possible tout le reste : voir le red flag, choisir la réponse consciente plutôt que la réaction compulsive.

"Tu n'es pas tes pensées. Tu es celui qui les observe."

6. Congruence — accoucher d'une idée

La congruence, c'est quand ce que tu es à l'intérieur correspond à ce que tu exprimes à l'extérieur. Une idée qui prend forme progressivement — comme un accouchement. Il faut la protéger pendant qu'elle se construit. Ne pas la brusquer. Comme le principe féminin — contenir, protéger, laisser mûrir.

7. Savoir reconnaître le red flag

Le joueur conscient sait reconnaître ses signaux d'alarme. Et sait se repositionner, ajuster en temps réel.

Il n'y en a qu'un seul comme toi. Nous sommes tous uniques — regarde nos empreintes digitales. Ne cherche pas à être lisse.

Plutôt que de te concentrer sur ce qu'il faut faire, demande-toi ce qu'il ne faut pas faire aujourd'hui. Cette question est plus subtile — elle demande de l'attention sur nos comportements compulsifs.

Si tu es conscient — c'est toi qui décides. Si tu es compulsif — c'est l'autre qui décide.

*"N'attends d'applaudissement que de toi-même."**

— Richard Francis Burton (adaptation)

Et si tu sais mieux ce que tu ne veux pas — tu sais déjà mieux qui tu es.

Ce n'est pas de la faiblesse. C'est la compétence la plus rare sur un court de tennis.

"Savoir ce qu'on ne veut pas, c'est déjà mieux savoir ce qu'on veut."

8. Humilité — Humus — Humanité

Même racine. Revenir à la terre. Revenir à ce qu'on est — sans les couches accumulées. Comme un arbre. Sa force visible vient de sa racine invisible.

*** Note sur la citation de Burton**

La formulation française est une adaptation, non une citation littérale. Le vers original en anglais :

"Do what thy manhood bids thee do, from none but self expect applause; He noblest lives and noblest dies who makes and keeps his self-made laws."

Traduction fidèle : "Fais ce que ton humanité t'ordonne ; n'attends d'applaudissements que de toi-même. Vit et meurt le plus noblement celui qui se donne ses propres lois et les respecte."

*"La façon dont tu es en toi-même doit être déterminée par toi.
C'est ça, être spirituel."*

— Jari Vasudev

9. L'adaptation au lieu du contrôle

Le tennis est un sport en situation ouverte. Tu ne peux pas contrôler ce qui arrive. Chercher à contrôler ce qui ne peut pas l'être — c'est exactement ce qui crée la tension. L'eau ne résiste pas au rocher — elle trouve son chemin.

"Tu ne peux pas contrôler l'adversaire. Mais tu peux contrôler ta présence."

apporte à l'action elle-même.

Quand on est complètement là — dans le geste, dans la balle, dans ce point maintenant — c'est ça le purpose. Cette profondeur d'attention qui fait l'expérience. Qui fait que ça compte.

Ce n'est pas "pourquoi je joue au tennis en général". C'est "avec quelle qualité de présence je joue ce point maintenant."

Le purpose n'est pas une destination. C'est une façon d'être dans l'action.

Il n'y a pas de grandes choses sans engagement

Connaître son purpose — côté féminin. Recevoir, contenir, savoir pourquoi. C'est le socle.

Le féminin, c'est aussi la capacité à recevoir des cadeaux. Celui qui est toujours dans le contrôle n'arrive pas à recevoir. Il analyse le cadeau, le questionne, cherche ce qu'il doit rendre en retour — et finit par ne jamais vraiment le recevoir.

On peut être en contact avec quelque chose de plus grand que soi — et rester insensible, imperméable. Sans cette capacité à recevoir, on se coupe de toute évolution. Parce qu'on n'a pas le carburant.

Être devant l'océan ne suffit pas. Encore faut-il le laisser entrer.

Sur le court, un bon point qui arrive facilement est aussi un cadeau. Le joueur qui contrôle tout n'arrive pas à le laisser entrer.

Mais ensuite — il faut aller au charbon. Le côté masculin. L'action. Pas réfléchir davantage, pas planifier encore. Se mettre en mouvement. Aller chercher. Frapper la balle.

Et avoir des méthodes — la mission. Comment concrètement. Les outils, les exercices, la régularité.

Sans engagement — le purpose reste une belle idée. Sans purpose — l'engagement part dans tous les sens. Sans méthode — l'énergie se disperse.

"Il n'y a pas d'accomplissement de grandes choses sans engagement total."

permanence. Sur le court — ne pas aller chercher la balle. La laisser venir.

C'est aussi une posture d'apprentissage. Le joueur qui reçoit vraiment ce qui se passe — sans filtrer par ce qu'il croit déjà savoir — peut enfin voir quelque chose de nouveau.

"Je ne sais pas" n'est pas un aveu de faiblesse. C'est la dissolution du savoir accumulé qui empêche de voir. Krishnamurti en parlait directement : c'est la condition de l'apprentissage réel.

Vider le "je sais" — pour retrouver le "je vois".

Désencombrer • Connecter • Harmoniser — la traduction en action

Ces trois mouvements ne sont pas des étapes techniques. Ce sont des postures intérieures :

Désencombrer — vider le "je sais" pour retrouver le "je ne sais pas". Retirer ce qui obstrue la perception.

Connecter — développer la capacité à recevoir — les sensations, la balle, l'adversaire, le moment.

Harmoniser — jouer depuis cet espace ouvert. Quand le corps et le mental ne demandent plus d'attention constante.

"Feel More, Think Less — c'est ça le purpose. DCH, c'est la mission en action."

MODULE 1

SE POSER

Tu es énergie

Avant d'être un joueur, un corps, un mental — tu es énergie. Et cette énergie, tu la perds en permanence, sans t'en rendre compte.

Plus précisément — nous sommes une fréquence. Et dans cette fréquence, il y a une information. Comme une radio : le poste ne crée pas la musique, il capte une fréquence qui porte déjà l'information. Toi aussi, tu captes et tu émetts — en permanence.

Tu connais sûrement quelqu'un que tu pourrais reconnaître même de dos, même de loin — juste à sa manière de se déplacer. Ce n'est pas un détail visuel. C'est sa fréquence, sa signature. Elle précède la silhouette.

Chacun a la sienne. Et sur le court, la tienne se lit aussi — dans ta démarche, ton placement, ta façon d'attendre la balle.

La question n'est pas seulement combien d'énergie tu as. C'est aussi : quelle information porte ta fréquence, là, maintenant ?

Les notifications. Le téléphone qui vibre. L'incapacité à rester concentré sur une seule chose. Chaque interruption, chaque pensée parasite, chaque distraction — c'est de l'énergie qui fuit.

Sur le court, c'est exactement pareil. Un joueur qui n'arrive pas à se concentrer dépense de l'énergie pour rien — avant même d'avoir frappé la balle.

On ne peut pas construire sur un système qui fuit. Il faut d'abord colmater la fuite.

Le yoga remonte à l'origine du problème

Un problème est toujours d'un genre ou de l'autre — un problème de corps, ou un problème de mental. Le yoga travaille sur les deux à la fois, à la racine, plutôt que de corriger le symptôme visible.

Une tension dans l'épaule vient rarement de l'épaule elle-même. Une pensée qui tourne en boucle vient rarement de la pensée elle-même. Le yoga permet de descendre jusqu'à la source — là où le corps et le mental se rejoignent.

Et c'est en élevant notre niveau d'énergie que nous pouvons ensuite réorganiser notre corps et notre mental. D'où l'intérêt du yoga — il ne corrige pas directement la posture ou la pensée. Il élève l'énergie disponible, et c'est cette énergie qui permet la réorganisation.

Le deuxième principe : les trois types d'énergie

Comme le son AUM — il y a l'énergie qui crée, l'énergie qui maintient, et l'énergie qui détruit. Les trois sont nécessaires. Rien ne peut se construire sans un peu de destruction — pour laisser place au nouveau.

Nous ferons cette expérience juste après.

Se poser, c'est arrêter de perdre ton énergie

Avant de jouer — apprendre à arriver. Celui qui s'installe bien commence bien. Celui qui commence bien a plus de chances de finir bien.

Avant d'apprendre à observer, à te relier, à t'équilibrer, à oser — il faut d'abord arrêter la fuite.

"On ne remplit pas un seau percé."

Un seul principe : moins d'information, plus de présence.

1. La respiration — le seul pont entre le mental et le corps

Tu n'as pas besoin de te calmer. Tu as besoin de respirer. Le reste suit.

SUR LE TERRAIN

2 min Breathing App
avant de toucher
la raquette. 5s/5s,
par le nez.

À LA MAISON

Matin à jeun : 5 min
Nadi Shodhana.
Gauche/droite.
3 min au début.

Qu'est-ce qui change dans ton corps après 2 minutes ?

Qu'est-ce que tu as remarqué que tu ne remarquais pas avant ?

4. Le rouleau — retirer ce qui est en trop

Avant de travailler la posture, retire ce qui l'empêche. Le rouleau de massage (foam roller) cible les tensions profondes : dos, fessiers, mollets, voûte plantaire.

Cherche une posture qui ne sollicite pas le muscle — laisse ton poids reposer sur le rouleau, sans le tenir. Quand tu trouves un point sensible, reste dessus. N'esquive pas. Expire lentement, et laisse le muscle se relâcher sous son propre poids.

SUR LE TERRAIN

5 min avant de jouer. Mollets, voûte plantaire, fessiers.

À LA MAISON

10 min, le soir.
Dos et hanches.
Respiration lente sur chaque point.

Quelle différence sens-tu dans ta posture après ?

5. Le cowboy — relâcher le bras dominant

Au plus tard quand la balle rebondit dans le camp adverse — prends la raquette dans ta main non-dominante. Comme un cowboy qui remet son pistolet dans le holster. Le bras se vide de sa tension.

SUR LE TERRAIN

10 échanges : récupère la raquette dans la main gauche après chaque frappe.

À LA MAISON

À la maison : simule le geste. Bras droit frappe. Bras gauche réceptionne.

Est-ce que ton bras est vraiment relâché entre les frappes ?

140 points. 140 jours.

Un match compte environ 140 points. Chaque point est une occasion de choisir — la pause, ou la réaction automatique. Le sprint permanent, ou la présence.

Le tennis est un reflet de ta vie de tous les jours. L'idée n'est pas de sprinter en continu. C'est de faire des pauses — même plus de pauses que d'habitude. Dès l'instant où tu coupes ta concentration, tu t'arrêtes consciemment. Ce n'est pas une faiblesse. C'est le geste.

Si un match fait 140 points — qu'as-tu fait de tes 140 derniers jours ?

Être posé à chaque point. Entre chaque frappe.

Plutôt que de te dire quoi faire — demande-toi ce que tu ne vas plus faire demain. Parce que ta perception a changé.

Ne plus fuir ta responsabilité. Ne plus être dans l'énergie de l'attente. Ne plus manger des choses très sucrées sans y penser.

Ce n'est pas une question de discipline. C'est la conscience qui prend le dessus sur la compulsion — du corps comme du mental.

Se poser, c'est se rapprocher de son centre

Le mot latin *extra* veut dire éloigné de son centre. Finalement, se poser, c'est se rapprocher de son centre.

On le sait tous : plus on est éloigné du centre d'une roue qui tourne, plus on parcourt de distance pour un même tour. Donc plus ça paraît rapide.

Un joueur éloigné de son centre vit le même point à une vitesse qu'il ne contrôle plus — pas parce que la balle va plus vite, mais parce que lui est plus loin de son axe. Se poser, c'est revenir au centre de la roue. Le jeu ralentit — parce que toi, tu ne bouges

plus autant pour rien.

"Plus loin du centre — plus vite tout semble aller. Reviens au centre."

Et on a cette sensation que ça va vite : moins on est lucide dans les décisions, plus on est sujet à un accident. Intense mentalement et calme physiquement permet d'avoir une autre perception — comme si on était à trois cents kilomètres heure sur l'autoroute, et qu'on avait pourtant cette sensation plutôt lente.

En tout cas, les gestes sont lents. Et l'anticipation est maximale.

Tu veux aller plus en profondeur ?

Ce que tu viens de ressentir se retrouve formalisé dans le Tome 2 — Balance Tennis : L'Application.

Cycle 1 — Je découvre · Désencombrer · Connecter · Harmoniser

MODULE 2

CONNECTER

Tu n'es pas ton corps. Tu n'es pas ton mental. Ces deux choses sont venues de l'extérieur. Toi, tu es celui qui observe. Et c'est depuis cet endroit que la vraie présence sur le court devient possible.

Connecter, ça veut dire relier trois choses : toi — la balle — le jeu. Pas tes pensées sur la balle. La balle, maintenant, ici.

Se sentir relié à plus grand que soi

On se sent plus inspiré quand on est en contact avec quelque chose de plus grand que nous. C'est comme entrer dans la mer : on est en contact avec quelque chose de plus grand que nous. Ça nous inspire. Ça nous revitalise. Ça nous donne des idées.

Se connecter — à la balle, au jeu, au moment — c'est la même chose à une échelle différente. Tu entres en contact avec quelque chose de plus grand que ta seule pensée. Et cette connexion, elle-même, te porte.

"Connection is not a technique. It's a return to what is already there."

pieds d'abord. Le son d'abord. La présence d'abord.

Les petits pas font le son du joueur qui est vraiment là.

5. Expirer sur le rebond

On ne dit plus Tic-Tac à voix haute. La balle touche le sol devant toi — et à ce moment précis, on commence à expirer lentement. C'est le Tic-Tac intériorisé.

Clé : on n'annonce plus. On ressent. On souffle. On frappe.

5. Slow / Fast — Les deux rythmes du tennis

Entre les points — presque flottant, relâché, complètement libéré. Au moment où l'échange commence — explosif, aiguisé, connecté à la balle adverse. Pratique ce contraste consciemment : Slow... Fast.

6. Exercice en binôme — fermer les yeux après la frappe

Ton partenaire t'envoie la balle. Tu frappes — et immédiatement après l'impact, ferme les yeux. Avant de les rouvrir, annonce où tu penses que ta balle est tombée. Ton partenaire confirme.

EXERCICES HORS TERRAIN — Se relier

1. Je le vois, je le ressens, je le crois

Lance une balle à la main dans un seau, à 5 mètres. Avant chaque tentative, visualise clairement la trajectoire. Observe comment la visualisation change la précision.

2. Le service sans raquette

Fais le geste du service à la maison, sans raquette. Lève la main non-dominante avec précision. Déploie le coude le plus tard possible. Attrape la balle au sommet.

3. Jari Vasudev — Miracle of Mind

Écoute Miracle of Mind de Jari Vasudev. 10 minutes le matin, avant le téléphone. Observe comment ça change ta qualité de présence sur le court.

Se relier — l'exemple de Caroline Garcia

Caroline Garcia l'a dit publiquement : elle était heureuse quand les résultats étaient là, malheureuse quand ils n'étaient pas là. Une bonne personne quand elle gagnait. Une mauvaise personne quand elle perdait.

C'est exactement l'identification. Tu n'es plus en train de jouer. Tu deviens le résultat. La déidentification, c'est l'opposé — la liberté. Tu peux être pleinement impliqué dans le match, et ne pas être défini par ce qui se passe sur le court.

"Se relier, c'est d'abord se libérer de l'identification au résultat."

Il y a trois types d'énergie en jeu.

 L'énergie qui crée Faire quelque chose de complètement nouveau. Une action inédite.	  L'énergie qui maintient Faire plus longtemps. Ancrer. Rendre naturel ce qui était effort.	 L'énergie qui détruit Casser la mauvaise habitude. Nouveau lieu, nouvelle configuration, en conscience.
--	--	--

Tu n'as pas besoin des trois en même temps. Chaque phase de ta progression demande une énergie différente. Créer d'abord. Maintenir ensuite. Détruire ce qui résiste — conscient, pas forcé.

"Une énergie — un type d'expérience."

Remonter à l'origine

Il y a deux types de problèmes dans la vie : mentaux ou physiques. Le yoga s'occupe des deux. Et c'est précisément pour ça qu'il est au cœur de Balance Tennis — pas comme décoration, mais comme outil de correction à la source. Avant de corriger la technique, comprendre d'où vient le blocage. Est-ce une tension physique ? Une pensée qui précède le geste ? Remonter à l'origine — c'est là que le vrai changement commence.

MODULE 3

OBSERVER

Conscience vs. compulsion. La clarté qui donne confiance. Avant de corriger quoi que ce soit — voir. Précisément.

La parabole de la barque

Un pêcheur, un dimanche matin, seul sur son bateau, rame en marche arrière. Soudain, sa barque tape quelque chose — une autre barque. Il s'agace, se retourne pour crier sur l'autre pêcheur. Mais la barque était vide.

La colère était déjà là, prête à sortir, avant même de savoir sur qui la déverser. Ce n'est pas l'autre barque qui a créé la réaction. C'est ce qui était déjà présent en nous.

"Ce que tu observes, souvent, c'est une barque vide qui attendait d'être bousculée."

La barque, c'est nous

La barque, c'est quoi ? C'est notre idée que la personne en face de nous nous dérange. Et en fait, c'est nous, tout simplement, qui sommes dérangés. Nous sommes en réaction — plutôt que d'être en réponse.

Voir la situation telle qu'elle est, pour ne pas réagir à elle — mais simplement répondre, consciemment.

Réagir, c'est laisser la barque vide décider pour toi. Répondre, c'est voir la barque, et choisir quand même comment agir.

Observer, c'est répondre à ses besoins — le coup de la racine

Observer, justement, c'est ça : la capacité à répondre à ses propres besoins. C'est le coup de la racine.

Un arbre ne pousse pas de fleurs pour se faire remarquer. Ses racines, invisibles, cherchent l'eau et les nutriments dont il a

réellement besoin — bien avant que la fleur apparaisse. La fleur n'est qu'une conséquence. La racine, elle, répond.

Un joueur qui réagit cherche à se faire remarquer, à prouver quelque chose, à combler un manque immédiat — comme une fleur sans racine. Un joueur qui répond agit depuis ses vrais besoins — la respiration, l'attention, l'équilibre — comme une racine qui sait exactement ce qu'il faut chercher.

"La racine ne réagit pas au vent. Elle répond au sol."

Et ça, nous avons ce choix. Nous pouvons choisir notre état intérieur.

Agir sans attendre de résultat

Être capable de faire une action sans attendre de résultat. Il ne faut pas chercher à être productif. Il faut chercher à être complètement investi dans son activité — intense mentalement, et calme physiquement.

Dès qu'on a perdu cette intensité — c'est mieux de faire une pause. Et on reprend avec une intensité mentale haute.

Ce n'est pas la quantité de balles frappées qui compte. C'est la qualité de présence dans chacune.

Ne pas confondre une intention avec une attente

Une intention et une attente (an expectation) ne sont pas la même chose. Toute attente entraîne de la frustration.

"Toute attente entraîne de la frustration."

— Jari Vasudev

Ne pas confondre nos compulsions avec notre liberté

Une compulsion, pour rappel, c'est quelque chose que le corps et le mental ne peuvent pas s'empêcher de faire. C'est ce qui nous emprisonne quelque part — en pilote automatique.

Je frotte très fort et j'abîme mes gencives. Je prends cette bière, je bois cette bière parce que je me dis que je suis libre — mais en fait, c'est une compulsion du corps.

Avec un sport aussi technique que le tennis, on ne peut pas construire un jeu stable et passer au niveau suivant avec des réactions compulsives. Nous devons être plus propres à l'intérieur si nous voulons une technique plus propre à l'extérieur.

Ce qu'on prend pour de la liberté est parfois exactement son contraire.

La compulsion agit avant que tu aies eu le temps de voir. La conscience, elle, a besoin d'un espace — même minuscule — entre ce qui arrive et ta réponse.

Observer ton serrage, observer ton attention : ce n'est pas pour corriger tout de suite. C'est pour créer cet espace. Une fois que tu vois clairement où tu en es — le choix devient possible.

Ce que tu observes sans juger, tu peux commencer à transformer.

"La clarté vient grâce à l'attention."

L'énergie va là où l'attention va

Ne te dis pas "je ne dois pas penser au singe bleu". À l'instant où tu te le dis — tu penses au singe bleu. Le cerveau ne traite pas la négation. Il traite l'objet.

La solution n'est pas d'éviter. C'est de choisir une direction claire. Pas fuir une pensée — aller vers quelque chose de concret, de sensoriel, de présent. La balle. Le rebond. Le son du contact.

Imagine : tu joues un point important. Il y a une fille magnifique en robe rouge au bord du court. Tu sais qu'elle est là. Tu ne te mens pas à toi-même. Mais tes yeux ne tournent pas. Ton attention reste sur le terrain — parce que tu l'as choisie là.

Ce n'est pas de la répression. Ce n'est pas de la discipline. C'est de la direction consciente. L'énergie suit l'attention. Et l'attention, toi tu choisis où tu la poses.

"Where attention goes, energy flows." — Dandapani

La métacognition — une forme d'intelligence

Méta-cognition : la capacité à observer son propre processus de pensée. Pas tout analyser — prendre de la distance. Voir ses pensées sans en être prisonnier.

C'est une forme d'intelligence à part entière. Pas la plus visible — la plus utile. Parce qu'elle te donne accès à ce que les autres ne voient pas : le filtre à travers lequel tu interprètes ce qui se passe.

Une pensée passe : "je vais rater ce coup." La métacognition ne dit pas "non, tu vas réussir." Elle dit : "tiens, j'ai cette pensée." Et dans cet espace — tu n'es plus obligé de la suivre.

La question clé : "Est-ce que la règle que je suis encore me sert dans ma vie de tous les jours ?"

Certaines règles qu'on s'est données à 12 ans — "il ne faut pas rater devant les autres", "il faut toujours contre-attaquer", "montrer qu'on souffre c'est une faiblesse" — on les suit encore. Sans le savoir. Sans les questionner.

La métacognition, c'est se demander si ces règles sont encore valides. Si elles servent le jeu — ou si elles le parasitent.

Observer ses pensées n'est pas un signe de faiblesse. C'est un signe d'intelligence.

"Tu n'es pas tes pensées. Tu es celui qui les observe."

Le paradoxe de l'ego — observer sa vraie taille

Il y a une personne qui se sent grande, grande, grande. Et plus on prend du recul pour l'observer, plus cette personne, finalement, est toute petite. Le conflit est là : elle se sent immense alors qu'elle est plus petite qu'un grain de sable dans l'univers.

Observer l'ego, c'est exactement ça : prendre le recul nécessaire pour voir sa vraie taille. Ni s'écraser, ni se gonfler. Juste voir.

SURYA NAMASKAR — SALUTATION AU SOLEIL

Mathieu Coulon · Alicante, Plage de San Juan · Bleu = Inspiration · Rouge = Expiration

1



1. Pranamasana

Debout · bras le long du corps

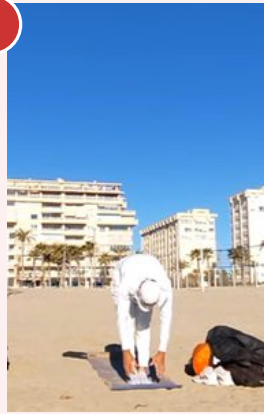
2



2. Hasta Uttanasana

Bras levés au ciel

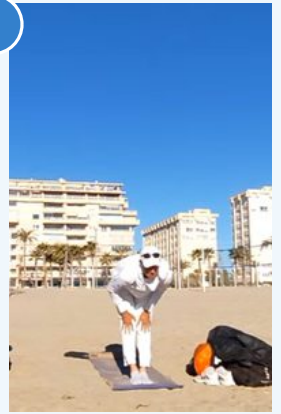
3



3. Uttanasana

Penché en avant · mains au sol

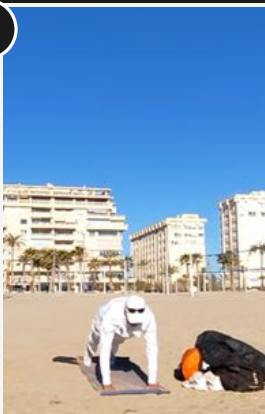
4



4. Ashva Sanchalanasana

Fente · pied droit arrière · dos droit

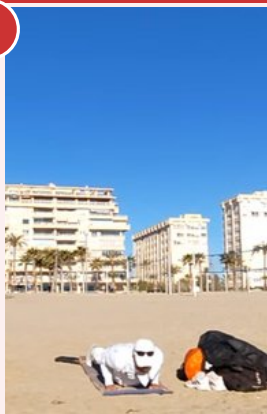
5



5. Phalakasana

Planche · corps aligné

6



6. Ashtanga Namaskara

8 points au sol

7



7. Bhujangasana

Cobra · inspiration

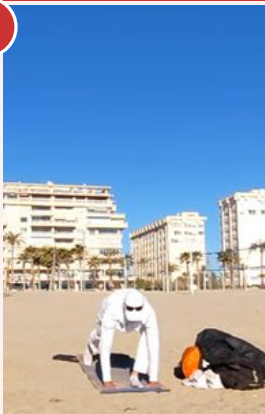
8



8. Adho Mukha

Chien tête en bas · expiration

9



9. Ashva Sanchalanasana

Fente · pied gauche avant · expiration

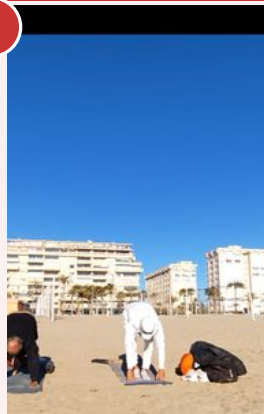
10



10. Ashva Sanchalanasana

Pieds joints · dos droit · inspiration

11



11. Uttanasana

Penché en avant · expiration

12



12. Hasta Uttanasana

Bras levés · inspiration

13



13. Pranamasana

Retour debout · mains jointes

4. Tu es un être spirituel qui a une expérience humaine

Pas l'inverse. Nous sommes bien plus qu'un corps et qu'un mental. Nous sommes conscience. Le corps est une accumulation de nourriture venue de l'extérieur. Le mental est une accumulation d'impressions extérieures. Tu ne peux pas être ce que tu as accumulé.

Sur le court — jouer depuis cet espace d'observation, c'est ça la vraie liberté.

7. LA MATIÈRE EST PRESQUE VIDE

Épigénétique · Bruce Lipton · La grâce qui traverse le corps

Un atome est composé à plus de 99,9999 % de vide. Ce qui nous semble solide — ta main, ta raquette, le court sous tes pieds — est en réalité un espace immense, traversé par des champs d'énergie.

Les recherches de Bruce Lipton en épigénétique montrent que ce ne sont pas les gènes qui contrôlent les cellules. Ce sont les signaux énergétiques de l'environnement — y compris nos pensées, nos émotions, nos croyances. Changer son état intérieur, c'est littéralement changer sa biologie.

"Ce n'est pas la technique qui bloque. C'est la fréquence depuis laquelle tu frappes."

Les quatre niveaux de compétence

Toute progression suit le même chemin — sur le court comme dans la vie.

Les quatre niveaux de compétence

Toute progression suit le même chemin — sur le court comme dans la vie.

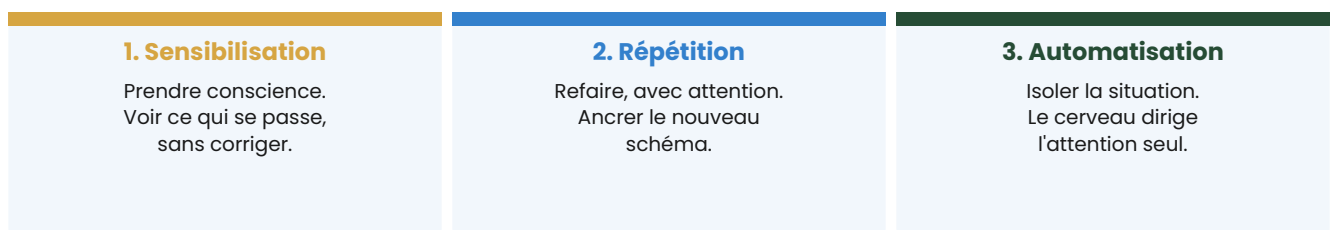


"Mon corps et mon mental sont deux outils extraordinaires. Mais ils ne sont pas moi. Moi, j'observe. Moi, je choisis."

C'est là que le jeu devient fluide.

La démarche pédagogique — trois étapes

Pour progresser concrètement, ce guide suit une démarche en trois étapes : sensibilisation, répétition, automatisisation.



L'étape 3 — l'automatisisation — demande que le cerveau dirige son attention uniquement sur une situation isolée. Par exemple : commencer un point à partir d'un revers coupé, et jouer le point jusqu'au bout. Ce revers coupé peut se trouver dans différentes positions sur le court.

C'est comme un match avec un coup imposé — la situation est isolée, mais le jeu reste réel.

MODULE 4

S'ÉQUILIBRER

L'équilibre, c'est quand ton corps, ton mental, tes émotions et ton énergie de vie vont tous dans la même direction.

L'équilibre n'est pas une destination. C'est un état d'être. Pas l'immobilité. Un ajustement constant et actif entre deux forces.

Sur le court, s'équilibrer signifie intégrer quatre dimensions en même temps : technique, tactique, physique, mental. Ne jamais les travailler séparément.

"Quand les quatre roues vont dans la même direction — tout devient efficace."

— Jari Vasudev

Respecte toujours cet ordre :

1. Jouer dans le court — pas de fautes directes
2. Jouer long — repousser l'adversaire
3. Jouer là où l'autre n'est pas
4. Idem que le point 3, mais se repositionner plus à l'intérieur du terrain entre chaque frappe, et terminer si besoin par une volée au filet

Stabilité Consistance Excellence.

La prise de décision

Calme Discernement Meilleure décision Action juste.

Quand tu es calme — tu vois mieux. Pas plus vite. Mieux. Tu perçois ce qui est réellement là, pas ce que tu crains ou ce que tu espères.

Ce discernement te permet de prendre une meilleure décision — et de simplifier ta façon de faire. Moins de mouvements en trop.

Moins d'énergie gaspillée. Moins de pensées parasites.

Neutraliser avant de contre-attaquer

Quand tu te fais attaquer — l'instinct dit : contre-attaque. Le discernement dit : neutralise d'abord.

Une balle profonde, rapide, qui te repousse — ce n'est pas le moment de chercher le coup gagnant. C'est le moment de remettre la balle dans le court, profonde, centrale. Couper l'angle. Reprendre le temps.

La contre-attaque vient après — quand tu as retrouvé ton équilibre, ton espace, ta position. Pas avant.

La bonne décision ne vient pas de la pression — elle vient du calme.

Simplifier

Un joueur qui discerne bien n'a pas besoin de vingt solutions. Il en a une ou deux — les bonnes, pour ce moment précis.

La simplicité n'est pas un manque d'options. C'est la capacité à choisir la bonne option rapidement, sans hésitation, sans surcharge mentale.

"Le calme permet de discerner. Le discernement permet de simplifier. La simplicité permet d'agir juste."

1. Après chaque frappe — se replacer immédiatement

Fais du remplacement sur la bissectrice un réflexe. Pas après avoir vu où va la balle — immédiatement.

2. 4 stratégies intégrées — conscience tactique

En échange, alterne entre quatre intentions tactiques : croisé, long de ligne, court, profond. Pas dans un ordre fixe — en réponse à la situation.

La meilleure stratégie, c'est celle qui est imprévisible aux yeux de l'adversaire.

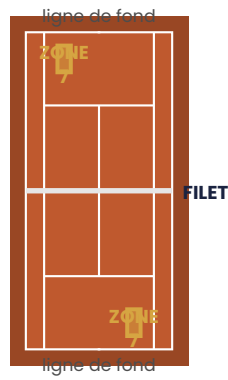
La tactique, c'est la relation entre l'espace adverse que tu utilises et le temps que l'adversaire a pour se préparer. Plus tu occupes d'espace et moins tu lui laisses de temps — plus tu crées le déséquilibre.

3. Le Tunnel — technique, tactique, physique et mental intégrés

Imagine que tu joues à l'intérieur d'un tunnel. Les seules frappes valides sont celles qui gardent la balle dans le tunnel — dans le court, en profondeur, avec direction.

4. Le Seven — précision fond de court croisé

Délimite deux zones symétriques en diagonale. Chaque zone est un rectangle de 1m × 2m, tracé au sol avec le pied, à environ 1m de la ligne de fond et 1m de la ligne de simple.



Règles : Balle dans la zone +1. Erreur directe -1. Hors zone inchangé. Premier à +7 gagne. À -3 : défaite.

Clé : l'intention avant chaque frappe devient indispensable.

L'INTELLIGENCE CELLULAIRE

Épigénétique · Bruce Lipton · La grâce qui traverse le corps

37 000 milliards de cellules. Chacune à l'écoute. Chacune qui répond — non pas à tes gènes, mais aux signaux que tu envoies depuis ton environnement, tes pensées, tes émotions.

Les recherches de Bruce Lipton montrent que ce sont les signaux énergétiques de l'environnement qui activent ou désactivent l'expression génétique. Changer son état intérieur, c'est littéralement changer sa biologie. Point après point.

"La tension dans ton bras avant une balle importante n'est pas musculaire. Elle est énergétique."

La nourriture — un signal d'environnement

C'est maintenant l'heure de parler de la nourriture. Ne pas en parler serait une énorme négligence à ce stade.

Je rentrerai plus en détail dans des formations plus avancées. Mais la nourriture, bien évidemment, affecte notre capacité à avoir de l'énergie — et à avoir un système fonctionnel.

Si l'environnement cellulaire détermine comment la cellule répond — la nourriture est l'un des signaux d'environnement les plus directs qu'on lui envoie, chaque jour, plusieurs fois par jour.

Être complet dans ses sens

On part de son sens dominant pour apprendre — c'est le point d'entrée le plus naturel. Mais l'objectif n'est pas de s'y enfermer.

Un joueur complet développe les trois canaux : visuel, auditif, kinesthésique. Pas pour abandonner son sens dominant — pour ne plus en dépendre. Améliorer sa perception, c'est élargir ce qu'on est capable de sentir, d'entendre, de voir — tous en même temps.

Le sens dominant ouvre la porte. L'équilibre des trois la garde ouverte.

du score.

Rien de tout cela ne peut nous désancrer — sauf si on s'y accroche.

Le joueur équilibré n'est pas celui qui n'est jamais déstabilisé. C'est celui qui retrouve son centre, point après point. Pas parce que les circonstances sont favorables. Parce qu'il a appris à ne pas dépendre d'elles.

C'est ça, l'esprit Balance Tennis. Être bien — par soi-même. Sans condition.

MODULE 5

SE RÉPANDRE — L'expansion

Faire malgré l'inconfort. Se répandre, ce n'est pas l'absence de peur. C'est agir malgré elle.

Chaque expérience humaine a lieu à l'intérieur de nous. Le ressenti, la colère, la peur de rater — l'adversaire ne crée pas notre inconfort. Il le révèle.

C'est pour ça que l'équanimité est la vraie compétence. Pas l'indifférence — la stabilité intérieure qui permet d'agir quand même.

Just do it.

Pas "fais-le quand tu te sens prêt." Juste — fais-le.

Se répandre, c'est avoir l'intention et s'engager complètement — physiquement, mentalement, tout le système dans la balle.

Federer est devenu légende en gagnant 54 % de ses points. Un point reste un point.

Se répandre, ce n'est pas forcément tenter le gagnant. C'est accélérer pour mieux sentir son service. Ne pas regarder la balle quitter les cordes. Faire quelque chose de différent par rapport à d'habitude — avec une attention totale.

C'est cette attention totale qui permet de changer les habitudes — les réglages du corps et du mental.

Engagement complet. Sans attente.

Voir grand — avoir confiance en l'univers

On fait du grand avec du grand. C'est-à-dire en s'impliquant vraiment — pas à moitié, pas par défaut. L'implication totale est la seule façon de créer quelque chose qui dure.

Si tu aimes le travail — travaille sur toi. C'est le plus grand chantier qui existe. Et le plus rentable. Parce que tout ce que tu améliores en toi se retrouve dans ton jeu, dans tes relations, dans ta façon d'être dans le monde.

"On ne fait pas du grand avec du petit."

Avoir confiance en l'univers, c'est accepter que tout ce qu'on sème avec de l'intention juste finit par germer. Pas toujours quand on le voudrait. Pas toujours comme on l'imaginait. Mais ça germe.

Vois grand. Implique-toi grand. Fais confiance au processus.

On ne devient pas meilleur pour se venger

La colère peut être un moteur — pendant un temps. Mais elle consume. Le ressentiment, la haine, l'envie de prouver quelque chose à quelqu'un qui t'a blessé — c'est comme du poison qu'on boit soi-même en croyant faire du mal à l'autre.

À chaque fois que tu entretiens cette pensée — tu perds de l'énergie. Tu perds de la clarté. Tu perds du temps qui pourrait servir à grandir.

On devient meilleur pour soi. Pour le jeu. Pour ce que le jeu révèle de nous. Pas pour prouver. Pas pour se venger. Juste — pour être pleinement là.

"La haine est un poison qu'on boit soi-même. La meilleure réponse à ceux qui doutaient de toi — c'est ton jeu."

Garder l'équilibre quoi qu'il arrive

Toute attente est une frustration en devenir. Une attente dépend de quelque chose d'extérieur — un résultat, un adversaire qui jouera comme tu l'espères. Ça ne t'appartient pas.

Une intention, oui. Une attente, non.

L'intention vient de toi. L'attente attend l'autre. Et quelque part — jouer sans attente, c'est se donner le droit à l'erreur.

1. Joue le coup que tu évites

Identifie le coup que tu ne joues jamais en match. Décide avant la séance : c'est ce coup que je vais jouer. Même si je rate.

2. L'intention avant le service

Avant chaque service — une respiration, une intention. Pas une pensée technique. "Profond. Calme. Ouvert." Observe la différence.

3. La situation de match sous pression

Crée des situations à enjeux en entraînement. Joue depuis 0-40. Crée la pression volontairement — pour qu'elle devienne familière, pas paralysante.

4. Affronter, explorer

Affronte ce que tu évites. Pas pour gagner — pour explorer. Chaque tentative est une donnée.

CONCLUSION

"Le meilleur joueur que tu puisses devenir — c'est toi"

Il y a déjà tout ce qu'il faut. Tu n'as rien à ajouter, rien à devenir d'autre. Nous voulons garder le meilleur — et retirer la toxicité.

Ce guide n'ajoute rien à qui tu es. Il enlève ce qui t'empêchait de le voir.

Car au final, nous ne voulons pas être les rois de l'entraînement. Nous voulons transformer une connaissance en compétence — c'est-à-dire utiliser cette compétence pour résoudre des problèmes. Pour répondre aux situations en match.

Regarde les joueurs les plus réguliers du monde. Ceux qui gagnent non pas parce qu'ils frappent plus fort, mais parce qu'ils font moins d'erreurs. Parce qu'ils restent présents plus longtemps. Parce qu'ils s'adaptent plus vite. Pas parce qu'ils sont plus doués — parce qu'ils ont travaillé les 80 %.

La régularité n'est pas une question de puissance. C'est la capacité à être précis — dans sa posture, dans le centrage de la frappe, dans le placement de la balle dans la zone.

Il y a deux types de problèmes

Quand quelque chose ne fonctionne pas sur le court — c'est soit un problème physique, soit un problème psychologique. Rarement les deux en même temps. La première chose à faire : identifier lequel.

PROBLÈME PHYSIQUE

Corps · Posture · Appui
Tension · Coordination
Travail technique

PROBLÈME PSYCHOLOGIQUE

Mental · Peur · Compulsion
Jugement · Identification
Travail intérieur

Un joueur qui se crispe au moment clé — est-ce son appui qui est instable ? Ou la peur du résultat qui paralyse le geste ? La solution n'est pas la même. Identifier avant de corriger. Remonter à l'origine du problème — pas corriger le symptôme.

percevoir la balle. Le travail ne consiste pas à copier un champion. Il consiste à trouver ce qui fonctionne pour toi.

"Le meilleur joueur que tu puisses devenir — c'est toi. Pas Federer. Pas Djokovic. Toi."

Sur le court · Alicante

L'esprit Balance Tennis — renoncer à l'autosabotage

Le plus grand adversaire n'est pas en face du filet. C'est la voix intérieure qui dit "attention, pas maintenant, trop risqué". Le joueur qui apprend à reconnaître cette voix — et à agir malgré elle — est le joueur qui progresse.

"Balance Tennis n'est pas une méthode. C'est une posture. Une façon d'être sur le court — et en dehors."

Quand le niveau d'énergie monte — tout le reste peut se transformer. Le corps se régénère mieux. Le mental s'affûte. Les émotions se stabilisent. Pas parce qu'on a travaillé chaque aspect séparément — parce que l'énergie élève le système entier.

Quand on a de l'énergie — pas besoin de motivation. On arrive naturellement à maintenir un niveau d'attention élevé. On est plus endurant. Plus calme. Plus précis. L'énergie porte là où la volonté s'essouffle.

D'abord élever le niveau d'énergie. Ensuite transformer le corps, le mental, les émotions. Dans cet ordre.

Ne pas abandonner

La vie est courte. Notre passage sur cette terre est très bref. Il ne s'agit pas d'être dramatique — il s'agit d'être réaliste.

Si pas maintenant — quand ? Si pas sur ce court, avec cette balle, dans ce point — où ? Il n'est pas question d'abandonner. Pas parce que tu dois réussir. Parce que tu mérites de jouer à ton niveau. Parce que tu mérites d'être vraiment là.

Chaque séance est une chance. Chaque point est une invitation. Chaque erreur est une donnée — pas un verdict.

"Notre passage est bref. Alors autant être vraiment là — vraiment présent, vraiment vivant. Sur le court et en dehors."

SE RÉAPPROPRIER LA COMPÉTITION

Être nobody sur le court — sans masque, sans titre, sans conclusion préalable. Mais pleinement impliqué dans le jeu. C'est de là que vient ton meilleur tennis.

Être impliqué sans se prendre trop au sérieux

La compétition n'est pas là pour éviter les erreurs. Elle est là pour les réduire — par l'entraînement, par la conscience, point par point.

L'adversaire — un miroir

L'adversaire en face du filet n'est pas un ennemi. C'est un miroir. Il te montre tes limites.

À niveau égal — quand tu es conscient, c'est toi qui décides. Quand tu es en compulsion, c'est lui qui décide.

Persona — le masque qui limite

Le mot personnalité vient du latin persona — qui signifie masque. Quand tu joues derrière un masque, tu te limites. La vraie liberté sur un court, c'est de coopérer avec ce qui se passe. Rester humble. Inclure plutôt qu'exclure.

"L'adversaire est un miroir. Ce qu'il te renvoie — c'est toi."

"Tu ne joues pas mieux parce que tu as changé ton geste. Tu joues mieux parce que tu as changé ton regard."

CE QUE JE VOULAIS PARTAGER AVEC VOUS

Dernier chapitre du Tome 1

Transformer la compétition en terrain d'observation

La compétition n'est pas là pour gagner ou perdre. Elle est là pour observer — qui tu es sous pression, comment tu réagis, ce que tu évites encore. Chaque match est une caméra cachée sur toi-même.

Chaque expérience humaine a lieu à l'intérieur de soi

Ce que tu ressens face à l'adversaire — c'est toi. Pas lui. Il ne fait que révéler ce qui est déjà là. Prendre de la distance — se respecter — s'aimer en jouant au tennis. Pas aimer le tennis.

Ce corps et ce mental ne sont que de la mémoire

Pratiques, utiles, nécessaires. Mais si tu t'y identifies complètement — tu joues petit. Tu es bien plus que ça.

Répondre — c'est ce qui importe

Si on ne sait pas — avoir l'humilité de le dire. C'est un signe réel d'intelligence. Répondre honnêtement — à soi-même d'abord. C'est tout.

Rester inclusif

Partager ses expériences, ses ressentis. Inviter à une expérience — pas imposer une vérité. Chacun a son chemin, son tempo, son canal.

Le fond du fond — des émotions douces

Au fond du fond — ce qu'on cherche vraiment, c'est d'avoir des émotions douces. Être à l'aise par sa propre nature. Pas se forcer. Pas résister. Pas avoir besoin de se détendre avec l'alcool ou autre chose pour supporter ce qu'on ressent.

Tu vas me demander : qu'est-ce que j'ai gagné grâce à ça ? J'ai envie de dire — rien. Pas de trophée. Pas de classement qui change du jour au lendemain.

Par contre — tu seras plus en contrôle de toi-même. Tu feras les choses qui te sembleront vraiment importantes pour toi. Pas parce qu'on te l'a demandé. Pas parce que tu dois. Parce que ça vient de l'intérieur.

Et tu n'auras pas besoin de résister, de te retenir — parce qu'à l'intérieur de toi, il y a plus de vie.

Partage cette vie autour de toi.

Même si tu ne joues pas au tennis — tu es quand même bien.

"Plus de vie à l'intérieur — plus de liberté à l'extérieur."

Maintenant — agis.

Tu as les fondations. La philosophie, les principes, les outils. Ce guide ne t'a pas tout donné — il t'a donné l'essentiel. Le reste se construit sur le court, séance après séance, point après point.

Le Tome 2 est là pour ça. Les exercices, les situations, les challenges, le protocole de séance complet. Tout ce qu'il faut pour que la philosophie devienne une pratique.

Désencombrer. Connecter. Harmoniser. Le même chemin — à chaque séance, à chaque match, à chaque point.

"Notre passage est bref. Alors autant être vraiment là."

Rejoins le groupe Telegram Balance Tennis

Exercices supplémentaires, questions terrain,
partages avec d'autres joueurs et coaching collectif mensuel.

t.me/balancetennis

balance-tennis.fr · @tennisavecmathieu

Aller plus loin avec Mathieu Coulon

Formations en ligne plus détaillées — modules complets, suivi personnalisé.

Stages présentiel à Alicante (Espagne) — tennis et yoga, en petit groupe.

Le Tome 2 est disponible sur la plateforme MEETTENNIS.

balance-tennis.fr · mathieu-coulon@balance-tennis.fr · [@tennisavecmathieu](https://www.instagram.com/tennisavecmathieu)

TES DEUX CARNETS

"Les paroles passent. Les écrits restent."

Ce guide t'a donné la philosophie. Maintenant il te faut deux outils concrets — deux carnets physiques, que tu gardes avec toi. Pas sur un écran. Sur du papier.

Parce que ce qu'on écrit à la main s'ancre différemment. Ça prend de la place dans la réalité. Ça reste.

1

Le Carnet de Match

Un tableau à remplir après chaque match.

Date · adversaire · évaluations 0-5 (préparation, calme, concentration, audace).

Observation · 2 mots ressources pour la prochaine fois.

Pas de score — juste ce qui compte vraiment.

2

Le Journal du Joueur

Un espace libre pour écrire ce qui te traverse.

Ce que tu as ressenti · ce que l'adversaire t'a appris ·
ce que tu referais différemment.

Structuré autour des 4 étapes CNV — pour les adolescents
et tous ceux qui veulent grandir à travers le tennis.

Ces deux carnets sont disponibles en complément de ce guide. Achète deux carnets vierges — un pour les matchs, un pour tes pensées. Et commence à écrire dès aujourd'hui.

Ce que tu n'écris pas disparaît. Ce que tu écris te construit.

POUR ALLER PLUS LOIN

Cas pratiques sur le terrain

Ce guide t'a donné les fondations — la philosophie, les principes, les outils. La prochaine étape, c'est de les mettre en pratique, séance après séance.

Quelques ressources pour approfondir :

- Jari Vasudev — Isha Kriya, Inner Engineering
- Dandapani — Où va ton attention, l'énergie suit
- Bruce Lipton — La biologie des croyances
- Don Miguel Ruiz — Les Quatre Accords Toltèques
- Lise Bourbeau — Ton corps dit : aime-toi !
- Joe Dispenza — Tu es le placebo

Et surtout — sur le court, avec une balle. C'est là que tout se passe.

"La connaissance sans l'action, c'est du bruit. L'action sans la connaissance, c'est de la chance. Les deux ensemble — c'est Balance Tennis."

ANNEXE 5 — LA BALLE SUR LE FILET

Réactivité · Décision · Contrôle dans les carrés de service

La situation : les deux joueurs jouent dans les carrés de service. Une balle est posée sur la bande du filet. Elle tombe aléatoirement dans un camp. Les joueurs doivent jouer la balle après un rebond.

Règles importantes : pas de volée, pas de balle rapide. Le jeu doit rester lent et coopératif. L'objectif n'est pas de gagner le point — c'est de maintenir l'échange avec précision et contrôle.

1. La première balle — vers le T, au milieu. On installe l'échange.
2. On joue dans les carrés. Chaque balle doit rebondir avant d'être jouée.
3. Pas de volée. Pas d'accélération. Juste la précision et le placement.

Clé : la lenteur du jeu oblige la qualité. On ne peut pas se cacher derrière la puissance.