



balance-tennis.fr

GUIDE GRATUIT

Les 3 tensions qui sabotent ton tennis

(et comment les relâcher)

*Trois freins invisibles, trois tests de 30 secondes, trois
exercices simples pour jouer libéré.*

Mathieu Coulon

Coach DEJEPS · Joueur ITF Masters +35 · Professeur de yoga Ashtanga

Pourquoi tu bloques alors que tu t'entraînes

Tu joues depuis des années, tu t'entraînes, et pourtant les mêmes erreurs reviennent. Ce n'est pas un manque de technique. Le plus souvent, c'est une tension qui freine tout le reste.

IMAGE

Imagine une voiture qui roule avec le frein à main serré. Tu peux appuyer plus fort sur l'accélérateur, elle avance mal, chauffe et s'use. Au tennis, c'est pareil : tu forces davantage, alors qu'il suffirait de desserrer le frein.

Ce guide te montre les 3 freins à main que je retrouve chez presque tous les joueurs adultes que j'accompagne. Pour chacun : comment le reconnaître, un test de 30 secondes, et un exercice simple pour le desserrer.


MC

Qui suis-je ? Je m'appelle Mathieu Coulon. Coach diplômé d'État (DEJEPS) depuis 2009, j'ai entraîné des joueurs en France, en Australie et en Espagne. Je joue moi-même les tournois ITF Masters +35, et je suis professeur de yoga Ashtanga. Ma méthode tient en une phrase :

Feel More, Think Less. Ressentir plus, penser moins.

1 Le mental qui commente chaque coup

« Plie les jambes. » « Encore dans le filet ! » « Ne rate pas celle-là. » Ce commentaire permanent occupe ton attention au lieu de la laisser sur la balle.

TU TE RECONNAIS ?

- ☐ Tu joues mieux à l'entraînement qu'en match.
- ☐ Après une faute, tu la ressasses encore pendant le point suivant.
- ☐ Tu te parles à voix basse, souvent pour te critiquer.

LE TEST · 30 SECONDES

Sur le prochain point, compte combien de phrases te traversent la tête. Plus de deux, et ton attention est ailleurs que sur le court.

L'EXERCICE

« Tic, tac »

- 1 Dis « tic » à voix basse quand la balle touche le sol, juste avant ta frappe.
- 2 Dis « tac » quand la balle touche les cordes de ta raquette.
- 3 Joue 10 minutes ainsi, sans rien ajouter.

Tu remplaces le commentaire par une attention simple au rythme de la balle. Le corps sait jouer, laisse-le faire.

2

TENSION N°2

La respiration bloquée

Beaucoup de joueurs retiennent leur souffle au moment de frapper. Le corps se fige, les épaules montent et le geste devient raide.

TU TE RECONNAIS ?

- ☐ Tu es essoufflé plus vite que ta condition physique ne le justifie.
- ☐ Tes épaules sont hautes et dures en fin de match.
- ☐ Sur les points importants, tu as l'impression de jouer en apnée.

LE TEST · 30 SECONDES

Pendant 5 frappes contre un mur ou en échange, écoute ta respiration. Si tu n'entends rien au moment de l'impact, tu bloques.

L'EXERCICE

Expirer à la frappe

- 1 Inspire par le nez pendant la préparation.
- 2 Commence à expirer par la bouche quand la balle rebondit devant toi, et termine ton expiration avec ta fin de geste, comme un long « hhhhaa » doux.
- 3 Fais 20 frappes ainsi, puis entre les points, prends 2 expirations longues avant de te replacer.

L'expiration relâche naturellement les épaules et redonne de la fluidité au bras.

3

TENSION N°3

La main qui serre trop

Une prise crispée bloque le poignet, raccourcit le geste et tue la vitesse de raquette. Plus tu serres, moins la balle part.

TU TE RECONNAIS ?

- ☐ Ton avant-bras est fatigué après une heure de jeu.
- ☐ Tes balles manquent de longueur quand l'enjeu monte.
- ☐ Tu sens des vibrations désagréables au contact.

LE TEST · 30 SECONDES

En plein échange, demande-toi : sur une échelle de 1 à 10, à combien je serre ? Si la réponse dépasse 5 entre deux frappes, le frein est serré.

L'EXERCICE

L'échelle de serrage

- 1 Fais 10 coups droits en serrant à 8 sur 10.
- 2 Refais 10 coups droits à 2 sur 10, la raquette presque lâche.
- 3 Cherche ensuite ton point juste, autour de 3 à 4, et note la différence de son et de longueur.

Le but n'est pas de tenir mou en permanence. C'est de serrer au contact, puis de relâcher aussitôt.

Ta routine de 5 minutes avant de jouer

Ces trois tensions se nourrissent entre elles. Desserre-les ensemble avant chaque séance, et tu entres sur le court déjà disponible.

1

MIN

Respirer

Comme au yoga, synchronise chaque mouvement avec ta respiration. Inspire en levant les bras au-dessus de la tête, expire en les redescendant lentement. 5 fois, l'expiration deux fois plus longue que l'inspiration.

2

MIN

Relâcher les épaules

Monte-les vers les oreilles en inspirant, laisse-les tomber en expirant. 5 fois.

3

MIN

La main

Serre la raquette à fond 3 secondes, puis relâche. Recommence 5 fois et termine à 3 sur 10.

4

MIN

Le corps

Quelques pas chassés et rotations du buste, en sentant tes appuis au sol.

5

MIN

Le mental

Pendant tes premiers échanges, uniquement « tic, tac ». Rien d'autre.

La répétition fait le travail. Au bout de quelques semaines, ces relâchements deviennent automatiques.

Lequel de tes freins vas-tu desserrer en premier ?

Tu n'as pas besoin de tout changer d'un coup. Choisis une seule tension cette semaine, applique son exercice à chaque séance, et observe ce qui bouge.

À GARDER EN TÊTE

Une technique efficace, c'est d'abord une technique qui dépense moins d'énergie. Tu en gardes ainsi davantage sur toute la durée du match. Tu peux mieux finir tes jeux et tes matchs, et tu peux garder plus de lucidité. Le deuxième critère d'une bonne technique, c'est la précision.

N'oublie pas que ton cerveau dépense à lui seul environ 20 % de l'énergie totale de ton corps. C'est là que se joue la différence entre la réflexion et l'attention.

La réflexion, c'est justement passer par divers chemins avant d'arriver à un résultat. Alors que l'attention, c'est voir la situation telle qu'elle est pour emprunter un chemin plus direct.

Ce travail est le premier pas

La méthode Balance Tennis s'appuie sur le yoga et tient en trois mots :

D

Désencombrer

Enlever ce qui n'est pas utile, pour retrouver de la liberté dans le mouvement.

C

Connecter

Ton corps joue en trois grandes parties. De la plante des pieds jusqu'aux hanches, des hanches jusqu'aux épaules, et des épaules jusqu'au bout des doigts. Connecter, c'est être capable de faire jouer ces trois parties ensemble.

H

Harmoniser

Retrouver cette connexion de manière équilibrée dans le jeu.

On le sait tous : entre la technique travaillée à l'entraînement et son application en match, il y a parfois une grande différence de niveau. Cette méthode permet de réduire l'écart entre ton niveau à l'entraînement et ton niveau en match.

LA FORMATION BALANCE TENNIS

Ton corps et ton mental, enfin *pour toi.*

Dans la formation, nous irons beaucoup plus en profondeur avec le yoga, pour t'alléger et faire en sorte que ton corps et ton mental jouent enfin pour toi, et non plus contre toi.

Si tu veux en savoir plus, télécharge la formation
Balance Tennis.

balance-tennis.fr

Formation en ligne · 49 €

Mathieu Coulon

Instagram : @tennisavecmathieu