Penser moins et ressentir plus

Comment réduire l'écart de niveau entre l'entraînement et le match

Destiné aux adultes motivés

QUI SUIS-JE ?

Mon histoire

Mathieu Coulon

Avant, j'étais un joueur tendu. Cérébral, théorique. Je savais beaucoup de choses sur le tennis, mais mon corps et mon mental n'étaient pas synchronisés. À l'entraînement, j'avais de bonnes sensations. En match, je ne jouais plus : je survivais. Et je ne comprenais pas pourquoi.

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, mais parce que tout se reliait.

Et mon sourire est revenu. Je me suis découvert une nouvelle zone de progression.

Entre-temps, j’ai voulu approfondir. C’est pour ça que j’ai passé le monitorat de yoga en 2023.

Aujourd’hui, j’aimerais partager ça avec toi, et te proposer des outils pour changer en profondeur. Comprendre que la vie n’est pas un sprint. C’est plutôt cette qualité de vie, cette intensité, cette implication qui apporte le changement. D’ailleurs, on ne change pas : on choisit.

C’est en remontant à l’origine du problème qu’on corrige le problème.

C’est en tournant ton attention vers l’intérieur que tu changeras ta manière de voir. Et c’est en changeant ta manière de voir que tu changeras ta manière de faire, c’est-à-dire ta technique.

Aujourd’hui, ton corps et ton mental ont pris cette forme-là en fonction de tes croyances et de tes actions. À nous de remettre de l’ordre, pour avoir ensuite un jeu plus ordonné, plus propre, donc plus stable et plus sûr.

Maintenant, si tu changes tes croyances et que tu fais tes actions de manière différente, tu auras des résultats différents. Il y a déjà tout à l’intérieur de toi.

C’est comme les cinq éléments. Que tu le veuilles ou non, tu les as tous en toi. L’eau. La terre, à travers les aliments que tu manges. Le feu. L’air : si tu ne respires pas, si tu ne prends pas ta prochaine inspiration, tu meurs. Et l’espace.

> *Et d’ailleurs, tu n’es pas le problème. Tu es la solution.*

Aujourd’hui, je suis coach de tennis certifié DEJEPS, avec plus de 15 ans d’expérience internationale : France, Australie, Espagne. Et professeur d’Ashtanga Yoga, certifié Yoga Alliance depuis 2023.

« Toute expérience humaine se passe à l’intérieur de toi. Le tennis n’est pas une exception. »

AVANT-PROPOS

On n’est pas des animaux

C’est le fil directeur de ce livre.

Tu répètes souvent les mêmes erreurs. Il y a trop d’écart entre ton niveau à l’entraînement et ton niveau en match. Et tu ne sais pas pourquoi.

Ce livre te donne des éléments de réponse. Et il partage des outils pour agir en profondeur. Pas besoin de connaître le yoga, ni d’être souple : chaque outil est expliqué simplement, et relié au court.

Un animal est en réaction avec son environnement extérieur. Il a quelque chose à défendre. L’être humain, lui, a sa capacité d’être. Il peut être de la façon dont il préfère.

Et pour ça, il a des outils : ceux du yoga.

Dans mon cas, après trois mois de pratique, mes problèmes de dos se sont résolus. J’ai réussi à jouer point par point. Ma concentration s’est affinée.

Je te propose maintenant cette approche, pour créer le jeu de tes rêves. Pour accéder à ton propre haut niveau.

Je te souhaite de te sentir de plus en plus libre sur le court. Plus solide aussi. En changeant ta manière de voir le tennis, et ta manière de te voir toi-même, de te représenter.

Le yoga, en vrai, chaque samedi matin. Je fais un live yoga sur YouTube, sur la chaîne @tennisavecmathieu. Viens pratiquer avec moi : c'est le meilleur moyen de sentir ce que ce livre explique.

> *La communauté Balance Tennis se retrouve sur le groupe Telegram. Si tu veux aller plus loin, je t'y invite.*
> *t.me/balancetennis*

Mathieu

1

Les outils. Action ou réaction. La respiration comme pont.

Désencombrer, c'est retirer ce qui est en trop avant de jouer.

Tu es énergie

Avant d'être un joueur, un corps, un mental, tu es une entité. Tu existes. Et cette existence se traduit par une énergie. C'est une signature. En ce sens, chacun est unique.

Cette énergie, ce n'est pas quelque chose de vague. Elle vibre, comme une onde. Et une onde qui vibre a une fréquence. C'est pour ça que l'on peut dire, plus précisément, que 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 émets, 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 signature énergétique. Elle précède la silhouette.

> *Chacun a sa signature énergétique. Et sur le court, la tienne se lit aussi : dans ta démarche entre les points, dans ta façon de te placer et d'attendre la balle, dans ta respiration après une erreur. Ton adversaire la perçoit souvent avant même le premier échange. Et toi aussi, tu peux apprendre à la sentir, puis à la choisir.*

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

Et cette énergie, tu la perds en permanence, sans t'en rendre compte.

Pourquoi ? Parce que, comme le dit Dandapani, là où va l'attention, va l'énergie. Chaque fois que ton attention se disperse, ton énergie se disperse avec elle.

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.

Changer de personnalité pour changer de résultats

Juste après l'énergie, il faut le dire clairement : si on veut d'autres résultats, il va falloir changer sa personnalité.

Avant, on était en réaction avec le score. L'extérieur était plus important que notre monde intérieur. Il est l'heure de changer. D'être de la façon dont on préfère.

« On ne change pas, on choisit. »

JAY SHETTY

On ne peut pas s'améliorer avec l'ancienne version de soi-même. L'ancienne version, même optimisée, ne fonctionne pas.

Et n'oublions pas les défis du tennis. Ce n'est pas du tennis artistique. On veut être efficace. On veut répondre à la situation présente. C'est pour ça que cette approche nous permet de voir les choses plus en profondeur, et d'agir plus en profondeur.

Ces expériences, on ne peut pas les faire dans sa chambre. Le tennis n'est pas cérébral. Il s'agit d'utiliser l'expérience, de rentrer dans l'expérience avec sagesse, en sachant se préparer. D'où l'intérêt du yoga : se préparer plus en profondeur.

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.

Les problèmes mentaux jouent sur nos émotions. Les problèmes de corps sont structurels : ils permettent, ou non, que l'énergie de vie circule à travers notre véhicule, notre corps.

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.

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 ajuster, à t'équilibrer, il faut d'abord arrêter la fuite.

« On ne remplit pas un seau percé. »

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

On ne peut pas contrôler l'adversaire. Par contre, on peut se contrôler nous-mêmes.

?

QUESTION 1

Où a lieu l'expérience ? À l'intérieur ou à l'extérieur de nous ?

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

La respiration est le seul pont entre le mental et le corps. L'attention doit aller sur l'expiration. Si tu expires bien, l'inspiration vient naturellement. Ce n'est pas pour rien qu'au tennis on

s’arrête tous les deux jeux : maintenir un haut niveau d’attention demande une gestion précise de l’énergie.

Ce qu’on cherche sur le court : calme physiquement, intense mentalement. Calme pour éviter les résistances inutiles. Intense pour voir la situation telle qu’elle est, pas pour prédire, pas pour anticiper. Point après point. Balle après balle.

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

SUR LE TERRAIN

Avant de toucher la raquette : 2 min de Nadi Shodhana. Gauche, droite. Assis, dans la posture pour observer.

À LA MAISON

Le matin à jeun : 5 min de Nadi Shodhana. 3 min au début.

?

QUESTION 2

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

2. Arrêter de juger

Là où va l’attention, va l’énergie. Chaque jugement est une perte d’énergie.

Tu n’as pas besoin de t’évaluer en permanence. Tu n’as pas besoin de te dire que ça, c’est bien, ou que ça, c’est mal. Simplement observer.

La posture est essentielle. Le corps est divisé en trois parties, et la posture les relie. Mais surtout, la posture est importante parce que nous sommes conscients d'elle. C'est par elle que l'observation commence.

> *La posture pour observer : assis, les pieds à plat au sol, les mains sur les genoux. Ne croise ni les jambes ni les mains. Le dos droit, sans tension. Le visage légèrement tourné vers le ciel.*

3. Le scanner corporel, raquette en main

Où est la tension ? Les épaules, la mâchoire, les mains ? Note-la de 0 à 5. Pas besoin de corriger. Juste voir.

SUR LE TERRAIN

Avant chaque point : évalue ton serrage de 0 à 5. Observe sans juger.

À LA MAISON

Dans la posture pour observer. Ferme les yeux. Scan de la tête aux pieds. 3 min. Note ce que tu trouves.

?

QUESTION 3

À quel moment de la journée tu es le plus tendu ?

4. Observer sans corriger

Joue un set entier avec un seul objectif : observer. Pas corriger. Pas améliorer. Note trois choses après.

SUR LE TERRAIN

Un set complet : observer seulement. Après : note 3 choses remarquées.

À LA MAISON

Caméra cachée : que fais-tu dans tes moments creux ?

?

QUESTION 4

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

5. Les deux mots ressources

Après avoir observé, résume ce que tu as vu en deux mots pour la pratique suivante. Pas une phrase. Pas une liste de corrections. Deux mots.

Ce n'est pas en pensant au singe bleu qu'on évite de penser au singe bleu. Le cerveau, le mental, fonctionne par représentation. Il ne retient pas « ne fais pas ». Il retient une image.

Le cerveau fonctionne par images représentatives. Quelque part, c'est un calcul pour pouvoir anticiper la balle qui vient : il reconstruit la réalité. Le cerveau est un transformateur de réalité. Donne-lui la bonne image.

Par exemple : **balle** et **fléchir**. Ça veut dire : je regarde la balle, et je fléchis les genoux. C'est tout.

> *Deux mots ressources. Une image claire. La pratique suivante peut commencer.*

6. La capacité d'ignorer

Tu es en train de jouer. Quelqu'un parle pour te déconcentrer, ou fait des gestes. C'est là que se joue ta capacité d'ignorer.

Dès l'instant où tu le regardes, tu mets de l'énergie dans ce qui ne compte pas vraiment pour toi.

C'est pareil avec tes pensées. Ignorer, c'est pouvoir observer les pensées sans les juger, sans rentrer dans la réflexion.

Quelque part, c'est la mémoire qui veut revenir au galop. Il y a une phase d'inconfort. Mais si tu restes conscient, tu peux réécrire ton software, ta mémoire. La mémoire du corps comme la mémoire du mental.

Observer ses pensées, c'est le principe de la métacognition : 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 la clé du chemin de l'apprentissage, qui passe par quatre étapes, d'« inconsciemment incompétent » à « inconsciemment compétent ». On les verra en détail dans le module 2.

La métacognition, c'est ce qui permet de passer de la première étape à la deuxième. C'est pour ça qu'on veut d'abord voir la situation telle qu'elle est, sans jugement.

Et plus on réaffirme ce qu'on ne veut pas, plus on obtient ce qu'on ne veut pas. Alors, quand tu te retrouves dans un état que tu n'aimes pas, pose-toi une seule question :

?

QUESTION 5

Comment est-ce que je préfère être ? Et quelle est mon intention ?

Car nous vivons cette expérience exactement pour nous permettre de comprendre quelque chose. Cette situation, tu n'aurais pas pu la connaître en restant dans ta chambre. Tu l'as vécue. C'est elle qui te permet de choisir comment tu préfères être.

7. 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.

?

QUESTION 6

Quelle différence sens-tu dans ta posture après ?

8. 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

Simule le geste. Le bras droit frappe, le bras gauche réceptionne.

?

QUESTION 7

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 ?

Au tennis, il n'y a qu'un seul vainqueur : ta présence. C'est une endurance d'attention. Et cette endurance passe par savoir faire des pauses. Lent, vite. Quand c'est lent, c'est lent. Quand c'est vite, c'est vite.

Être posé à chaque point. Entre chaque frappe.

Se poser, ce n'est pas paf, paf, paf, enchaîner les frappes. C'est surtout comment tu es entre les frappes.

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.*

MODULE 1 · À TOI DE JOUER

Désencombrer : retirer ce qui encombre

Désencombrer, ce n'est pas tout enlever d'un coup. C'est commencer à voir. Retirer la tension qui ne sert à rien, la pensée qui parasite, l'effort qui n'apporte rien.

1 La chambre rangée, le premier désencombrement

Avant le mental aiguisé, avant la technique, avant la tactique, il y a l'environnement. Ta chambre, ton espace de vie. Ce qui t'entoure reflète ton état intérieur.

Bruce Lipton l'a montré en épigénétique : ce n'est pas le gène qui contrôle la cellule, c'est l'environnement de la cellule. Même chose pour toi. Ton environnement extérieur influence directement ton état intérieur.

Une chambre rangée, c'est un signal envoyé à ton système : ordre, clarté, disponibilité. Ce n'est pas de la discipline pour la discipline, c'est un point de passage. On ne peut pas jouer avec clarté si on vit dans le chaos.

> *On ne peint pas sur un mur qui a moisi. Commence par ranger ta chambre.*

SUR LE TERRAIN

Avant chaque séance : sac de tennis rangé, prêt la veille.

À LA MAISON

Chambre rangée avant de dormir. Espace de travail propre avant de jouer.

?

QUESTION 8

Est-ce que ton espace extérieur reflète l'état dans lequel tu veux être ?

2 L'heure du privilège

Lève-toi une heure plus tôt. Avant le téléphone. Cette heure t'appartient. 5 min de Nadi Shodhana : ralentir le souffle pour synchroniser le cœur, le cerveau, le corps. 2 min de respiration avant de toucher la raquette. Par le nez.

SUR LE TERRAIN

2 min de respiration avant de toucher la raquette. Par le nez.

À LA MAISON

Réveil 1 h plus tôt. 5 min de Nadi Shodhana. Sans téléphone. Juste toi.

?

QUESTION 9

Qu'est-ce qui se passe dans les 2 premières minutes de ta journée ?

3 Balance Tennis contre le grillage

Le joueur se place le long du grillage, face au poteau, balle dans la main.

Balance. Ancrer la jambe avant. Lancer la balle verticalement le long du poteau, se décaler légèrement. Sentir le poids, l'équilibre, la stabilité.

Tennis. Bloquer la balle contre le grillage avec la raquette et maintenir 5 secondes. Sentir la position exacte du contact, la hauteur, l'angle. Pas de frappe : juste sentir.

> *Clé : désencombrer le geste du service en isolant deux sensations pures, l'ancrage au sol et le point de contact idéal.*

SUR LE TERRAIN

Balance : ancrage de la jambe avant. Tennis : blocage 5 secondes.

À LA MAISON

Un mur et une balle. Bloquer 5 secondes. Sentir le point de contact.

?

QUESTION 10

Est-ce que tu sens la différence entre Balance et Tennis ?

4 La balle qui tombe

Deux joueurs face à face, très proches. Le joueur A tient 2 balles à hauteur de poitrine, paumes vers le sol. Le joueur B pose ses mains sur le dos des mains de A, légèrement au-dessus. Le

joueur A ouvre une seule main, sans feinte. Le joueur B rattrape la balle avant le rebond, avec la main correspondante.

> *Clé : la main réagit avant que le cerveau décide. C'est ça, désencombrer : retirer l'analyse pour laisser le corps répondre.*

SUR LE TERRAIN

Varier le rythme. Pas de feinte. Main droite, main droite.

À LA MAISON

Lancer une balle contre un mur. La rattraper avant le 2e rebond.

?

QUESTION 11

Ton corps réagit-il avant que tu aies eu le temps de penser ?

5 La Comète : sentir le poids, pas la force

Attache une balle au bout d'un surgrip, de la longueur d'une raquette. Tu imites le mouvement du service avec cet outil. L'objectif : jouer avec le poids naturel de la balle au bout du surgrip, pas avec la force du bras.

Fais balancer la balle vers l'arrière, laisse-la monter. Puis imite la boucle du service : sens comment le poids tire la balle vers le haut naturellement. Envoie-la le plus loin possible. Mesure la distance avant et après le guide.

> *Clé : ce que tu sens avec le surgrip, c'est ce que tu veux sentir avec ta raquette. Le bras suit le poids, il ne tire pas.*

SUR LE TERRAIN

Surgrip et balle. Imiter le service. Sentir le poids, sans forcer.

À LA MAISON

Même exercice, avec une lenteur maximale. Sentir la boucle naturelle.

?

QUESTION 12

Est-ce que tu joues avec la force ou avec le poids ?

« Je découvre que je réagis. C'est déjà le début du changement. »

2

Conscience ou compulsion. La clarté qui donne confiance.

Connecter, c'est voir ce qui se passe, puis relier le corps, le souffle et l'attention.

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.*

Le coup de la racine

Observer, c'est voir la situation telle qu'elle est. Rien de plus.

La racine, c'est la connexion entre la terre et l'arbre. Plus elle est profonde, plus l'arbre résiste au vent.

Sur le court, c'est pareil. Un joueur qui réagit cherche à impressionner : à impressionner les autres, et à s'impressionner lui-même. Le moindre coup de vent le déracine : un point perdu, un adversaire qui monte en puissance, un regard dans les tribunes.

Un joueur dans l'action consciente se connecte à sa source. Il influence ce qu'il peut vraiment influencer.

> *« 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

> *C'est tout le sens de cette approche : sortir de l'énergie de l'attente.*

Quand le cœur et le cerveau se synchronisent

Lorsque le cœur et le cerveau se synchronisent, le corps se synchronise à son tour.

> *Je contrôle ce que je peux contrôler.*

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.

Sur le court, ça se voit tout de suite. Celui qui est en réaction reste dans sa zone safe : la zone de survie. Quand la balle arrive vite, il surprépare. Il décolle son bras du corps. À cause de ça, la raquette n'a pas le temps de revenir face à la balle, et la qualité de la frappe est moindre : il n'y a pas d'accélération au moment de la frappe.

Décoller le bras du corps dès le départ nous fait croire qu'il faut de la force pour envoyer une balle rapide. Alors qu'il faut utiliser la vitesse de la balle qui vient pour la renvoyer. C'est comme ça qu'on gagne en stabilité et en consistance.

Celui qui est conscient est calme. Il tourne ses épaules (le *unit turn*), il maintient ses appuis de face, et il fait ses petits pas de manière beaucoup plus précise. En réduisant la préparation grâce aux épaules, il trouve plus facilement un plan de frappe avancé.

Pratique : sois clair sur la taille de ta préparation.

Et ensuite, laisse aller. Ne retiens pas la balle avec les yeux, ni avec la main. Maintiens ton équilibre avec la technique du talon : comme au golf, en fin de geste, lève le talon pour libérer la hanche. Car la puissance vient de la rotation des hanches. Et reste bas à la fin de la frappe, en imaginant un plafond au-dessus de ta tête.

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

Métacognition : 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.*

La salutation au soleil

Mathieu Coulon · Alicante, plage de San Juan · Bleu = inspiration · Rouge = expiration

1. Pranamasana
Debout, bras le long du corps

2. Hasta Uttanasana
Bras levés au ciel

3. Uttanasana
Penché en avant, mains au sol

4. Ashva Sanchalanasana
Fente, pied droit arrière, dos droit

5. Phalakasana
Planche, corps aligné

6. Ashtanga Namaskara
8 points au sol

7. Bhujangasana
Cobra, inspiration

8. Adho Mukha
Chien tête en bas, expiration

9. Ashva Sanchalanasana
Fente, pied gauche avant, expiration

10. Ashva Sanchalanasana
Pieds joints, dos droit, inspiration

11. Uttanasana
Penché en avant, expiration

12. Hasta Uttanasana
Bras levés, inspiration

13. Pranamasana
Retour debout, mains jointes

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.

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.

1

Inconsciemment incompétent

Je ne sais pas ce que je ne sais pas. Je joue en automatique, sans voir mes schémas.

2

Consciemment incompétent

Je commence à voir. Je remarque mes erreurs, mes tensions. Inconfortable, mais signe de progrès.

3

Consciemment compétent

Je sais faire, mais ça demande encore de l'attention. Je dois y penser.

4

Inconsciemment compétent

Le geste est intégré. Mon corps et mon mental travaillent pour moi.

« 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.

CHECKPOINT 1

« Don’t practice to get it right. Practice until you can’t get it wrong. »

Ne t’entraîne pas pour réussir une fois. Entraîne-toi jusqu’à ne plus pouvoir rater. C’est comme ça qu’on passe de l’étape 3 à l’étape 4 : de consciemment compétent à inconsciemment compétent.

La démarche pédagogique : trois étapes

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

1. Sensibilisation
Prendre conscience. Voir ce qui se passe, sans corriger.

2. Répétition
Refaire, avec attention. Ancrer le nouveau schéma.

3. Automatisation
Isoler la situation. Le cerveau dirige l’attention seul.

L’étape 3, l’automatisation, 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 2 · À TOI DE JOUER

Connecter : voir ce qui se passe

Pas contrôler. Pas anticiper. Pas corriger. Recevoir. La balle qui arrive est une information, pas une menace. La sensation dans la main est un signal, pas un verdict.

1 Le red flag : observer plutôt que juger

Reconnaître le signal d'alarme avant que l'erreur arrive. Avant chaque match : une intention. Pas un résultat, une façon d'être.

C'est ici que se joue la partie la plus difficile du tennis. Pas le revers lifté. Pas le service. Le choix de ce qu'on fait après l'erreur.

À tout moment, tu as le choix. Tu peux te juger. Ou tu peux observer ce qui vient de se passer. Les deux sont disponibles, à chaque point.

Se juger, c'est fermer. Observer, c'est ouvrir. L'un dépense de l'énergie. L'autre en génère.

Pas « sois gentil avec toi-même » : sois respectueux avec toi-même. Comme tu respectes un outil précieux. Sans te flageller, sans minimiser. Juste : voir.

> *Observer plutôt que juger. Ce n'est pas de la faiblesse. C'est la compétence la plus rare sur un court de tennis.*

SUR LE TERRAIN

Après chaque erreur : note ce qui s'est passé. Pas de verdict.

À LA MAISON

Identifie ton red flag. Qu'est-ce qui te fait dérailler ?

?

QUESTION 13

Quel est le signal qui t'annonce que tu quittes ton jeu ?

2 Le Tic-Tac intériorisé

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.

Attention sur la balle. Pas sur le score. La balle, maintenant. Expirer sur le rebond. Pas à voix haute. Juste ressentir.

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

SUR LE TERRAIN

Rallye coopératif : expire au rebond. Pas à voix haute. Juste ressentir.

À LA MAISON

Caméra cachée : que fais-tu entre tes points ? Note 3 choses.

?

QUESTION 14

Est-ce que tu respires vraiment entre les points ?

3 Le replacement : filet et fond de court

La structure qui libère. Être en pause au plus tard quand la balle rebondit dans le camp adverse.

Au filet : deux pas devant la ligne de service. Raquette au-dessus du niveau de frappe, main à zéro, appui ouvert.

En fond de court : trois pas derrière la ligne de service.

Pour les deux : prêt quand la balle touche les cordes adverses.

SUR LE TERRAIN

Filet ou fond, une règle commune : prêt quand la balle touche les cordes.

À LA MAISON

Visualise ton meilleur match. Où était ton attention ?

?

QUESTION 15

Es-tu en position avant que la balle parte ?

4 Breathing App, paumes vers le ciel

Assis, dans la posture pour observer. Lance Breathing App : 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration, par le nez.

À la moitié de l'exercice, tourne les paumes de tes mains en direction du ciel. Et observe.

SUR LE TERRAIN

2 min avant de jouer. Paumes vers le bas, puis vers le ciel à la moitié.

À LA MAISON

5 min. Note ce que tu remarques après.

?

QUESTION 16

Est-ce qu'il y a une différence dans ta manière de respirer ?

CHECKPOINT 2

Où a lieu l'expérience ?

Tu t'es posé. Tu as observé. Et le constat est simple : tout ce que tu vis sur le court, la peur, la colère, le calme, se passe à l'intérieur de toi. L'adversaire, le score, le vent sont dehors. L'expérience, elle, a lieu dedans. C'est là que tout commence.

3

Tu n'es pas ton corps ni ton mental.

Relier trois choses : toi, la balle, le jeu.

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. »

Agir simplement, sans attente

J'agis simplement, sans attente. C'est l'art d'observer sans juger.

C'est facile de juger, de revenir à sa mémoire. C'est moins facile de chercher à ne pas prédire, et de voir la situation telle qu'elle est. Ça demande du travail.

1. Trouve ton canal dominant, ancre-le

Avant chaque séance, prends 30 secondes pour revenir à ton canal. Si visuel : ferme les yeux et visualise la trajectoire parfaite. Si auditif : entends le TAC d'une balle bien frappée. Si kinesthésique : sens tes pieds ancrés, ton serrage léger.

2. Les bouchons d'oreilles : isoler ton canal dominant

Porte des bouchons d'oreilles avant de jouer ou pendant l'échauffement. Cela te force à revenir à ton canal visuel ou kinesthésique. Sans son extérieur, les signaux internes deviennent plus clairs.

3. Écoute le son de tes pieds

Entre les points, pendant le replacement, écoute le son de tes petits pas. Discrets, légers, précis. Ce son-là, c'est toi qui es là.

C'est un ancrage sensoriel concret, avant même que la balle ne touche le sol devant toi. Avant le TIC. Avant l'expiration. Les pieds d'abord. Le son d'abord. La présence d'abord.

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

4. 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.

Pourquoi ne pas regarder la balle partir ? Pour mieux sentir les vibrations dans ta main. Pour mieux regarder le point d'impact. Pour mieux sentir ton équilibre. Et pour avoir plus de sensibilité sur le son.

Finalement, c'est pareil : être dans l'action plutôt que dans la réaction. Quand je suis dans la réaction et que je veux regarder trop vite, je perds la posture. Donc je perds mon équilibre avant la frappe. Quelque part, je suis dans le futur, ou dans le passé. Dans tous les cas, je ne suis pas dans le présent.

5. La chaîne de coordination et le timing

Celui qui est calme commence la deuxième partie de la préparation plus tard. Ça accentue le retard de la raquette, et ça favorise l'accélération.

Pour trouver ce timing, deux mots : **Balance... Tennis !**

- **Balance**, c'est le transfert du poids du corps vers l'avant. Pour un droitier en coup droit, c'est le transfert du poids sur la jambe gauche : 50-50 au début, puis 60 %.
- **Tennis**, c'est le moment où la balle touche les cordes de la raquette, avec le plan de frappe légèrement en avant du corps.

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 désidentification, 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. »

Les trois types d'énergie en jeu

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.

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 · À TOI DE JOUER

Connecter : relier corps, souffle, attention

La vraie connexion commence quand on arrête de vouloir contrôler ce qui arrive. Recevoir, c'est faire confiance à ce qui est là, avant même de décider quoi en faire.

1 Coup droit et revers liftés à points

Mise en place. Le joueur se place entre la ligne de service et le fond de court. Le partenaire, à 2 mètres sur le côté, légèrement en avant, lance la balle à la main par en dessous. But : frapper des coups droits et des revers avec effet topspin.

Système de points

- 1 point : la balle touche les cordes
- 2 points : la balle tourne (topspin confirmé)
- 3 points : la balle passe le filet
- 4 points : elle atterrit entre la ligne de service et le fond de court
- 5 points : elle tombe dans la zone cible, avec topspin

Évolution : volée liftée, puis point joué. Le joueur est à 3 pas à l'intérieur du terrain. Le partenaire, dans les carrés de service, envoie une balle très haute vers le T, plus haute que profonde, à la raquette, prise neutre, quasiment sans effet. Le joueur frappe

une volée liftée (coup droit, sans laisser rebondir). 5 points si la balle tombe dans la zone cible (un rectangle de 2 m × 3 m à 10 cm du fond). À partir de là, on joue le point.

SUR LE TERRAIN

5 essais en coup droit, 5 essais en revers. Même chose de l'autre côté.

À LA MAISON

Visualise la zone cible avant de frapper. Vois la balle tourner.

?

QUESTION 17

Est-ce que tu sens l'effet topspin dans ta main ?

2 La bande du filet depuis le fond

Le joueur est sur la ligne de fond. Le partenaire, dans les carrés de service sur le côté, envoie la balle à la raquette, à hauteur des hanches. But : frapper sur la bande du filet.

- 1000 points : la balle touche la bande
- 500 points : 10 cm en dessous
- 300 points : plus en dessous
- 500 points : juste au-dessus du filet
- 300 points : 6 à 7 cm au-dessus
- 0 point : au-delà

3 Le service : relier la rotation et le contact

Depuis la position de départ classique : fais revenir la hanche droite, puis l'épaule droite, face au filet. Coude droit au-dessus du niveau de l'oreille. La balle est présentée avec la main gauche. Au dernier moment, déplie le coude. Va attraper la balle dans la paume. Pas la tirer. Après le contact : maintiens la posture. Le bras reste en l'air exactement là où tu as frappé.

SUR LE TERRAIN

Service lent. Après chaque frappe : fige la posture 2 secondes.

À LA MAISON

Mime le geste sans balle. La main qui attrape doit arriver vite.

?

QUESTION 18

Est-ce que tu attrapes la balle, ou est-ce que tu la tires ?

4 Exercices de poignet : le toucher de balle

Serrage du manche : 0 à 2 sur 5 pour tous ces exercices. Poignet souple : le geste est libre.

Le poignet au sommet du rebond. Prise continentale déjà en place. Épaules perpendiculaires au filet. Attendre le sommet du rebond. Seuls les poignets et les avant-bras bougent. Clé : la préparation est faite avant le rebond.

La balle enchaînée. Le partenaire envoie la balle suivante immédiatement après le rebond, par en dessous. Cela force le joueur à restaurer la préparation très rapidement. Clé : le rythme lent force la qualité.

Contre la clôture. Le joueur est à un mètre de la clôture. Tête de raquette intentionnellement derrière les poignets. Attendre le dernier moment possible. Clé : timing et alignement.

SUR LE TERRAIN

Au filet face au partenaire : prêt quand la balle touche ses cordes.

À LA MAISON

Balle contre un mur à 1 mètre. Poignet souple. Observer le rebond.

?

QUESTION 19

Est-ce que ton poignet est vraiment relâché au moment du contact ?

5 La jonglerie à 3 balles

L'erreur à éviter : passer la 2e balle directement dans la main qui vient de lancer. Il n'y a plus d'espace pour la 3e.

Étape 1 : 2 balles, comprendre l'arc. La main droite lance la balle 1. Avant qu'elle atteigne son sommet, la main gauche envoie la balle 2 en dessous de l'arc. Rattraper la balle 1, puis la balle 2. Rythme régulier. Arcs symétriques.

Étape 2 : 3 balles, commencer avec la main forte. Main droite : 2 balles. Main gauche : 1 balle. Chaque envoi se fait sous le sommet de la balle précédente.

Étape 3 : au-dessus du lit. Les balles amorties permettent de se concentrer sur le geste sans stresser. Le rebond lent aide à garder le rythme.

SUR LE TERRAIN

Jongler 2 balles pendant 30 secondes avant de passer à 3.

À LA MAISON

Au-dessus du lit. 5 min par jour. 2 balles, puis 3.

?

QUESTION 20

Est-ce que ton bras est relâché ou crispé ?

6 Le zigzag de balles

8 à 10 balles posées au sol en zigzag, 1 mètre entre chaque balle. Alterner droite et gauche.

Connecter. Passer le zigzag de façon fine et connectée. À chaque balle : contourner par l'intérieur, passer devant, ressortir de l'autre côté. Petits pas précis, sans toucher les balles.

Harmoniser. Même trajet, vitesse maximale. Petits pas, le plus vite possible. Chronomètre : battre son propre record.

SUR LE TERRAIN

D’abord lent, puis chronométré. Ne pas toucher les balles.

À LA MAISON

Visualise le trajet avant de partir. Sens les appuis changer.

?

QUESTION 21

Est-ce que tes appuis changent quand tu accélères ?

7 Les appuis extérieurs jusqu’au filet

Mise en place. 8 à 10 balles placées jusqu’au filet. Départ sur l’angle ligne de fond et ligne de double. Les balles sont décalées aléatoirement sur la gauche, progressivement vers l’avant. Pas en ligne droite : placement aléatoire.

À chaque balle, poser un seul pied à l’extérieur de la balle et appuyer fort pour repartir dans la direction suivante.

- Balle à droite : pied droit à l’extérieur, repartir vers la gauche.
- Balle à gauche : pied gauche à l’extérieur, repartir vers la droite.

SUR LE TERRAIN

D’abord lent. Sentir l’appui. Puis explosif. 8 à 10 balles.

À LA MAISON

Marcher dans le salon et poser le pied extérieur à chaque virage.

?

QUESTION 22

Est-ce que tu appuies fort sur le pied extérieur avant de repartir ?

8 Le saut de coordination haut et bas

Position de départ, la base. Deux pieds sur la ligne de fond de court, bras le long du corps. On saute sur place et on atterrit avec bras et jambes en opposition croisée :

- jambe droite devant, bras droit derrière, bras gauche devant ;
- jambe gauche devant, bras gauche derrière, bras droit devant.

La séquence. Saut 1 : pied droit devant. Saut 2 : retour à la base. Saut 3 : pied gauche devant. Saut 4 : retour à la base. Et ainsi de suite.

Pour les débutants : ne pas sauter, marcher. Un pas devant, revenir, l’autre pied devant. Quand c’est fluide, essayer avec le saut.

SUR LE TERRAIN

Compter à voix haute : 1, base, 2, base. Accélérer quand c'est fluide.

À LA MAISON

Devant un miroir. Vérifier que bras et jambes sont en opposition.

?

QUESTION 23

Est-ce que le haut et le bas de ton corps sont vraiment coordonnés ?

« Je commence à voir la différence entre réagir et choisir. »

CHECKPOINT 3

S'impliquer sans s'emmêler les pinceaux

Puisque l'expérience a lieu à l'intérieur, c'est là qu'on agit. En calmant la respiration, on calme le mental. Et depuis ce calme, on peut s'engager pleinement : pleinement attentif, mais sans attente du résultat.

4

Une action différente. Maintenant.

Faire malgré l'inconfort.

Se répandre

Se répandre passe d'abord par la désidentification. Moi, je suis un être humain. Je ne suis pas « un Français ». Je ne suis pas « un joueur de tennis ». Tout ça, c'est une représentation, une image dans le mental. Et cette image n'a rien de vivant.

On s'identifie pour avoir une certitude. Mais cette certitude est fausse, car elle repose sur une image.

Se répandre, c'est aller vers des endroits inexplorés, en lien avec ton intention profonde. Il y a forcément de l'incertitude. Si tu maintiens ton intention, tu agis malgré la peur.

C'est aussi avoir une personnalité inclusive, pas qui exclut. Être sensible. Moi, je peux parler avec des Russes, avec des Indiens. Je peux donner un cours de yoga, un cours de tennis. Je suis passe-partout. Ça ne veut pas dire que je change ma nature profonde. Ça veut dire que les possibilités de vie sont plus grandes, parce que j'inclus les personnes autour de moi.

Et c'est laisser ta signature énergétique se répandre. Qui ne connaît pas Michael Jackson ? Qui ne connaît pas Nike ? Si ce que tu portes aide les personnes à sortir de l'ignorance, ça mérite de se répandre. Ça peut vraiment les aider à franchir un cap.

Tout ce que l'on voit autour de nous a été créé par un mental humain. À partir du mental, on peut se créer de la souffrance comme du bien-être : c'est l'effet placebo et nocebo.

Le mental, un couteau

Le mental, c'est comme un couteau. Dans le mental, il n'y a pas de division : il n'y a que des additions et des multiplications. Le couteau, lui, divise. Il coupe en deux parts. Et plus il est tranchant, mieux c'est.

C'est comme si on voulait connaître la vie du lapin, et que pour la connaître, on devait le disséquer. Au début, on a juste un lapin. Puis on a deux parties de lapin : partie droite, partie gauche. Et plus on coupe, plus on multiplie les parties du lapin. On peut peut-être le comprendre de manière intellectuelle. Mais on ne comprendra jamais la vie du lapin de cette façon.

C'est pareil pour toi. Plus tu cherches à disséquer et à comprendre, plus tu t'éloignes de l'expérience de vie que tu pourrais avoir, celle qui te permettrait de te développer.

Le mental est surtout là pour la survie. Je ne dis pas qu'il est inutile : il en faut pour se préserver, c'est l'instinct de conservation. Mais si on reste seulement dans la survie, on ne se développe pas. Et le problème, de nos jours, c'est qu'il en faut toujours plus pour remplir ce besoin de survie. C'est pour ça que les gens sont malheureux. C'est pour ça qu'ils souffrent.

Mais un couteau tranchant doit être lavé avant de couper autre chose. Imagine que tu coupes des oignons, puis des mangues ou des fraises, sans nettoyer la lame. Les mangues et les fraises ont le goût d'oignon.

Dès que la lame garde une odeur, ça veut dire qu'on a identifié son mental à une image qui n'est pas la nôtre. Et on transfère quelque chose, sans le savoir, dans notre action suivante.

Au XIXe siècle, à Vienne, des médecins passaient de la morgue à la maternité sans se laver les mains. Des femmes mouraient après l'accouchement, et ils ne comprenaient pas pourquoi. C'est un médecin, Ignace Semmelweis, qui a fait le lien en 1847 et imposé le lavage des mains. En pensant bien faire, ils ajoutaient un problème. Tout ça parce que ce nettoyage n'avait pas été fait.

Nettoyer le couteau, c'est la pratique quotidienne, la pratique régulière du yoga. Car yoga, il ne faut pas l'oublier, veut dire union. Ne faire qu'un.

Comme le dit le Dr Joe Dispenza, la méditation n'est pas là pour se sentir bien. Elle est là pour pouvoir être flexible dans le changement, pour pouvoir changer sa personnalité. Parce que tant qu'on ne change pas sa personnalité, on aura toujours les mêmes résultats.

> *Ce que l'on veut, ce n'est pas contrôler le mental. C'est le libérer.*

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 ressentiment, 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.*

MODULE 4 · À TOI DE JOUER

Harmoniser : agir malgré l'inconfort

Recevoir sans décider, c'est de la passivité. Décider sans recevoir, c'est du contrôle. Harmoniser, c'est les deux à la fois.

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.

5 Le smash en ciseaux, puis le point

Mise en place.

- Joueur A au filet, prise de smash ou de service déjà en place.
- Joueur B (le retourneur) : 2 pas derrière la ligne de fond, pour avoir le temps de réagir.
- Règle : l'amorti est interdit pour le smasheur.

Le joueur A se présente la balle lui-même vers l'arrière : lancer suffisamment haut pour jouer en ciseaux. Déplacement en pas croisés. Appui en ciseaux : appuyer fort avec la jambe droite pour monter et frapper. Se replacer immédiatement au filet après.

Le smash est la première frappe du point, pas la fin. On joue le point. Rester agressif. Pas d'amorti.

SUR LE TERRAIN

Lancer haut. Pas croisés. Ciseaux. Rester agressif.

À LA MAISON

Mime le saut en ciseaux sans balle. Sentir l'appui de la jambe droite.

?

QUESTION 24

Est-ce que tu te replaces au filet après le smash ?

6 Le couloir : progresser par la contrainte

Jouer dans le couloir, pas par-dessus le filet. Pas de match. Juste le couloir. La contrainte révèle tout.

- **Premier à 20, balles courtes incluses.** Mettre le plus de balles dans le couloir. Les balles courtes comptent aussi. Premier à 20 gagne.
- **Alterner coup droit et revers, premier à 20.** Un coup droit, un revers. Obligatoire. Premier à 20 balles dans le couloir gagne.
- **Match dans le couloir.** Vrai match. Balle hors couloir : faute directe.
- **Le couloir imaginaire au centre.** Même largeur, au milieu du terrain. Neutraliser d'abord.

> *La neutralisation ouvre l'espace. L'espace crée l'opportunité.*

« Chaque contrainte est une information. Chaque erreur, une donnée. »

7 La séquence à coup imposé, puis le point

Retrouver tout ça dans le jeu : passer de l'étape 3 (consciemment compétent) à l'étape 4 (inconsciemment compétent). C'est une forme mixte : une séquence imposée, puis le jeu libre.

Le partenaire envoie la balle dans une zone connue du relanceur. Le relanceur fait ses petits pas dès la première frappe, et essaie de toucher une zone bonus. Puis le point se joue. Ensuite, on change de côté.

8 Être nobody sur le court

Sans masque, sans titre. Pleinement dans le jeu.

CHECKPOINT 4

En changeant la perception, on change sa réalisation

Un mental calme voit la situation telle qu'elle est. Et quand ta perception change, ta façon de jouer change avec elle. Tu ne réagis plus au jeu : tu le crées.

5

Enlever ce qui bloque. Régularité. Raffinement.

Harmoniser, c'est laisser le jeu devenir fluide, et agir malgré l'inconfort.

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. »

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.

Garder l'équilibre quand tout s'agite

Il y a quelque chose qu'on oublie souvent : par notre propre nature, on est bien. Pas grâce à un résultat. Pas grâce à un match gagné. Pas grâce à une substance ou une distraction. On est bien, fondamentalement, quand on revient à soi.

C'est ça, l'équilibre : pas l'absence de tempête, mais la capacité à rester ancré quand tout s'agite autour de nous. L'adversaire qui joue bien. Le vent. Un mauvais set. La pression 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.

Accepter l'erreur, maintenir l'intention

Accepter l'erreur, et maintenir l'intention. Tourner l'attention vers l'intérieur.

?

QUESTION 25

Où a lieu l'expérience ?

Et pour ça, mieux se préparer avant. Avant le match, avant le point, une seule question :

?

QUESTION 26

Qu'est-ce que je veux ?

Slow et Fast : il y a un temps pour tout

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.

Le but n’est pas de choisir entre les deux. C’est d’être réaliste, et d’optimiser les deux, chacun à sa place.

SLOW

Récupération · Régénération. Silence · Immobilité. Optimiser le repos.

FAST

Action · Précision. Pas le temps de réfléchir. Juste l’acte.

Le slow : récupération et régénération

Quand c’est slow, ça doit vraiment être slow. Ce n’est pas du temps perdu. C’est de la récupération, de la régénération, de l’optimisation du silence.

Sur le tapis de yoga, quand on replie le tapis, c’est fini. Le slow a une limite claire. Un début, une fin. On n’y reste pas indéfiniment : on y entre vraiment, et on en sort vraiment.

Améliorer la qualité du slow, c’est améliorer l’aisance. Trouver plus de silence entre les points. Mieux récupérer entre les échanges. Être plus présent au moment d’agir.

> *Le slow prépare le fast. On ne peut pas bien agir si on n’a pas su vraiment se reposer.*

Le fast : action, précision, pas de réflexion

Quand c’est fast, c’est fast. On est dans l’action. Il n’y a pas le temps de réfléchir. Le geste part avant que le cerveau ait eu le temps d’analyser. C’est pour ça qu’on s’entraîne en slow : pour que le fast soit fluide, précis, naturel.

Améliorer la qualité du fast, c'est améliorer la rapidité et la précision. Utiliser le cerveau analytique comme un outil, pas comme le maître.

« Le mental est un couteau bien aiguisé. Utile, précis, efficace. Mais le couteau reste un outil : ce n'est pas lui qui cuisine. »

La GoPro : configurer une fois, laisser tourner

Je configure ma GoPro d'abord. Correctement, complètement. Et à chaque fois que je la branche pour la recharger, automatiquement, elle se connecte et télécharge toutes les vidéos sur le cloud. Un geste. Deux résultats.

C'est ça, l'équilibre bien configuré. Le slow bien fait, la récupération, la respiration, la présence, fait que le fast tourne seul, sans effort supplémentaire. Le système est en place. Il n'y a plus qu'à jouer.

> *L'équilibre ne ralentit pas le jeu. Il l'optimise.*

« Quand c'est slow, sois vraiment slow. Quand c'est fast, sois vraiment fast. C'est tout. »

Harmoniser : appliquer la connexion dans le jeu

Hanche stable, épaule stable, main utile, accélération, inertie, stabilité. Ce qu'on veut, c'est sentir, pas penser. Le cerveau analytique ne peut pas gérer ce calcul en temps réel.

La main doit être posée sur un socle stable : une épaule stable. Si la hanche n'est pas stable, l'épaule ne peut pas l'être. Conjugue ça avec l'accélération de la raquette : la vitesse provoque une inertie, et cette inertie crée la stabilité.

Harmoniser, c'est le mental au service du jeu. Pas un mental qui commente, qui doute, qui juge : un mental qui sert.

- Une intention claire sur le type de trajectoire
- Le choix de la zone avant la frappe
- Le moment de frappe : le timing exact
- Garder l'attention sur la balle jusqu'au contact

MENTAL

Intense · Aiguisé. Intention claire · Décision.

CORPS

Calme · Détendu. Relâché · Disponible.

> *Ce qu'on cherche : que la connexion ressentie dans Désencombrer et Connecter s'applique maintenant dans le jeu, naturellement, sans effort supplémentaire.*

« Intense mentalement. Calme physiquement. »

MODULE 5 · À TOI DE JOUER

Harmoniser : recevoir et décider

La réception : laisser venir, lire, sentir. L'émission : décider, agir, envoyer. Ni l'une ni l'autre seule. Les deux ensemble, au bon moment.

1 Le replacement, réflexe immédiat

Après chaque frappe, se replacer sur la bissectrice immédiatement. Pas après avoir vu où va la balle. Faire confiance au geste. Ne plus regarder la balle quitter les cordes : se replacer avant. Le corps sait déjà.

SUR LE TERRAIN

Après chaque frappe : ne regarde pas la balle partir. Replace-toi.

À LA MAISON

Nomme tes frappes sans les regarder partir.

?

QUESTION 27

Est-ce que tu te replaces avant ou après le rebond adverse ?

2 Le 7 : précision croisée depuis le fond

Deux zones symétriques en diagonale : des rectangles de 1 m × 2 m, tracés au sol avec le pied, à 1 m de la ligne de fond et 1 m 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 essentielle.*

SUR LE TERRAIN

Jouer en croisé. L'intention avant chaque frappe.

À LA MAISON

Visualise la zone cible avant de frapper. Sens la trajectoire.

?

QUESTION 28

Est-ce que tu vises avant de frapper, ou après ?

3 4 stratégies intégrées : la 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.

4 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.

5 L'équilibre dynamique

Récupérer sa base entre les déplacements, pas après. L'objectif n'est pas d'être rapide. C'est d'être toujours prêt.

Déplacement latéral avec pause. 3 pas latéraux, pause d'1 seconde en position basse prête, puis retour. Clé : récupère les appuis avant chaque déplacement, pas pendant.

Le split-step, le timing. Atterrir juste après avoir perçu la direction. Ce n'est pas un saut. C'est un atterrissage. Clé : juste après avoir perçu la direction.

Le jeu de l'étoile. Raquette posée 20 cm derrière la marque centrale. Toucher 5 cibles en séquence : T filet gauche, T filet droit, ligne de service gauche, ligne de service droite, retour au fond. Clé : retour à la base après chaque cible.

SUR LE TERRAIN

L'étoile : raquette au centre, toucher les 5 cibles, retour à la base.

À LA MAISON

3 pas et une pause dans le couloir. Sentir la base avant de repartir.

?

QUESTION 29

Est-ce que tu récupères ta base avant de repartir ?

6 La bande du filet, prise neutre

Une balle posée sur la bande du filet, au milieu. Les deux joueurs juste derrière le filet, de chaque côté. Prise neutre uniquement : pas de changement de prise autorisé pendant tout le jeu.

La balle tombe d'un côté aléatoirement : on joue. Jeu uniquement dans les carrés de service. Volées autorisées : couper la balle, slicer. Jeu lent et coopératif : pas de puissance, que du placement et de la sensation.

Au filet, il n'y a pas le temps de changer de prise. Tout se joue dans la rotation de l'avant-bras, la lecture de l'angle, la finesse du geste.

> *Clé : les petits pas, la main relâchée à 0 sur le manche au contact, l'accélération au bon moment.*

SUR LE TERRAIN

Prise neutre. Jeu lent. Carrés de service. Coopératif.

À LA MAISON

Faire pivoter l'avant-bras devant un miroir : voir les deux faces.

?

QUESTION 30

Est-ce que tu sens la rotation de l'avant-bras gérer les angles ?

CHECKPOINT 5

La stabilité d'abord

Deux choses comptent : la stabilité et l'énergie. On veut un coup droit puissant, une énergie qui se libère dans la frappe. Mais il n'y a rien sans stabilité. La priorité, c'est donc la stabilité : l'équilibre. Et cet équilibre commence en interne.

Le cycle sans fin

Chaque thème que tu explores, le service, le replacement, la jonglerie, le souffle, demande de repasser par les mêmes trois étapes.

Désencombrer
Voir ce qui encombre.

Connecter
Relier corps, souffle, attention.

Harmoniser
Laisser le jeu devenir fluide.

Tu peux croire qu'un geste est harmonisé depuis longtemps, et réaliser qu'il y a encore quelque chose à désencombrer. C'est normal. C'est même le signe que tu joues à un niveau plus profond.

Ce n'est pas une progression linéaire. C'est un cycle vivant. Chaque fois que tu le traverses, tu es un peu plus libre dans ton jeu.

> *Désencombrer n'est jamais définitif. Connecter n'est jamais acquis. Harmoniser n'est jamais terminé.*

« Ce que tu veux, c'est que ton corps et ton mental jouent pour toi. Pas que tu les gères : qu'ils travaillent avec toi, naturellement. »

CHECKPOINT 6

Qu'est-ce que tu veux ?

Si tu ne sais pas ce que tu veux, l'idée de le créer ne se pose même pas.

Pour tout résumer : rééquilibrer le système nerveux

Tout ce qu'on veut, au fond, c'est rééquilibrer le système nerveux.

Quand on pratique le yoga, on développe la force et la souplesse. Et notre système nerveux repère les points faibles du corps. Pour protéger le corps, il réduit cette zone-là : il limite le mouvement, il crée de la tension.

C'est de cette façon que j'ai réglé mes problèmes de dos, sans chercher à régler mes problèmes de dos.

Tout se passe de manière consciente, avec un mouvement et une respiration. Par exemple : on lève les bras, et on inspire en même temps. C'est en resynchronisant le mouvement et le souffle que le système nerveux n'a plus besoin de venir nous protéger. Les tensions parasites disparaissent : ces moments où le corps se contracte alors qu'il n'en a pas besoin.

> *Un système nerveux en sécurité n'a pas besoin de te protéger. Il te laisse jouer.*

Les réponses

Tu as répondu dans ta tête, ou sur ton carnet ? Compare. Il n'y a pas de mauvaise note : chaque écart est une information.

1. Où a lieu l'expérience ? À l'intérieur ou à l'extérieur de nous ?

À l'intérieur. L'adversaire, le vent, le score sont à l'extérieur. Ce que tu en fais, la peur, la colère ou le calme, se passe en toi. C'est là que tu as le pouvoir.

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

Le plus souvent : les épaules descendent, la mâchoire se relâche, le cœur ralentit, les mains se réchauffent. Ton système nerveux se pose. Si rien ne change, allonge l'expiration.

3. À quel moment de la journée tu es le plus tendu ?

Il n'y a pas de bonne réponse : l'important, c'est de le savoir. Souvent : au réveil devant le téléphone, au travail, juste avant un match. C'est ce moment-là que ta respiration doit venir habiter.

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

Ce que tu remarques est la bonne réponse. Par exemple : tu serres la raquette après une erreur, tu retiens ton souffle sur les points importants. Remarquer, c'est passer de l'étape 1 à l'étape 2 : consciemment incompétent.

---

5. Comment est-ce que je préfère être ? Et quelle est mon intention ?

Réponse personnelle. Formule-la au positif, avec une image : « calme et engagé » plutôt que « ne plus m'énerver ». Le mental fonctionne par représentation.

---

6. Quelle différence sens-tu dans ta posture après ?

Plus de liberté. Le dos se redresse sans effort, les appuis sont plus stables. Le rouleau retire ce qui empêchait la posture.

---

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

Si ton bras reste dur quand la raquette passe dans l'autre main, il n'est pas relâché. Un bras vide entre les frappes est un bras qui peut accélérer au bon moment.

---

8. Est-ce que ton espace extérieur reflète l'état dans lequel tu veux être ?

Si ton espace est encombré, ton mental l'est souvent aussi. Ranger, c'est le premier désencombrement.

---

9. Qu’est-ce qui se passe dans les 2 premières minutes de ta journée ?

Si tu commences par le téléphone, tu commences par l’extérieur. L’idéal : respiration et mouvement avant tout écran.

10. Est-ce que tu sens la différence entre Balance et Tennis ?

Balance, c’est le transfert du poids vers l’avant. Tennis, c’est la balle qui touche les cordes, devant le corps. Si les deux arrivent en même temps, ton timing est à revoir.

11. Ton corps réagit-il avant que tu aies eu le temps de penser ?

Au début, oui : c’est la compulsion. Le but n’est pas de l’empêcher, mais de la voir. Avec la pratique, un espace apparaît entre ce qui arrive et ta réponse.

12. Est-ce que tu joues avec la force ou avec le poids ?

Avec le poids. Si tu sens l’effort dans le bras, c’est la force. Le poids vient du sol et du transfert du corps.

13. Quel est le signal qui t’annonce que tu quittes ton jeu ?

Chacun a le sien : serrer la raquette, accélérer entre les points, parler tout seul, regarder les tribunes. Le repérer, c’est déjà pouvoir revenir.

14. Est-ce que tu respires vraiment entre les points ?

Si tu retiens ton souffle, non. L'expiration commence sur le rebond et se prolonge entre les points. C'est elle qui pose le système.

15. Es-tu en position avant que la balle parte ?

Tu dois être en place, petits pas et appuis, au plus tard quand l'adversaire frappe. Sinon, tu cours après la balle.

16. Est-ce qu'il y a une différence dans ta manière de respirer ?

Souvent oui : paumes vers le ciel, la cage thoracique s'ouvre, les épaules se relâchent et la respiration devient plus ample et plus lente. Ce que tu observes, toi, est la bonne réponse.

17. Est-ce que tu sens l'effet topspin dans ta main ?

Tu sens la balle rouler sur les cordes, brossée de bas en haut. Si elle part à plat, ton geste traverse sans monter.

18. Est-ce que tu attrapes la balle, ou est-ce que tu la tires ?

Tu l'attrapes. La paume va chercher la balle au dernier moment, coude déplié. Tirer crée de la tension et casse la rotation.

19. Est-ce que ton poignet est vraiment relâché au moment du contact ?

Relâché, la raquette fait le travail et le toucher devient fin. Crispé, tu perds le contrôle.

20. Est-ce que ton bras est relâché ou crispé ?

Il doit être relâché. Si tu le sens crispé, expire et ralentis le rythme des balles.

21. Est-ce que tes appuis changent quand tu accélères ?

Souvent oui : les appuis raccourcissent ou se crispent. L'objectif est de garder la même qualité d'appuis à toutes les vitesses.

22. Est-ce que tu appuies fort sur le pied extérieur avant de repartir ?

Oui. L'appui fort sur le pied extérieur te donne l'élan pour repartir. Sans lui, tu perds un temps.

23. Est-ce que le haut et le bas de ton corps sont vraiment coordonnés ?

Oui, si bras et jambes se croisent naturellement, sans y penser. Si tu dois réfléchir, reprends en marchant.

24. Est-ce que tu te replaces au filet après le smash ?

Oui, immédiatement. Le smash est la première frappe du point, pas la fin.

25. Où a lieu l'expérience ?

À l'intérieur, comme à la question 1. L'erreur se passe dehors. Sa lecture se passe en toi.

26. Qu’est-ce que je veux ?

Réponse personnelle. Une intention claire, au positif, qui dépend de toi : « jouer long et engagé » plutôt que « gagner ».

27. Est-ce que tu te replaces avant ou après le rebond adverse ?

Avant le rebond adverse. Après, c’est déjà trop tard.

28. Est-ce que tu vises avant de frapper, ou après ?

Avant. La décision précède le geste : l’intention est claire avant la frappe.

29. Est-ce que tu récupères ta base avant de repartir ?

Avant. Sans base, pas de nouveau départ équilibré.

30. Est-ce que tu sens la rotation de l’avant-bras gérer les angles ?

Oui. C’est la rotation de l’avant-bras qui oriente le tamis et gère les angles, pas le poignet.

POUR ALLER PLUS LOIN

Et maintenant ?

Tu as les outils. Le reste se passe sur le court.

Ce livre est une étape. Pour continuer, il y a trois portes, et tu choisis celle qui te correspond aujourd'hui.

La communauté Balance Tennis, sur Telegram

C'est là que les joueurs partagent leurs déclics, leurs blocages, leurs questions. Ouverte à tous, que tu aies commencé par le guide gratuit ou par ce livre.

t.me/balancetennis

Le live yoga du samedi matin

Chaque samedi matin, en direct sur YouTube, sur la chaîne @tennisavecmathieu. Le meilleur moyen de sentir dans ton corps ce que ce livre explique.

L'accompagnement complet

Pour ceux qui veulent transformer leur jeu en profondeur : la formation Balance Tennis en ligne et le coaching mensuel en groupe. 149 €.

balance-tennis.fr

Ce que tu donnes, tu reçois.

> *Si tu veux aller plus loin, je t'invite sur le groupe Telegram : c'est la première porte, et elle est ouverte.*

Mathieu