



7 clés pour **MUSCLER** ton **MENTAL**

Jouer aussi **libéré** en match qu'à l'entraînement

1- La visualisation

→ TOUS les PROS la pratiquent



- Avant l'entraînement et avant les matchs (tel un skieur de descente)
- Avant de dormir en maîtrisant sa respiration
- En s'imprégnant des sensations
- En faisant en sorte de raviver des émotions positives vécues sur le court : le moment de la victoire, un coup en bout de course tout en maîtrise, ressentir la mise en application de ses schémas de jeu qui marchent le mieux.

2- Mantra puissant : Low expectations, great standards, work

→ **Christophe Bernelle : responsable du pôle mental à la FFT**



- Peu d'attentes : être tolérant envers soi-même et son niveau du moment.
- Des standards élevés : avoir connaissance de ses forces et les exploiter du mieux possible
- Encore et toujours du travail : la base sur laquelle se reposer !

3- Le point le plus important est le suivant

→ l'Unique concentration en match une fois le point terminé !



- Permet d'arrêter de ruminer inutilement.
- De mettre son focus au bon endroit.
- De canaliser son énergie.

4- Le pouvoir de la respiration

→ L'exemple du livre de Yannick Noah



- En faire 10 dès le matin à plein poumon (en les vidant totalement puis en les remplissant) et en laissant aller ses pensées pour revenir à sa respiration uniquement.
- En faire 5 minutes minimum avant un match pour avoir les idées au clair.
- En faire 3 grandes entre CHAQUE point : réduit le rythme cardiaque, relâche les muscles et libère le bras !

5- Être mentalement PRÊT

→ Agassi - Ivanisevic : Finale de Wimbledon 1992



- Prêt à encaisser 40 aces comme Agassi : facilite l'enjeu du jour J. Le mental se muscle à l'avance.

(les sportifs de l'extrême visualisent leur douleur en amont d'une course, cela la fait considérablement diminuer le jour J).
- Conditionner son esprit, faire face au stress que l'on va ressentir avant le match et sur les points important : se projeter permet d'apprivoiser.

6- La pratique de la MÉDITATION

→ LA découverte du siècle



- Des chercheurs ont découvert que dans 100 ans, les humains qui ne pratiquent pas encore la méditation seront comparables aux humains qui ne se brossent pas les dents (de nos jours).
- Commencer par 2 minutes (10 respirations)
- Puis 5 et 10 minutes. La faire en tout premier le matin, en s'asseyant à côté de son lit.
- Cela permet de mieux gérer ses émotions, son stress. La méditation clarifie nos pensées.
- L'idée est de rester neutre tout en se concentrant sur sa respiration. Revenir au moment présent.

7- Toujours chercher à progresser

→ 1% de mieux à chaque entraînement



- C'est la base dans la vie en général et au tennis en particulier !

BONUS

→ C'est pour moi ;)



- 8. Être dans le plaisir = Leit motiv de Mansour Bahrami
- 9. Faire face à ses doutes = en parler avec quelqu'un de confiance et sans jugements (Sampras)
- 10. 25 secondes de concentration sont nécessaires pour accéder à la ZONE
- 11. L'acceptation : faire avec les moyens du bord (livre Winning Ugly)
- 12. Se détacher du résultat : en se concentrant sur le PROCESSUS
- 13. Attention aux ENFLAMMADES
- 14. Gueuler un bon coup à condition de faire le vide immédiatement