

TON TENNIS NATUREL

ARRÊTE DE SUIVRE DES MODÈLES.
LIBÈRE TON POTENTIEL
EN JOUANT À TA MANIÈRE.

BENOIT FOUCHER



Ton Tennis Naturel.

© Benoit Foucher, Sportsmen's Journey Ltd. Tous droits réservés. 2026

Le contenu de ce livre numérique est réservé à un usage personnel et ne peut être vendu, réutilisé ou partagé avec d'autres personnes.

Pour toute question, contacter benoit@Ready2Perform.com



Ton Tennis Naturel.

Libère le potentiel de tes préférences de mouvement individuelles.

Es-tu en train de jouer contre ton propre corps ?

La plupart des joueurs de tennis atteignent un plateau non pas par manque de talent, mais parce qu'ils sont prisonniers d'un modèle standardisé.

Ils passent des années à essayer d'imiter le coup droit parfait de Federer ou le revers de Djokovic, pour finalement constater que leurs mouvements leur paraissent forcés, incohérents et mécaniques.

La vérité, c'est que ton corps possède déjà une signature.

Dans son ouvrage « Ton Tennis Naturel », Benoît Foucher, coach ATP et praticien de l'approche ActionTypes, explique pourquoi le secret de la performance de haut niveau ne réside pas dans l'imitation d'un pro, mais dans la découverte de tes préférences motrices uniques.

En comprenant comment ton système nerveux fonctionne, tu peux cesser de lutter contre ta biologie et commencer à jouer avec une puissance naturelle et sans effort.

Dans ce livre, tu découvres :

- Le mythe du modèle : pourquoi la technique « standard » bloque souvent ta progression.
- Le pouvoir des préférences : comment identifier les schémas de mouvement spécifiques qui semblent naturels pour toi.
- Franchir le plateau : Conseils pratiques pour passer de la « réflexion » sur tes coups à la « sensation » de votre jeu.
- L'avantage ActionTypes : une philosophie de coaching professionnel utilisée au plus haut niveau, désormais accessible à tous les amateurs.

Arrête d'essayer de jouer au tennis comme les autres, il est temps de révéler ton tennis naturel et de trouver le jeu pour lequel tu es né.

À propos de Benoît Foucher

Benoît est coach et consultant ATP. Il a notamment aidé Arthur Fery à passer de 4/6 au top 200 ATP.

Il était également un joueur ATP correct, figurant autour du top 700 ATP pendant 5 ans.

A cause ou grâce à ses difficultés psychologiques, il a continué à étudier et à apprendre, pour lui-même et pour aider les joueurs à enfin atteindre leur plein potentiel.

Benoît est praticien ActionTypes, ce qui constitue un élément important de sa philosophie de coaching.

Il est également instructeur Elite Strongfirst, coach de vie, praticien en PNL et professeur de yoga.

Plus d'informations : www.ready2perform.com/fr

Chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/@benoitfoucherready2perform>

À propos de Benoît Foucher	3
1. Tu fais ce que ton coach te dit de faire : le piège du modèle	6
2. Tu t'entraînes uniquement en jouant des matchs : le piège du manque de focus	7
3. Tu vas sur le court sans objectif précis : le piège du volume	8
4. Tu as plus d'un objectif en tête : le piège du mental dispersé	9
5. Une raison un peu provocatrice : le piège de la répétition	10
Tu n'es pas seul	12
Passer à l'entraînement du Tennis Naturel	12
La solution des signatures motrices ActionTypes	13
Les 4 familles de motricité selon ActionTypes	14
Partie 3 : Auto-évaluation et Entraînement	18
Les 3 Piliers de ton Tennis Naturel	24
Les 3 Piliers Ensemble	27
Pour aller plus loin avec moi : Coaching Vidéo en Ligne	29
Remerciements	31

Partie 1 : 5 raisons pour lesquelles les joueurs stagnent

Bonjour et bienvenue à toi dans cet ebook qui te donnera, je l'espère, suffisamment d'outils pour aller sur le court et recommencer à progresser.

Si tu as été frustré par le manque de résultats que tu as obtenus, sache d'abord que tu n'es pas seul.

En réalité, la majorité des joueurs stagnent tôt ou tard. Et cela inclut aussi bien moi que de nombreux joueurs professionnels.

Alors commençons par regarder ce problème en face, avec les 5 raisons que je vois le plus souvent derrière cette stagnation.

1. Tu fais ce que ton coach te dit de faire : le piège du modèle

Ça peut sembler provocateur, et rappelle-toi : j'ai moi-même fait toutes ces erreurs, donc aucun jugement ici !

Le piège ici, c'est de croire qu'il existe UNE manière précise d'exécuter un mouvement précis.

Ne demande pas pourquoi : c'est écrit dans le livre (le livre du coach), donc ça doit forcément fonctionner pour tout le monde !

Pour être honnête, d'après mon expérience, je dirais que ça fonctionne...pour ton coach... et quelques autres modèles similaires!

Nous, les coachs, avons tendance à penser, consciemment ou non :

« Ok, mon coup droit est excellent parce que je fais ça, donc si j'enseigne ça, tout le monde va progresser. »

Je me souviens d'un coach à Majorque qui m'expliquait :

« En coup droit, il est essentiel d'avoir le bras tendu à l'impact, le coude verrouillé. »

Pourquoi ?

« Parce que regarde Rafa, regarde Roger : les meilleurs coups droits du monde, ils font ça ! »

Convaincant, non ?

Sauf que ça ne fonctionne pas comme ça.

Notre corps est unique.

Il possède sa propre signature motrice, et dans cet ebook nous allons explorer certains paramètres qui illustrent ce côté unique, notamment grâce aux préférences motrices (aussi appelées signatures motrices) d'ActionTypes.

Grâce à cela, j'ai appris à décrypter les différentes familles de motricité.

Roger et Rafa gardent le coude verrouillé en coup droit parce que c'est la manière *pour eux* d'être forts dans cette position.

Alors que pour quelqu'un comme Agassi ou Tsonga, ce sera très différent !

Le but n'est donc pas de suivre un modèle : il n'existe pas une seule bonne manière de faire les choses.

Si tu entends quelqu'un dire qu'une méthode fonctionne à tous les coups, c'est un mirage, une illusion.

Une bien meilleure question à te poser est :

« **Comment est-ce que ça fonctionne pour toi ?** »

Nous reviendrons là-dessus un peu plus tard.

Mais continuons d'abord avec les raisons pour lesquelles toi — et beaucoup d'autres joueurs — stagnez.

2. Tu t'entraînes uniquement en jouant des matchs : le piège du manque de focus

Beaucoup de joueurs vont sur le court avec leur partenaire, s'échauffent, font quelques échanges croisés en coups droits et revers... puis jouent des points.

Le problème ?

Il n'y a **aucun focus** sur ce qu'ils aimeraient améliorer.

Tu pourrais dire que jouer des matchs est très important pour progresser, et tu aurais raison.

En fait, je dirais même que **si tu as peu de temps, ne faire que des matchs d'entraînement est probablement ce qu'il y a de mieux.**

Dans le monde des kettlebells, il existe un dicton :

« Si tu veux devenir fort au développé, fais beaucoup de développé! »

De la même manière :

si tu veux être bon en match, joue beaucoup de matchs !

Jusqu'à un certain point.

Jouer beaucoup de matchs d'entraînement t'aidera surtout à mieux utiliser ce que tu as déjà :

—> ta technique ne changera pas (elle pourrait même empirer).

—> si tu analyses tes matchs, tu pourras peut-être améliorer ta stratégie... et tu auras sans doute besoin d'un bon coach pour voir ce que tu aurais pu mieux faire.

Pas sûr que toi ou ton partenaire le remarquiez seuls.

—> peut-être que la plus grande amélioration sera mentale : à force de jouer des matchs, tu deviendras meilleur pour gérer le stress et rester calme dans les moments importants.

En théorie !

3. Tu vas sur le court sans objectif précis : le piège du volume

Il existe cette idée dans le tennis que si tu accumules beaucoup de volume, tout ira bien.

Après tout, **c'est ce que la plupart des académies vendent** aux joueurs et à leurs parents :

« Il s'entraînera 2 heures le matin, puis 2 heures de matchs l'après-midi, puis 2 heures de préparation physique. »

Ça fonctionne pour les joueurs qui n'ont pas l'habitude de beaucoup s'entraîner.

Après tout, si tu joues une fois par semaine puis que soudainement tu frappes des centaines de balles tous les jours, tant que tu ne te blesses pas avec l'augmentation brutale de charge, tu progresseras... jusqu'à un certain point.

Et ce point sera ton plateau.

Parce que si tu n'as pas en tête un focus précis sur quelque chose que tu veux améliorer... eh bien tu ne progresseras pas.

Dans un langage plus sophistiqué, on appelle ça la « pratique délibérée ».

L'analogie serait de conduire une voiture pendant 10 ans : rien ne garantit que tu sois beaucoup meilleur qu'après ta première année de conduite.

En revanche, si tu vas sur un circuit et que tu apprends par exemple le meilleur moment pour freiner avant un virage, tes compétences de pilotage vont progresser.

De la même manière, si tu te concentres sur l'amélioration de ton service (et que tu sais comment le travailler), alors ton service progressera.

Cela paraît évident, et pourtant **la plupart des joueurs n'ont aucun focus lorsqu'ils entrent sur le court.**

Ou alors un focus très vague.

Donc la leçon ici est simple : **chaque fois que tu vas t'entraîner, sois clair sur ce que tu veux améliorer.**

4. Tu as plus d'un objectif en tête : le piège du mental dispersé

C'est l'autre problème.

Un joueur dira :

« Je veux progresser... partout ! »

Eh bien, que tu n'aies aucun focus ou plus d'un seul, tu ne progresseras pas.

C'est impossible. Moi non plus je ne peux pas. Personne ne le peut.

Progresser est difficile.

Cela demande de devenir pleinement conscient de ce que tu fais, puis de commencer à t'entraîner différemment, d'évaluer, d'ajuster, de réévaluer, encore et encore.

Si tu as plusieurs objectifs à la fois, ton cerveau va saturer !

Et même à l'intérieur d'un même coup, réduis ton attention à une seule chose à modifier.

Par exemple, imaginons que tu veuilles changer ton service.

L'idée n'est pas de te concentrer en même temps sur ton lancer de balle + la manière dont tu plies les jambes + comment tu pousses vers le haut + ton poignet... etc.

Au contraire, choisis une seule chose.

Par exemple : ton lancer de balle. Et c'est tout.

Pose-toi des questions :

Essayons d'envoyer la balle à droite de ma tête, au-dessus de ma tête, puis à gauche.

Ensuite :

Et la trajectoire ? Plus droite ou plus courbée ?

Puis :

Comment puis-je faire cela avec moins de tension dans l'épaule ?

Tu vois l'idée ?

Un seul focus à la fois.

Et au passage, je viens de te donner un exemple d'apprentissage différentiel, quelque chose que nous verrons plus tard dans ce livre.

5. Une raison un peu provocatrice : le piège de la répétition

Beaucoup de joueurs se disent :

« Mon service n'est pas bon, donc je vais faire 100 services par jour. »

Ou :

« Je veux améliorer mon coup droit, donc je demande à mon coach de ne faire que ça. »

Au moins, avec ce piège, tu me diras, tu as déjà un seul focus en tête. C'est un bon début !

Le problème alors: **notre cerveau n'apprend pas si bien que ça grâce à la répétition.**

Oui, je sais : la plupart des joueurs dans le monde s'entraînent comme ça !

Une approche bien meilleure est celle que Wolfgang Schöllhorn a mis en lumière : l'apprentissage différentiel.

Si je devais résumer ce concept en une phrase, ce serait : **travailler avec des contrastes.**

Au lieu de faire toujours le même service, fais-le de nombreuses façons différentes.

Comme dans l'exemple précédent : tu envoies ton lancer ici, puis là-bas. Et ton corps apprend quelque chose.

Il recommande aussi « **d'augmenter le bruit** », c'est-à-dire que si tu fais une erreur, fais une erreur encore plus grande au coup suivant, afin que ton corps comprenne.

Par exemple, ton service finit dans le filet.

Au service suivant, vise volontairement le filet !

Alors ton cerveau comprendra comment corriger.

Même chose si tu frappes trop long, trop à droite, trop à gauche, avec un lancer trop bas ou trop haut, etc.

Tu commences à voir l'idée ?

Conclusion Plateau

Ok, il existe probablement d'autres raisons pour lesquelles tu peux stagner, mais pour la plupart des joueurs, tu te reconnaîtras sûrement dans au moins une de ces situations.

Si tu le souhaites, envoie-moi un email (benoit@ready2perform.com) pour partager ce que toi tu vois t'as empêché de progresser jusque-là.

Maintenant, voyons comment changer cela grâce à la philosophie du Natural Tennis.
C'est parti.

Partie 2 : L'entraînement Natural Tennis

Tu n'es pas seul

Petite confession : tous les pièges mentionnés plus haut, je suis tombé dedans tête la première.

Et à l'inverse d'Obélix, perso j'ai dû, ou tout du moins j'ai cherché à trouver comment faire pour m'en sortir.

Des tonnes d'entraînement en volume.

Et quand ça ne fonctionnait pas, je poussais encore plus... jusqu'à me blesser ou tomber dans une forme de déprime.

J'essayais de tout corriger, ce qui m'a conduit exactement à l'opposé du Tennis Naturel : ma capacité d'adaptation était limitée, car je faisais tout pour répéter le même mouvement en permanence.

En résumé : j'étais énormément dans ma tête, très peu dans mon corps.

Donc, si tu te sens coincé dans l'un de ces pièges cités ci-dessus, sache simplement que tu es loin d'être le seul !

Passer à l'entraînement du Tennis Naturel

À 21 ans, j'ai engagé un nouveau coach.

Mentalement, je traversais une période difficile, et je voulais voir si changer ma manière de m'entraîner pouvait produire de meilleurs résultats.

Ce coach était très différent.

Au lieu de me dire quoi faire, il me posait constamment des questions.

Par exemple :

- Quelle pression mets-tu sur ton grip, sur une échelle de 1 à 10 ?
- Joue les 10 prochaines balles avec ta musique préférée dans la tête !
- Sur quoi est ton attention en ce moment ?

Au lieu d'appliquer un modèle, je développais de la conscience, du relâchement et une capacité d'ajustement.

C'était brillant, parfois agaçant... et extrêmement révélateur.

« Je suis le maître de mon destin, je suis le capitaine de mon âme. »

Petit à petit, je reprenais le volant et, comme le dit le poème *Invictus*, je devenais le capitaine de mon âme.

Ce coach était là pour m'aider à comprendre comment fonctionnait la machine qu'on appelle Benoit, et non pas comment Benoit « devait » frapper la balle ou jouer.

Un paradigme totalement différent.

J'ai énormément appris, j'ai continué à jouer pendant un temps, puis j'ai arrêté la compétition, réalisant que ce qui me faisait vraiment vibrer au quotidien, c'était d'aider les autres comme ce coach m'avait aidé.

Avance rapide, + de 20 ans plus tard.

J'ai développé encore davantage l'approche que ce coach avait semée en moi.

Au passage, il s'appelle Ronan Lafaix et il est depuis devenu connu en France pour son travail en préparation mentale.

J'ai repris certains de ses principes, tout en approfondissant des domaines que je trouvais incomplets.

Par exemple, lui n'aimait pas le travail de force. Moi, j'adore ça.

Et surtout, pour cet ebook, j'ai intégré ce que j'ai appris sur les préférences motrices avec ActionTypes — qui est, à mes yeux, la Rolls-Royce de la personnalisation de l'entraînement.

La solution des signatures motrices ActionTypes

La raison pour laquelle appliquer un modèle technique précis — ou même des schémas tactiques précis — ne fonctionne pas toujours, c'est que nous sommes tous uniques.

Ce que l'étude des préférences motrices avec ActionTypes nous apprend est simple : **tu possèdes une signature motrice qui t'est propre.**

Personne ne bouge exactement comme toi !

Donc la vraie question n'est pas de copier quelqu'un d'autre, quand bien même tu l'aimes beaucoup. J'adorais Becker...et il n'a pas le même profil que moi.

Le but est de découvrir quelle est TA manière naturelle de produire tes coups.

Sortir du piège du modèle et redécouvrir comment ton corps aime fonctionner naturellement.

Tu te souviens de l'exemple du coach à Majorque qui me disait qu'un bon coup droit devait être frappé avec le coude tendu à l'impact, comme Roger et Rafa ?

Eh bien, ActionTypes a montré que, selon le profil moteur, il existe effectivement deux familles de motricité qui frappent naturellement leur coup droit avec le coude tendu... tandis que les deux autres familles seront bien meilleures avec une frappe plus proche du corps !

Pas si mal : ce coach avait raison environ une fois sur deux.

Mais ce n'est pas exceptionnel non plus...

(encore une fois, aucun jugement ici : j'ai moi-même fait énormément de ce type d'erreurs dans ma carrière de coach)

Les 4 familles de motricité selon ActionTypes

Chez ActionTypes, nous parlons de motricités.

On peut aussi les appeler signatures motrices.

Cela décrit une manière de bouger, avec différents paramètres que l'on peut identifier et profiler.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement ?

Cela veut dire, pour reprendre notre exemple, que certaines motricités sont puissantes et précises lorsqu'elles frappent la balle près du corps... et d'autres non.

Voici quelques détails.

Peut-être commenceras-tu déjà à deviner laquelle te correspond le plus.

Petite précision : j'ai associé certaines illustrations à des joueurs, mais je ne suis pas certain à 100 % qu'ils correspondent réellement ces motricités. Pour le savoir avec certitude, il faudrait réaliser leur profilages.

Motricité G

Proche du corps à droite et à gauche : cela semble correspondre à Daniil Medvedev.



Motricité D

Loin du corps à droite et à gauche : cela semble correspondre à Stefanos Tsitsipas.



Motricité C

Loin du corps à droite, proche à gauche (bonjour Roger Federer).



Motricité R



Proche du corps à droite, loin à gauche (vamos Rafa !)

Attention : Nadal est gaucher (enfin bon, disons qu'il a joué en gaucher de la main).

Pour un droitier appartenant à la même famille R, le coup droit serait proche du corps et le revers plus éloigné. Cela semble être le cas de Stan Wawrinka.

Comme tu peux le voir, en tant que coach, si je ne fais pas ton profil — ou au minimum si je ne te fais pas expérimenter différentes possibilités — sans visuel, je n'ai aucun moyen de savoir quelle motricité te correspond réellement.



Et même chez les meilleurs joueurs du monde, lorsqu'on observe attentivement, on remarque des choses qui ne sont pas exactement « parfaites ».

Bon... peut-être qu'on peut mettre Roger Federer dans une catégorie à part !

Et encore, mon professeur Bertrand nous disait que Roger n'était pas particulièrement performant dans certaines conditions.

Mais revenons à toi.

Comment peux-tu découvrir quelle motricité te correspond le mieux ?
C'est là que l'approche du Differential Learning entre en jeu.

Partie 3 : Auto-évaluation et Entraînement

Apprendre plus vite avec l'Apprentissage Différentiel

Pendant que Bertrand Théraulaz et Ralph Hippolyte s'occupaient de développer les préférences motrices ActionTypes, un autre homme, Wolfgang Schöllhorn, créait le système d'« Apprentissage Différentiel ».

Je vais résumer ce que je comprends de son approche en ces points clés :

- Nous ne sommes pas doués pour apprendre par la répétition. Oui, malgré ce que des millions de personnes ont fait pendant des années, il existe de meilleures façons de s'entraîner !
- Au lieu de cela, nous apprenons beaucoup plus vite lorsqu'il y a des contrastes.
- Aussi, lorsque nous découvrons par nous-mêmes comment quelque chose fonctionne pour nous (contrairement à un professeur qui nous dit quoi faire).
- Il n'y a pas d'erreurs, seulement des retours d'information (en anglais on peut dire *mis-takes*).
- Quand tu fais une "erreur", c'est une excellente idée d'« augmenter le bruit », c'est-à-dire de la faire exprès encore « pire », pour que ton corps comprenne.

Et désolé Wolfgang si tu lis ceci, pour l'instant c'est ce qui fait sens pour moi dans ton système d'entraînement !

Appliqué au tennis, voici comment cela fonctionne.

Au lieu de faire des coups droits et des revers croisés machinalement à chaque séance, **créons d'abord du contraste.**

Par exemple, en faisant des coups droits croisés, tu dois viser une cible différente à chaque frappe : long, très long, court, très court. C'est un exemple de contraste.

Ensuite, quand tu fais une erreur, disons dans le filet, la fois suivante tu l'envoies exprès dans le filet, encore plus bas !

Idem si tu fais une faute trop longue. C'est un exemple d'augmentation du bruit.

Wolfgang conseille de jouer avec différentes tailles et formes de terrains, on peut aussi jouer avec différentes mains, différents types de mouvements... etc.

Oui, je sais, cela va à l'encontre de la sagesse conventionnelle. Et ce n'est pas comme si la sagesse conventionnelle avait eu raison tout le temps !

C'est donc un peu provocateur de s'entraîner ainsi. Mais ça donne des résultats, alors on s'en fiche !

revers proche du corps



revers loin du corps



Appliqué à l'exemple de préférence motrice que nous venons de donner, l'idée serait d'aller sur le court et d'explorer :

- Qu'est-ce que ça fait de frapper la balle près du corps en coup droit ? En revers ?
- Même question pour ton revers ?
- Le plus important : y a-t-il une position qui te semble naturelle ? Où tu n'as pas besoin d'y réfléchir ?

coup droit proche du corps



coup droit loin du corps



Quand tu l'as, génial ! Tu viens de trouver de l'or. C'est la manière qui fonctionne pour toi en ce moment.

Suivant !

Autres paramètres des préférences motrices ActionTypes

Nous venons d'évoquer le fait de frapper la balle près ou loin de ton corps.

Sache qu'il existe de nombreux autres paramètres qui définissent ta signature motrice; je vais en nommer quelques-uns qui illustreront à quel point tu es unique dans tes mouvements.

Marcher par le haut ? Ou par le bas ?

Nouvelle expérience !

Marche environ 10 pas. Arrête-toi. Puis prête attention à ton équilibre.

As-tu tendance à tomber vers l'avant ? Ou vers l'arrière ?

Dans le premier cas, cela signifie qu'à ce moment précis, tu **marches par le haut**. Cela veut dire que tes épaules ouvrent la voie, comme si tu tombais à chaque pas.

Le second cas, **marcher par le bas**, signifie que tu engages d'abord tes hanches, puis le reste du corps suit.

Tu peux aussi imaginer comment ces façons de bouger sont liées à nos personnalités (je ne vais pas développer ceci dans cet ebook, et sache qu'il y a des corrélations).

Plus important pour nous, 2 conséquences :

1. Joue avec ta posture et fais du tennis dans le vide (*shadow tennis*), en ressentant cet équilibre sur l'avant des pieds, en « tombant vers l'avant ». Alternativement, l'équilibre est davantage sur tes talons. Et oui, c'est ok d'être là si ton corps le veut !
Note : Une posture est une façon de préparer l'action, alors nous y voilà, prêts !
2. Si tu bouges par le haut, cela signifie que tu percevras mieux l'information avec le haut de tes yeux. Très utile à savoir au retour de service !

De même, ceux qui préfèrent marcher par le bas percevront mieux en utilisant également le bas de leurs yeux.

C'est pourquoi tu peux voir Roger Federer ou Gaël Monfils se pencher beaucoup vers l'avant.

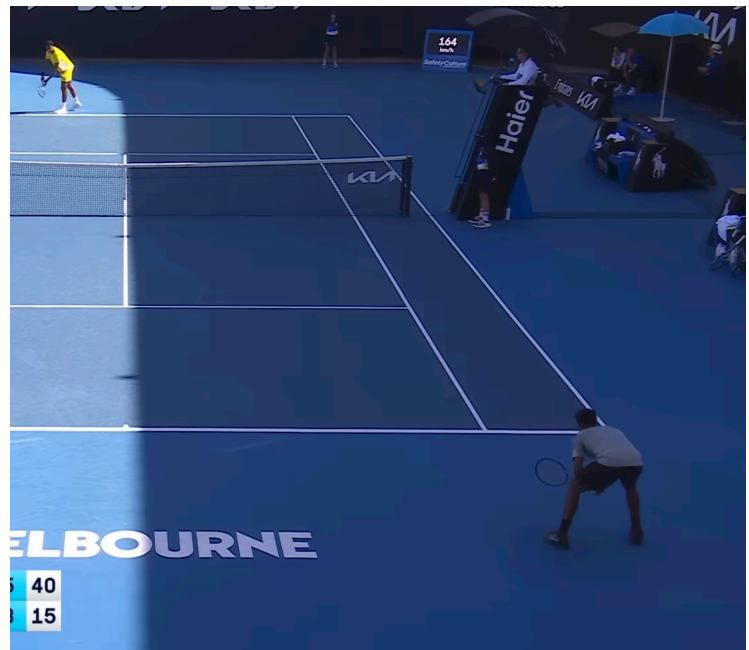
Et tu peux voir Daniil Medvedev être complètement droit.

Différentes préférences motrices = différentes postures.

Posture de Daniil Medvedev, très droite, en retour



Posture de Gaël Monfils, très penchée, en retour



Autres paramètres

Il existe de nombreux autres paramètres que nous, praticiens ActionTypes, évaluons lorsque nous profilons quelqu'un (et que je retrouve quand je visionne les vidéos des joueurs que je coache en ligne).

Je vais en nommer quelques-uns, sans trop d'explications, pour que tu en aies une idée :

- **Épaule dominante** : cela déterminera de quel côté tu as une plus grande préparation.
- **Œil moteur** : l'œil qui perçoit le mieux l'information.
- **Haute fréquence / basse fréquence** : la façon dont tu respires et dont tu utilises ta vision (plus centrale ou plus périphérique).
- **Vertical / horizontal** : la façon dont tu t'équilibres.
- **Associé / dissocié** : la façon dont tu vises les cibles.

Que retenir de ces paramètres ?

À ce stade, toi, lecteur et joueur de tennis, tu te demandes peut-être : alors, comment utiliser cette information ? Est-ce que je jette tout ce que j'ai appris jusqu'ici ?

Bien sûr que non. Je suis sûr que tu joues déjà au tennis en utilisant beaucoup de ces paramètres.

Ce que je suggère, ce sont les questions suivantes à te poser :

1. Avec quel coup ai-je le plus de mal ?
2. Avec ce que je viens de lire, puis-je aller sur le court, faire des exercices différentiels et réaliser ce qui fonctionnerait le mieux pour moi ?

Par exemple, tu pourrais te sentir mieux en frappant la balle plus près de toi, malgré ce que certains entraîneurs t'auraient dit auparavant.

Reviens au « Piège du Modèle » dont je parlais dans la première partie de cet ebook.

3. Reste curieux.
Notre corps est incroyable. En effet, il a ses préférences, ton travail est donc de découvrir lesquelles. Et, un avertissement important ici : ce que tu découvres n'est pas la fin. C'est le début.

Nous voici arrivés à la partie la plus difficile de cet ebook.

ATTENTION : Ton corps s'adapte aux différents contextes : oui, le STRESS !

Félicitations, tu as maintenant commencé à réaliser, au travers cette lecture que ton corps aime bouger de telle ou telle manière.

Ou du moins, je l'espère, cela t'a rendu curieux d'explorer comment ce corps aime bouger.

Maintenant, une grosse erreur serait de penser que c'est ainsi que cela doit être tout-le-temps.

Désolé de te décevoir (et cela semble être aussi l'erreur d'autres organismes qu'ActionTypes qui promeuvent l'idée que nous avons une motricité et puis c'est tout) : ce n'est pas le cas.

Ce que tu as probablement découvert à travers les différentes expérimentations que j'ai suggérées, ce sont des préférences que tu as... quand il n'y a pas de stress.

Ce n'est pas le point final. C'est un point de départ.

Nous appelons cela ta **première motricité**.

Cela signifie que la plupart du temps, oui, frapper la balle aussi près ou aussi loin de ton corps fonctionnera. Mais pas tout le temps.

Sous l'effet du stress, de la fatigue ou de défis encore plus grands, notre corps bascule et passe à une **autre motricité**.

Et la plupart des paramètres dont nous avons parlé changeront. Oui, ton épaule dominante, ton œil moteur... etc !

La bonne nouvelle est que cela n'arrivera que lorsque tu seras sous stress ou fatigué.

Donc, si tu as des difficultés dans ces situations, et bien, cela signifie que tu peux évaluer, dans ces conditions, comment ton corps aime bouger à ce moment-là.

C'est un peu plus délicat, mais le message reste le même : **reste ouvert et curieux**.

Pas de noir ou blanc.

Pas de « ça devrait être comme ça parce qu'à l'entraînement c'est ce que je fais toujours ».

Il y a un contexte d'entraînement, sans stress, et il y a des moments pendant les matchs où ton corps se comportera différemment, s'adaptant à un contexte stressant ou fatigué.

Heureusement, il existe une solution qui fonctionne tout le temps.

En effet, si tu ne veux pas te tromper, **travaille avec tes intentions** (envoyer la balle ici ou là) au lieu d'être attaché à un mouvement particulier.

Et détends-toi. Plus tu le feras, plus ton corps sera capable de s'adapter, naturellement.

Les 3 Piliers de ton Tennis Naturel

Si, comme beaucoup de joueurs, tu as été frustré par ton niveau en match ou par ton incapacité à continuer de progresser, j'aimerais semer une graine dans ton esprit concernant les 3 piliers qui, selon moi, t'aideront à gravir ta propre montagne.

1er Pilier : Tes Mouvements Naturels

La majeure partie de ce livre a traité de ce pilier.

L'idée n'est pas de copier qui que ce soit, ni aucun modèle. Au contraire, il s'agit de laisser ton corps s'exprimer et de réaliser comment cette machine fonctionne.

En d'autres termes, ton corps s'exprime d'abord. Ensuite, ton esprit en prend conscience et l'écoute.

Lorsque tu choisis de suivre des modèles, tes mouvements naturels ne peuvent pas s'exprimer. Cela crée plus de tension, d'inefficacité et des risques de blessures.

Ainsi, toute l'idée derrière ta signature motrice ActionTypes est celle-ci : **sois toi-même**.

Bouge comme ton corps a été conçu pour le faire. Sans tension.

Ce qui nous amène au deuxième pilier.

2ème Pilier : Ta Relaxation

La relaxation est l'huile dans les rouages, la porte d'entrée vers ton meilleur niveau.

Généralement, les joueurs amateurs qui regardent les pros se disent qu'ils devraient frapper la balle plus fort.

Si c'est aussi ta façon de penser, soyons clairs : tu n'en as probablement pas besoin.

Ce dont tu as besoin, avant tout, c'est de supprimer les tensions. Alors, la balle partira beaucoup plus vite, sans effort.

L'analogie est celle d'une Ferrari que l'on conduirait avec le pied sur le frein en permanence. Ça avance, certes, mais on est d'accord que cela fonctionnerait mieux si tu n'utilisais la pédale de frein qu'au moment opportun !

Pour faire simple :

- **La tension** ralentit la vitesse.
- **La tension** te fatigue.
- À terme, **la tension** crée des blessures.

À l'inverse :

- **La relaxation** libère la vitesse.
- **La relaxation** te permet de tenir plus longtemps.
- **La relaxation**, au minimum, diminue les risques de blessures.

Comment te relâcher ?

Il existe deux accès à la relaxation : les tensions musculaires et la respiration.

Qu'est-ce qui fonctionnerait pour toi ?

A toi de le découvrir ! C'est un processus.

- Pour certains joueurs, il suffit de prendre conscience des tensions pour pouvoir les lâcher.
- Pour d'autres, ils commencent à respirer (selon leur profil) et voilà !
- Pour d'autres encore, lorsqu'ils ont l'impression d'avoir quelque chose à perdre s'ils se relâchent, le processus prend plus de temps.

Ma recommandation principale est de faire comme au Karaté : **commence lentement**.

Très len-te-ment.

En jouant vite, tu n'auras pas le temps de ressentir les tensions. La lenteur te force à te relâcher !

Ensuite, expérimente. C'est une grande partie de mon coaching.

À terme, quand tu trouves ta « clé », elle devient une arme secrète. Tu sais que lorsque tu te concentres là-dessus, tout ton corps se relâche et ton niveau augmente.

Es-tu prêt à chercher ta clé ? C'est là toute la question.

3ème Pilier : La Clarté Mentale

J'ai aidé Arthur Fery pendant 9 ans.

C'était un joueur de niveau régional à 15 ans, classé 4/6 donc rien de spécial, quand nous avons commencé.

Il est aujourd'hui dans le top 150 ATP.

Nous avons traversé beaucoup de choses ensemble et la compétence numéro 1 pour laquelle il dit que je l'ai le plus aidé est la **clarté mentale** que je lui apporte.

Je lui ai demandé récemment ce qu'il entendait par là.

Il a répondu : « La plupart des entraîneurs, et des joueurs, ne sont pas clairs sur ce qu'ils veulent améliorer.

Ils sont dans la réaction plutôt que dans la vision du changement.

Change ceci.

Et cela.

Et ça aussi.

Et qu'en est-il de ça ?

C'est déroutant et frustrant.

Avec toi, je sais sur quoi nous nous concentrons et je suis certain que nous allons progresser.

Une chose dont je me suis rendu compte aussi, c'est que je déteste avoir l'impression de ne pas progresser. »

Voilà, tu l'as. Si un joueur pro nous dit qu'il est essentiel d'être clair, peut-être as-tu besoin de l'être aussi.

Quel genre de clarté ?

- Clair sur ton jeu.
- Clair sur tes forces.
- Clair sur ce que tu aimerais améliorer maintenant.
- Clair sur la façon d'améliorer ce que tu as dit vouloir améliorer.

Cette clarté est ta boussole.

Tu vas sur le court d'entraînement en sachant où tu vas, en améliorant des compétences spécifiques.

Tu vas sur le court de match en connaissant tes forces et comment les utiliser.

En cas de difficulté, tu sais sur quoi te recentrer, afin d'avoir quelque chose de fiable sur lequel t'appuyer.

La clarté, c'est le pouvoir. Es-tu clair ? C'est une question simple à te poser régulièrement.

Les 3 Piliers Ensemble

La magie opère lorsque les 3 piliers travaillent ensemble.

—> Tu bouges comme ton corps le veut.

—> Tu es relâché, donc tes mouvements sont fluides, répondant par le bon geste au bon moment.

—> Et ton esprit est clair sur tes intentions.

Travaille sur n'importe lequel de ces 3 piliers et ton niveau augmentera.

Travaille sur les 3 ensemble et tu deviendras la meilleure version de toi-même !

Conclusion

Merci de ton attention. J'espère que cet ebook t'a aidé à imaginer une nouvelle façon de t'entraîner.

Un entraînement qui t'aide réellement à atteindre ton potentiel.

Je dois insister sur le point que j'ai soulevé plus tôt : quand tu relâches ton corps, quand tu apprends à lui faire confiance, il s'adapte naturellement.

Il y a un dicton chez ActionTypes qui mérite d'être ajouté ici, il rime en anglais donc on va le garder ainsi :

« **Listen to your Body. Not Anybody** »

J'espère que tu (re)commenceras ce voyage de curiosité sur la façon dont ton corps aime bouger / veut bouger.

La même curiosité que nous avons tous lorsque nous apprenions à marcher étant petits.

J'espère que tu prêteras attention à ton niveau de relâchement et à quel point tu peux encore l'améliorer.

Et j'espère que tu es, au moins un peu, plus au clair avec ton jeu et sur ce qu'il faut cibler ensuite.

Pour aller plus loin avec moi : Coaching Vidéo en Ligne

Si tu souhaites aller plus loin, je propose du coaching vidéo en ligne, pour approfondir les 3 piliers de ton Tennis Naturel :

1. T'aider à comprendre comment ton corps veut bouger et frapper ces balles.
2. T'aider à te relâcher.
3. T'aider à être clair.

Le processus de ce programme "Tennis Naturel" se déroule sur une période de 12 semaines.

Ce à quoi tu peux t'attendre :

- Une amélioration de tes frappes : vitesse, précision, fiabilité.
- Du relâchement pour être plus calme, plus conscient, plus efficace.
- De la clarté sur toi-même, que ce soit dans un moment sans stress ou dans un moment de tension (savoir comment t'en sortir).

Ce sont les résultats généraux.

Pour des points spécifiques liés à ton cas personnel, nous pouvons en discuter.

Pour plus d'informations, postule ici et nous verrons si ce programme est fait pour toi :

Coaching vidéo en ligne avec Benoît : <https://www.ready2perform.com/fr>

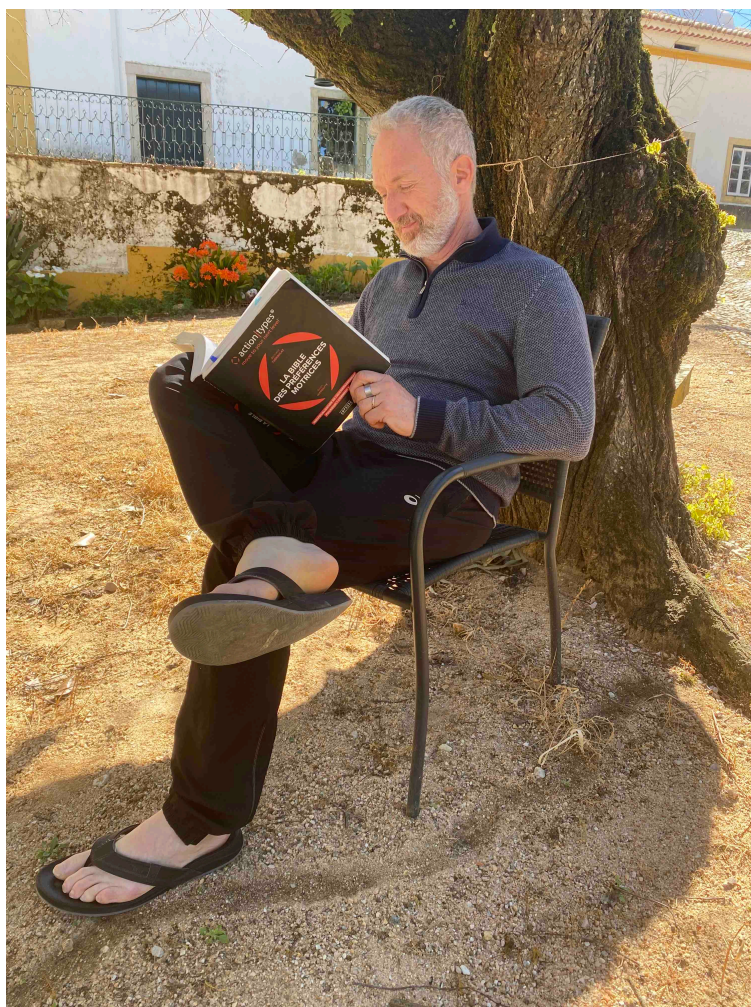
Remerciements

À tous mes entraîneurs et instructeurs, en particulier :

- Jean-Luc Benoît, avec qui j'ai appris le tennis et la stratégie.
- Ronan Lafaix, pour l'entraînement mental et le relâchement.
- Bertrand Théraulaz et Philippe Houssin, pour m'avoir enseigné ActionTypes.

Et à tous les joueurs que j'ai eu le plaisir et l'honneur d'entraîner !

Si tu souhaites plonger dans l'approche ActionTypes, fais comme moi, lis la Bible !



(Lien Amazon vers l'ouvrage de Bertrand Théraulaz)

<https://www.amazon.fr/Bible-pr%C3%A9f%C3%A9rences-motrices-Individualisation-laccompagnement/dp/2757605992>

Retours

Si tu as des questions, n'hésite pas à me contacter : benoit@Ready2Perform.com