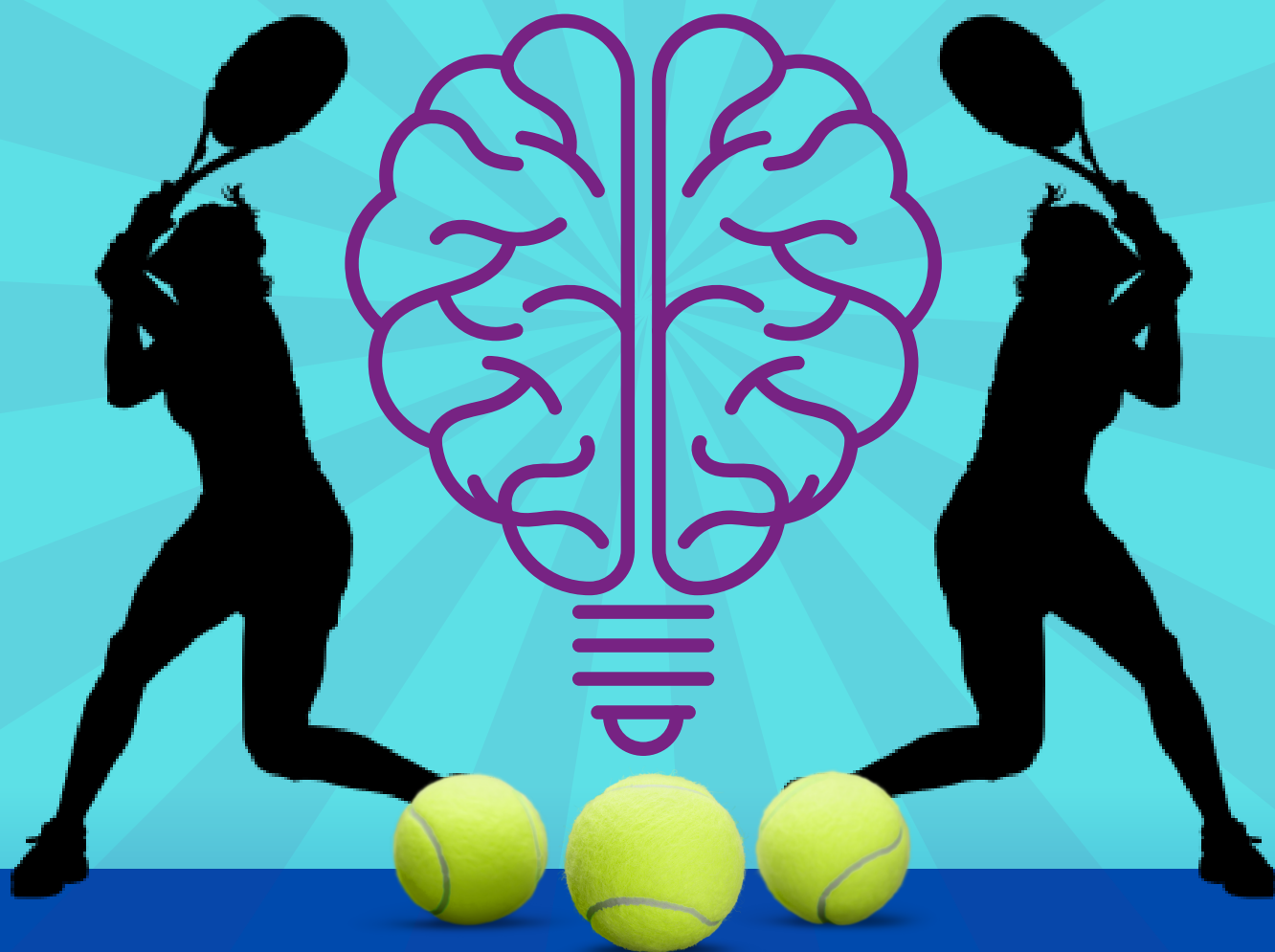




MAÎTRISE MENTALE AU TENNIS :

LA CLÉ DE LA VICTOIRE



Par Yanice Gauzelin
COACH MENTAL

SOMMAIRE

INTRODUCTION	01
Qui suis-je pour te parler de ça ?	03
 CHAPITRE 1	 07
La compréhension de soi pour devenir meilleur	
Comment améliorer la Compréhension de Soi ?	08
 CHAPITRE 2 : La Concentration	 14
L'art de rester ancré dans le moment présent, malgré les distractions	
Comment booster ta concentration	15
 CHAPITRE 3 : Gestion du Stress et de la Pression	 19
Pourquoi certains craquent sous la pression, et comment ne pas en faire partie	
Trois méthodes pour bien gérer le stress en compétition	20
 Témoignages clients - Avis Google	 26



Imagine qu'en tant que joueur de tennis, tu es une voiture de course. Puissant, capable de prouesses incroyables. Ton corps c'est la voiture. Le tennis, c'est un peu comme une course de ces bolides d'exception. Entre tous ces joueurs qui veulent gagner et briller. Mais qu'est-ce qui fait la différence entre une voiture qui file vers la victoire et une autre qui finit dans le décor ? Le pilote. Et dans le monde du tennis, ce pilote, c'est ton mental.

Le tennis est bien plus qu'un simple échange de balles. C'est un dialogue silencieux, un jeu d'échecs à grande vitesse, où chaque mouvement, chaque décision, est dictée non seulement par ton endurance physique, mais surtout par ta force mentale.

Combien de fois avons-nous vu des joueurs talentueux s'effondrer face à des adversaires moins doués techniquement, mais plus résistants mentalement ?

Tu as sans doute vécu ce moment où, malgré une préparation physique impeccable, tu te sens dépassé(e) par les événements en plein match. La raquette semble lourde, les balles inatteignables, et ton adversaire ? Il ressemble soudainement à un titan insurmontable. Pourtant, il n'a ni plus de talent ni plus de force que toi.

Alors, qu'est-ce qui fait la différence ? Le mental.

Prends l'exemple de **Novak Djokovic à Wimbledon en 2019**. Face à deux balles de match contre lui, il est resté d'un calme olympien, a sauvé ces balles, et a finalement soulevé le trophée. Ce n'était pas seulement une question de talent, mais de préparation mentale.



Sur le court, le mental dicte tout : la capacité à lire le jeu de l'adversaire, à gérer la pression des moments décisifs, à se ressaisir après une erreur, et même à puiser dans ses dernières réserves d'énergie lorsqu'on pense être à bout. Novak Djokovic, Serena Williams, Rafael Nadal... Derrière chaque grand champion, il y a une volonté d'acier, une détermination sans faille et une préparation mentale intense.

Dans cet ebook, nous allons explorer ensemble cet aspect souvent sous-estimé du tennis. Tu découvriras pourquoi le mental est tout aussi crucial que le service ou le revers, et comment tu peux travailler et améliorer ta propre préparation mentale pour transformer tes défaites en victoires, et tes doutes en confiance.



Qui suis-je pour te parler de ça ?

Je m'appelle **Yanice Gauzelin** et je suis coach mental, spécialiste de la performance des sportifs. J'accompagne des sportifs amateurs et professionnels à développer leur mental pour être plus performant en compétition et gagner davantage. Avant d'être coach mental j'ai été sportif. A très bon niveau même. Pour autant j'ai pu faire face à des problématiques liées à mon mental qui m'ont freiné dans ma carrière.

Faisons un retour en arrière...

J'ai commencé les sports de combat très jeune, à l'âge de 8 ans, avec le judo et le karaté. Après quelques années de pratique, j'ai préféré m'orienter vers un sport plus explosif.

J'ai alors commencé la boxe anglaise à l'âge de 16 ans. J'ai adoré ce sport, le dépassement de soi, la gestion tactique... D'un tempérament plutôt réservé et en même temps impulsif dans la vie de tous les jours, je pouvais m'exprimer complètement sur le ring, lâcher les chevaux. En compétition, je sentais que mon mental pouvait me faire défaut. Souvent, il me fallait du temps pour me mettre dans le rythme du combat.

À de nombreuses reprises, j'ai perdu à cause de mon mental qui ne tenait pas jusqu'au bout. La plupart des défaites que j'ai connues étaient dues à ce mental qui me lâchait à quelques minutes de la fin.

En tant que sportif, j'ai vécu et ressenti ces choses là :

La mauvaise gestion du stress et de la pression pendant la compétition

La peur de l'échec avant la compétition

L'impatience

La frustration quand je n'arrivais pas à faire quelque chose

La perte de concentration quand quelque chose ne se passait pas comme prévu

Le perfectionnisme et l'envie de trop bien faire, de tout réussir, qui m'empêchaient de prendre des risques

La mauvaise gestion de ma récupération physique et psychique

Tout cela a eu raison de moi ! Mes entraîneurs me disaient tous : **"On ne comprend pas, tu as tout pour réussir, arrête de te mettre la pression."**

Si seulement c'était aussi facile. J'ai mis beaucoup de temps à travailler dessus, car j'étais seul. Cela a pris plus de temps et a été plus compliqué. Au fil des années, j'ai mis du temps à comprendre certaines choses, j'ai commis beaucoup d'erreurs. Au fil des années, j'ai compris, intégré et développé des techniques.

J'ai également pratiqué d'autres sports de combat comme la lutte, le MMA et le judo, très exigeants mentalement. Et j'ai pu constater l'évolution dans ma pratique à travers cela.

Cela m'a finalement grandement aidé par la suite, puisque j'ai décidé après quelques années de devenir coach mental. J'ai passé plusieurs années à me former dans les meilleurs domaines des neurosciences et du coaching pour accompagner au mieux les sportifs. Et je suis heureux d'en faire mon métier aujourd'hui.



De nombreux sport sont exigeants physiquement, techniquement et mentalement.

Si tes nerfs, ta gestion des émotions ou ta concentration lâchent, tu es foutu ! J'ai accompagné de nombreux sportifs au niveau national, international. J'ai pu identifier ce qui posait très souvent problème et développer une méthodologie particulière pour les accompagner.

Aujourd'hui, en tant que coach mental, je vais accompagner des sportifs stressés à se sentir plus sereins et confiants en compétition, pour être plus performants et gagner davantage. (Beaucoup de joueurs de tennis.) Je suis installé depuis plusieurs années en cabinet à Lyon. **J'accompagne des sportifs de toute la France (en distanciel). J'accompagne également des équipes en sport collectif, par exemple l'ASVEL à Lyon, club de renom de basket.**

Je vois trop de sportif mal démarrer leur saison ou reproduire les mêmes erreurs passées. Une saison se met en place dès le début. Au niveau tactique, physique et mental. La route vers le succès sportif ne se limite pas uniquement aux séances d'entraînement intensives ou aux compétitions acharnées. Elle passe également par une préparation mentale solide, une gestion efficace du temps, une récupération réfléchie et une compréhension approfondie de ton propre corps et de tes besoins.

Alors, prêt(e) à explorer l'aspect le plus profond et le plus passionnant du tennis ? Accroche-toi, car le voyage ne fait que commencer !

Voici le plan de notre voyage mental ensemble :

1

LA COMPRÉHENSION DE SOI

Plongeons dans les tréfonds de ton esprit pour mieux comprendre qui tu es sur le terrain.

2

LA CONCENTRATION

L'art de rester ancré dans le moment présent, malgré les distractions.

3

GESTION DU STRESS ET DE LA PRESSION

Pourquoi certains craquent sous la pression, et comment ne pas en faire partie.

Chaque chapitre est conçu pour te donner des outils pratiques, des techniques éprouvées et des exemples pour t'aider à améliorer ton jeu de l'intérieur. **Alors, prêt(e) à servir ton premier ace mental ?**

ALLONS-Y !

La compréhension de soi pour devenir meilleur

L'ascension vers le sommet du tennis ne repose pas uniquement sur la puissance d'un coup droit ou la précision d'un service. Derrière chaque raquette, chaque balle, chaque ligne du court, il y a un individu avec ses émotions, ses croyances, ses peurs et ses ambitions.

Le vrai secret de la réussite, souvent sous-estimé, réside dans la compréhension profonde de soi-même.

Se connaître permet non seulement d'exploiter ses forces de manière optimale, mais aussi de reconnaître et de travailler sur ses faiblesses. Avant d'essayer de déchiffrer l'adversaire à l'autre bout du net, il est essentiel de se comprendre soi-même. C'est le premier pas vers l'excellence, celui qui transforme un bon joueur en un champion.

Avant de courir, on apprend à marcher, n'est-ce pas ? Eh bien, avant de maîtriser ton mental, tu dois te connaître toi-même. C'est quoi ton style de jeu ? Es-tu offensif, défensif ? Aimes-tu le risque ou préfères-tu la sécurité ? Et, plus profondément, qu'est-ce qui te fait vraiment peur sur le terrain ?

Se connaître a donc une importance capitale. Et tu vas devoir apprendre à le faire.

COMMENT AMÉLIORER LA COMPRÉHENSION DE SOI ?



1

AUTO-ÉVALUATION : La boussole du tennisman

S'il y a une étape souvent négligée mais essentielle dans la quête de la performance, c'est bien l'auto-évaluation. Elle est à la progression ce que la boussole est au navigateur : **un guide, une direction, un moyen de se situer.**

◆ POURQUOI S'AUTO-ÉVALUER ?

L'auto-évaluation n'est pas un acte narcissique, bien au contraire. Elle te permet de prendre du recul, d'observer avec lucidité et honnêteté ton jeu, tes réactions émotionnelles et mentales. Le terrain est un miroir de tes forces et faiblesses. Et pour avancer, il faut savoir où tu te trouves.

◆ COMMENT PROCÉDER ?



Le journal de bord

Après chaque entraînement ou match, prends quelques minutes pour écrire ce que tu as ressenti. Non seulement cela t'aidera à identifier des schémas ou des tendances dans ton comportement, mais cela te permettra également de suivre ton évolution. Quand as-tu ressenti de la pression ? À quel moment t'es-tu senti en confiance ? Quelles décisions as-tu prises sous tension ?



Analyse vidéo

Aujourd'hui, la technologie te permet facilement de te filmer pendant tes matchs. Regarde-toi jouer, non pas comme un joueur, mais comme un analyste. Observe tes mouvements, ta posture, mais aussi tes réactions après chaque point.



Feedback externe

Bien sûr, ton ressenti est précieux, mais n'hésite pas à demander l'avis de ton coach, de tes partenaires d'entraînement ou même d'adversaires respectueux. Leur point de vue extérieur peut t'apporter des éclairages que tu n'aurais pas eus autrement.

◆ EXEMPLE :

Imaginons que pendant plusieurs matchs tu notes une baisse de concentration lors du deuxième set. Grâce à cette observation, tu pourras mettre en place des stratégies pour garder ton focus tout au long du match, peut-être en modifiant ta routine entre les sets ou en adoptant des exercices de respiration pour te recentrer.

L'auto-évaluation est comme une boussole intérieure. Elle te montre le chemin, te signale les obstacles, te permet d'ajuster ta trajectoire. En t'évaluant régulièrement, tu transformes chaque match, chaque entraînement, en une leçon précieuse pour devenir le joueur que tu rêves d'être.

2

MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE



Ces techniques favorisent une meilleure connexion avec soi-même. En te focalisant sur ta respiration et en observant tes pensées sans jugement, tu apprendras à mieux comprendre tes émotions. Apprendre à être face à toi-même. Avec tes doutes, tes craintes, te ressenti mais aussi tes sentiments positifs.

3

PRATIQUE DE L'INTROSPECTION : Plongée au cœur de soi

Le tennis, bien au-delà des coups droits, des revers et des balles de match, est aussi un voyage intérieur. Chaque fois que tu entres sur le court, tu es confronté à toi-même, à tes émotions, à tes pensées, à tes peurs et à tes rêves. L'introspection est ce processus par lequel tu prends un moment pour te connecter profondément à toi-même, pour comprendre ce qui te fait vibrer.

◆ POURQUOI L'INTROSPECTION EST-ELLE CRUCIALE ?

Derrière chaque geste technique, chaque décision tactique, il y a une motivation, un désir, une émotion. L'introspection te permet de décoder ces éléments sous-jacents, de comprendre ce qui te pousse à agir, à réagir. Elle te donne la clé de ta propre psychologie de joueur.

◆ QUELQUES PISTES POUR UNE INTROSPECTION EFFICACE :



La question du "POURQUOI"

- Pourquoi joues-tu au tennis ?
 - Pour la gloire, pour le dépassement de soi, pour le plaisir du jeu, pour la compétition ?
- Qu'est-ce qui te motive à te dépasser ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, mais comprendre ton "pourquoi" te donne une direction, une motivation. Le sens à ce que tu fais chaque jour.

L'introspection, c'est comme une lampe torche dirigée vers ton âme de joueur. Elle t'éclaire, te guide et te permet de connecter chaque coup joué à quelque chose de plus grand, de plus profond en toi. Alors, prends ce temps pour toi, pour comprendre ce qui fait battre ton cœur de tennisman.



4

SE FIXER DES DÉFIS PERSONNELS

Le monde du tennis, comme beaucoup d'autres domaines de la vie, offre une série d'opportunités pour repousser ses propres limites. Chaque match, chaque entraînement, chaque moment passé sur le court est une chance de se découvrir un peu plus, de se surprendre.

◆ POURQUOI SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT ?

Quand on reste dans sa zone de confort, on tombe facilement dans la routine. Or, la routine est souvent l'ennemie du progrès. Sans nouveauté, sans défi, l'évolution est lente, voire inexistante. En se lançant des défis, on force le corps et l'esprit à s'adapter, à chercher de nouvelles solutions, à développer de nouvelles compétences.

◆ COMMENT S'Y PRENDRE ?



Défis techniques

Tu as toujours eu du mal avec ton revers à une main ? Pourquoi ne pas en faire ton défi du mois ? Plonge-toi dedans, travaille-le jusqu'à ce que tu le maîtrises. Travaille ce geste le plus souvent possible et focus dessus à l'entraînement.



Défis mentaux

Fixe-toi comme objectif de rester calme pendant tout un match, même face aux adversités. Ou bien, essaie de jouer un match sans montrer aucune émotion, positive ou négative, pour surprendre ton adversaire. Teste sur un match déjà et vois ce que ça donne. (Ou un set si un match est trop long pour toi.)



Défis physiques

Si tu sens que ta condition physique n'est pas à son maximum, mets-toi au défi de faire une série de sprints après chaque entraînement, ou ajoute une session de musculation spécifique chaque semaine.

LA CONCENTRATION :

L'art de rester ancré dans le moment présent, malgré les distractions

Le tennis est un jeu d'instantanés. **Une fraction de seconde peut faire la différence entre un coup gagnant et une balle hors-jeu.**

Dans cet univers où tout peut basculer si rapidement, la capacité à rester concentré, à être pleinement ancré dans le moment présent, est une compétence cruciale. Mais, comment faire pour garder cette concentration, surtout quand les distractions - un public bruyant, un adversaire provocateur, une météo capricieuse - font tout pour te déstabiliser ?

La concentration, c'est cette aptitude à focaliser toute ton attention sur une tâche précise, en l'occurrence, le jeu. Elle te permet de lire les mouvements de ton adversaire, d'anticiper son prochain coup, de planifier ta stratégie et d'ajuster ton jeu en temps réel. Sans une concentration optimale, tu peux facilement te laisser emporter par des éléments externes ou par tes propres pensées, ce qui peut te coûter des points précieux.

COMMENT BOOSTER TA CONCENTRATION



1

ENTRAINEMENT AVEC LA BALLE

Chez toi entraîne toi à fixer une balle de tennis que tu mets en mouvement. Tu peux commencer par des cycles de 1min puis 2min puis. Le but est de rester fixer sur la balle et de laisser les pensées de côté. Après tu peux même ajouter des difficultés comme mettre des bruits qui peuvent distraire. (Radio, TV, ou même des bruits blanc sur YouTube.

2

EXERCICES DE RESPIRATION

Adopte des techniques de respiration profonde pour aider à calmer ton esprit et à te recentrer pendant les moments de tension.

◆ VOICI 2 MÉTHODES DE RESPIRATION EFFICACE :



La Respiration Profonde (ou Diaphragmatique)

Comment ça marche ?

Mets-toi à l'aise, assis ou allongé.

Une main sur la poitrine, l'autre sur le ventre.

Inspire bien par le nez en gonflant le ventre (la poitrine, elle ne bouge pas trop).

Et hop, souffle doucement par la bouche ou le nez.

Tu devrais sentir ton ventre qui redescend.

Fais ça quelques minutes. Tu sens le va-et-vient ?

C'est relaxant, non ?

Ça te calme direct et réduit le stress.

Ça booste ton cerveau en lui donnant de l'oxygène.

Et en bonus, ça peut même aider à baisser ta tension.



La Respiration Carrée (ou en Boîte, c'est selon)

Alors, comment on fait ?

Assieds-toi confortablement et bien droit.

Souffle tout l'air par la bouche pour bien vider tes poumons.

Inspire par le nez en comptant jusqu'à quatre.

Bloque ta respiration, encore pour quatre secondes.

Puis expire tout doucement, toujours en comptant quatre.

Fais une petite pause et rebelote.

Quelques tours comme ça, et tu verras la différence !

Ça te déstresse en un rien de temps.
Ça te rend hyper concentré.
Et franchement, c'est comme une mini-méditation !

Tu devrais vraiment essayer, surtout si tu te sens stressé ou que tu as besoin de te recentrer. Et crois-moi, une fois que tu auras pris le coup, tu ne pourras plus t'en passer !

3

ENTRAÎNEMENT DE LA PLEINE CONSCIENCE :

Intègre la méditation à ton routine quotidienne. Cela t'aidera à t'ancrer dans le moment présent et à ignorer les distractions.

La méditation et la pleine conscience sont devenues des outils précieux pour de nombreux athlètes de haut niveau.

◆ POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

La pleine conscience aide à rester dans le présent, évitant ainsi de trop ruminer sur une erreur passée ou d'anticiper trop sur l'avenir.

◆ COMMENT L'ADOPTER ?

Débute avec de courtes séances de méditation, même 5 minutes par jour. Utilise des applications dédiées ou des guides en ligne pour t'aider.

Tu pourras trouver des [articles intéressants et explications sur comment le faire ici](#)

4

LES MISES EN SITUATION



Lors de tes entraînements, simule des situations de match avec des distractions volontaires (bruits, interruptions...). Cela te préparera mieux pour les vrais matchs.

Tu peux à un de tes partenaires également de jouer le joueur relou. Qui perturbe. Il cris, vocifère, tape sa raquette, fais des blagues, chambre... Crois-moi c'est chiant ! mais au moins tu ne seras pas surpris et tu sauras bien y faire face si ça vient en match.

Les mises en situation permettent à ton esprit de se mettre en condition et s'adapter. S'il a vécu à l'entraînement il sera préparé et donc beaucoup plus efficace en match.

GESTION DU STRESS ET DE LA PRESSION : Pourquoi certains craquent sous la pression, et comment ne pas en faire partie.

On a tous vu ces moments dans les grands tournois de tennis où un joueur, jusque-là imperturbable, perd soudainement son sang-froid, faisant des erreurs inhabituelles. **La pression et le stress peuvent rendre même les athlètes les plus chevronnés vulnérables.**

Alors, pourquoi cela arrive-t-il ? Et comment peut-on éviter de tomber dans ce piège ? La gestion du stress et de la pression est aussi importante que n'importe quel coup technique dans le tennis. Sans elle, un joueur peut voir son jeu se désintégrer en quelques minutes. Les matchs les plus mémorables ne sont pas toujours remportés par le joueur le plus doué techniquement, mais souvent par celui qui gère le mieux ses émotions.

◆ EXEMPLES :

- Tu es à égalité en points, le public retient son souffle, et tu sens la tension monter.
- Tu as une avance, mais tu commences à penser à la possibilité de perdre. Ces pensées négatives t'envahissent.
- C'est un match décisif pour ta carrière, et même si tu essayes de te dire que c'est juste un autre jeu, tu sens la pression de chaque point.

TROIS MÉTHODES POUR BIEN GÉRER LE STRESS EN COMPÉTITION :



1

PRÉPARATION MENTALE :

Avant chaque match, prends le temps de te visualiser en train de jouer calmement, gérant chaque situation stressante avec grâce. La visualisation positive peut préparer ton esprit à affronter la réalité.

[Si tu veux en savoir plus clique ici](#)

2

TECHNIQUES DE RESPIRATION

Comme mentionné précédemment, des techniques telles que la respiration carrée ou la respiration profonde peuvent t'aider à te recentrer et à calmer tes nerfs en plein jeu.

3

DÉVELOPPER UNE ROUTINE



Dans le monde du tennis, la routine est bien plus qu'une simple habitude ou un rituel sans signification. Elle est le pilier qui permet au joueur de garder son équilibre mental, de retrouver son centre et d'aborder chaque point avec un esprit renouvelé, quelles que soient les circonstances.

◆ POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

La routine agit comme un rappel constant, un phare dans la tempête des émotions et de la pression ressenties pendant un match. **Elle aide à éliminer les distractions externes et internes, permettant au joueur de se concentrer exclusivement sur le point à venir.**

◆ COMMENT CONSTRUIRE SA PROPRE ROUTINE ?

Identifier les éléments apaisants : Réfléchis à ce qui te calme et te recentre. Cela pourrait être le simple fait de respirer profondément, de rebondir la balle un certain nombre de fois, ou même d'ajuster tes cordes de raquette.

Simplicité : Ta routine ne devrait pas être compliquée. En fait, elle doit être facile à répéter et à exécuter, même sous pression.

Consistance : Une fois que tu as établi ta routine, tiens-y. Que tu sois en avance, en retard, ou dans un moment crucial du match, la routine reste la même. Sa constance est ce qui t'aidera à te recentrer.

◆ **EXEMPLES :**

- Rafael Nadal a une routine bien établie avant chaque service : il passe son doigt derrière son oreille, replace ses cheveux, puis ajuste son bandeau et son short. Cela peut sembler superflu pour le spectateur, mais c'est un rituel qui lui permet de se concentrer.
- Ces routines, malgré leur simplicité, jouent un rôle crucial dans la préparation mentale des joueurs avant chaque point. En trouvant et en adoptant ta propre routine, tu te donnes un outil puissant pour naviguer à travers les montagnes russes émotionnelles d'un match de tennis.
- Avant chaque service ou point, développe une routine ou un rituel pour te mettre dans le bon état d'esprit. Cela peut être quelques rebonds de balle, ajuster tes cordes de raquette, ou même murmurer quelques mots d'encouragement.

4

APPRENDRE À LÂCHER PRISE



Apprends Cette méthode peut sembler contre-intuitive, surtout dans un sport compétitif comme le tennis, où chaque point compte. **Accepter ce qui se passe, plutôt que de résister ou de lutter contre cela, peut être la clé pour gérer le stress.**

Lâcher prise ne signifie pas renoncer ou ne pas se soucier du résultat. Cela signifie accepter les choses telles qu'elles viennent sans jugement excessif ou auto-critique. C'est reconnaître que malgré tout notre entraînement, tout notre dévouement, il y aura des moments où les choses ne se passent pas comme prévu. Dans ces moments, résister ou se battre mentalement contre ce qui est déjà arrivé ne fera qu'augmenter le stress et l'anxiété.

◆ EXEMPLES :

- Imaginons que tu serves et que la balle touche le filet à plusieurs reprises. Au lieu de te frustrer, accepte que cela puisse arriver à n'importe qui. Respire profondément, lâche prise sur ces fautes et concentre-toi sur le prochain service.

◆ EXEMPLES :

- Pendant un échange, tu tentes un coup droit audacieux qui sort largement. Plutôt que de te blâmer ou de ressasser l'erreur, accepte-la comme une partie du jeu et concentre-toi sur le prochain point.

◆ COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?



Reformulation positive

Lorsque tu commets une erreur ou que tu es confronté à un défi, reformule-le positivement dans ton esprit. Par exemple, au lieu de dire "J'ai raté ce coup", dis-toi "J'ai appris quelque chose pour le prochain échange".



Dialogues internes

Encourage-toi toi-même. Au lieu de te critiquer, rappelle-toi que chaque joueur, même le meilleur, fait des erreurs. Ce qui compte, c'est comment tu réagis à ces erreurs. En apprenant à lâcher prise, tu permettras non seulement à ton jeu d'améliorer, mais tu t'offriras également une expérience beaucoup plus agréable et enrichissante sur le terrain.

N'oublie pas : le tennis, comme la plupart des sports, n'est pas seulement une question de compétences physiques. Le mental joue un rôle tout aussi crucial. En maîtrisant la gestion du stress et de la pression, tu te donnes une véritable chance de briller, même dans les moments les plus tendus.

Nous arrivons à la fin de cet Ebook. J'espère qu'il t'a plu. Tu as de nombreuses techniques et méthodes à appliquer pour bien progresser. Évidemment que rien n'est magique et ne se fait pas du jour au lendemain. Tu vas devoir travailler régulièrement. Tu as eu dans cet ebook un aperçu de la préparation mentale et des exercices qui y sont associés.

Si tu veux accélérer tes progressions et ton niveau évolution au niveau mental, il y a un moyen. La préparation mentale avec un coach. Durant laquelle tu travailleras en profondeur et de manière personnalisé sur tes blocages, tes difficultés, Afin que tu puisses booster ton mental, optimiser tes performances sur le terrain afin d'être meilleur en compétition et gagner.

Pour ça, Réserve ton rendez vous découverte



Yanice Gauzelin

Coach mental, spécialiste de la performance des sportifs.

A très vite

5,0



58 avis

Google



Noé

1 avis



★★★★★ il y a 4 mois

J'ai atteint tous les objectifs souhaités avec des techniques que j'utilise au quotidien qui me serviront toujours.

Très bonne proximité avec Yanice très bon relationnel, à l'écoute je recommande !!



Matt Thibault

5 avis



★★★★★ il y a un an

Un coach à l'écoute, calme et serein. On a travaillé toute l'année sur ma préparation mentale pour mes compétition. Il m'a donné des outils pour progresser encore. J'ai réussi une belle saison grâce à Yanice, je le recommande!



Domitille F

5 avis



★★★★★ il y a un an

Super coaching avec Yanice, professionnel, attentionné et qui met en confiance ! Bon travail personnel fait avec lui ! Je recommande à 100% 😊

Visité en octobre 2021



Claire Vassel

3 avis

★★★★★ il y a 5 mois

A l'écoute et effets des séances très efficaces. Je recommande.



Patrick Rebourseau

3 avis



★★★★★ il y a 8 mois

Je remercie Yanice pour l'accompagnement qu'il m'a proposé pour surmonter des appréhensions en situations sportives engagées. Son approche très empathique et son écoute vis à vis de ma problématique ont été synonymes de gros progrès pour moi et m'ont permis de prendre beaucoup plus de plaisir dans ma pratique.



Ethan Curtil

1 avis



★★★★★ il y a 10 mois

Bonjour, j'ai été suivi par Yanice pendant 8 séances. J'étais venu pour un problème lié au stress dans certaines situations et Yanice m'a permis de trouver des moyens pour réussir à faire disparaître ce stress. Très bonne expérience.



Mathieu Molard

3 avis



★★★★★ il y a un an

Yanice m'a été très bénéfique.

Il a réussi à me cerner en très peu de temps.

Les ateliers en extérieur, en condition réelle, avec un coach nous font dépasser nos peurs et sortir de notre zone de confort !

Je recommande !

Merci ! 👍



Aurore Covers

11 avis



★★★★★ il y a un an

Yanice est très à l'écoute et on voit qu'il cherche à cibler précisément les points à travailler. Très sympathique, j'ai trouvé qu'il savait mettre à l'aise, et j'ai apprécié les différents outils utilisés durant les coachings, que je sais désormais utiliser. J'ai personnellement gagné en confiance en moi, en mes capacités et en assurance dans ma pratique de la course à pied en compétition. N'hésitez pas si vous hésitez à faire appel à lui ! Merci !

Aurore

**SI TU VEUX PLUS D'INFORMATIONS SUR LES
ACCOMPAGNEMENTS, CONTACTE-MOI**

☎ 06.44.22.39.09 ✉ gauzelinyanice@yahoo.fr

🌐 <https://hypnose-coachingmental-lyon.fr/>

Rejoins moi sur les réseaux : 📷 [@yanice.coachmental](https://www.instagram.com/yanice.coachmental)