

2023

L'INSTINCTIV'TENNIS ATTITUDE



Sauveur CUOMO

Sas INSTINCTIV'TENNIS FRANCE

01/01/2023

SAUVEUR CUOMO

Pour un Tennis Instinctif chez joueurs et joueuses de tennis de tous niveaux

Du même auteur

- ❖ Tennis et Dynamique mentale : 1996
- ❖ Le Tennis un Yoga de la Vie 2000
- ❖ La Méthode Cyber-Tennis pour les 8 à 15 ans et leurs parents 2000
- ❖ Essai de Biosophie du Sport et de la Vie

POUR UN TENNIS INSTINCTIF

Le tennis en compétition, en loisir et..... en thérapie !

Exprimez-vous totalement, apprenez et jouez le tennis instinctif...

INTRODUCTION

Le tennis est un merveilleux champ d'expérience par lequel le joueur, la joueuse, peut réellement faire évoluer ses qualités physiques, certes, mais surtout ses capacités mentales..... Ses difficultés de mise en œuvre en compétition en font une discipline de base pour quiconque désire progresser tant dans sa vie sportive que dans sa vie sociale et familiale.....

Cependant pour permettre à ce sport de toute une vie de remplir totalement cette noble mission, il me semble utile, voire indispensable, de faire évoluer sa pédagogie vers un apprentissage global, moins analytique, favorisant par-

dessus tout, la pleine expression de soi dans le jeu et la recherche de performance.

Je dédierai cet opuscule à un ami, Christian LECAT, qui depuis des années m'encourage à continuer dans cette voie prise en 1996, lorsque, en auto édition, je publiai mon premier ouvrage sur ce sujet¹

Depuis, de multiples expériences m'ont amené à renforcer ce sentiment que le tennis français souffre de sa perfection technique, perfection qui chez les joueurs, montre un tennis élégant et apparemment efficace, mais un tennis qui n'est pas servi par la pleine expression, la totale implication de soi dans la performance.... Implication que j'ai dû nommer dans ma méthode « EXPRESSION TENNISTIQUE DE COMPETITION »²

¹ « Tennis et Dynamique Mentale »

² Expression tennistique de compétition : Le degré de mobilisation et d'implication de toutes les potentialités psycho nerveuses du joueur dans sa recherche de performance...

Depuis l'édition de mon premier ouvrage, vingt-cinq années ont passé, années consacrées à la préparation de joueurs et joueuses de tous niveaux.... J'en suis aujourd'hui convaincu, le tennis français aux énormes potentialités peut voir fleurir une nouvelle élite, à condition de la préparer autrement, de manière il me semble moins intellectualisée, plus axée sur le fond, l'expression que sur la forme.... C'est toute la raison de cet opuscule que je propose à tout joueur ou joueuse de compétition quel que soient son niveau et son âge.

REMERCIEMENTS

Depuis la publication de mes deux ouvrages consacrés à la méthode « Cyber-Tennis »³, j'ai axé la diffusion de cette pédagogie par des stages ou par des conférences données en France et à l'étranger.... Parmi les représentants français du tennis en fédération ou en ligue, ceux qui m'ont aidé sont rares.... Mais ceux qui l'ont fait en ont que plus de mérite et requièrent à ce propos toute mon attention.... Je les remercie donc du fond du cœur, ils m'ont apporté cette note officielle qui m'a permis, par la suite, de proposer mes conférences, dans les clubs en France et à l'étranger....

³ « Le tennis un Yoga de la Vie » avec la méthode Cyber-Tennis et « La Méthode Cyber-tennis pour les 8 à 15 ans et leurs parents » publiés en 2000

Je présentais mes premières conférences dans le cadre des tournois internationaux ITF juniors, d'abord dans le cadre du Pont des Génération au Pontet, près d'Avignon, puis à Istres où je rencontrais en 2006, Christian LECAT à qui je dédie ce petit ouvrage, en remerciement de son continu engagement à mes côtés

Je présentais donc ma méthode par des conférences et des stages en Belgique, au Léopold Club de Bruxelles, en Tunisie, à Hammamet, dans l'Oise, grâce à l'hospitalité d'un conseiller technique Départemental, Marc Ginfray, particulièrement ouvert et intéressé par cet aspect du tennis, sa partie mentale.

Ce fut ensuite une présentation dans les comités techniques de l'Aveyron, du Morbihan, etc.

Des clubs m'ont aussi accueilli dans leurs structures pour des conférences animation. J'en remercie les présidents et responsables

Que tous ceux qui m'ont ainsi permis de m'exprimer sur ce sujet soient ici chaleureusement remerciés.

Enfin je remercie tous ceux qui ont bien voulu témoigner sur l'efficacité de ma méthode, qui a au fil des années eu plusieurs appellations : Cyber-Tennis, Sophro-Tennis, Global-Tennis. Si c'est divers vocables ont été utilisés pour en définir mieux la teneur en fonction de son évolution, elle a toujours gardé le même fonds et la même vocation : Apporter au joueur ou à la joueuse la dimension interne du tennis, son jeu intérieur, reflet fidèle de son expression externe.... Renforcer le jeu intérieur, savoir le gérer, c'est pouvoir totalement s'exprimer en compétition.

Ces témoignages feront donc l'objet du dernier chapitre de ce livre, et vous permettront sans doute de mieux évaluer ce que cette pédagogie peut vous apporter, tant dans le tennis que dans la vie.

AVANT PROPOS

Le tennis de compétition est l'un des sports les plus difficiles à gérer sur le plan mental pour plusieurs raisons :

1. C'est un sport individuel alliant expression physique intense et précision.
2. C'est un sport que l'on pratique en général depuis le plus jeune âge où là, l'accompagnement parental est indispensable.⁴
3. C'est un sport dont les phases actives très courtes (*phase d'échange*), succèdent à des phases inactives plus longues (phase de récupération et de mise en place : *temps mort*), ce qui donne au joueur ou à la joueuse le

⁴ Accompagnement parental pouvant être vécu très négativement par le jeune joueur comme nous le verrons dans un des chapitres suivants.

temps de penser. Or, le stress négatif, le doute, ne peut s'introduire que par la pensée.

4. Le tennis étant aussi un sport d'adresse, sa pratique a tendance à mettre le compétiteur en apnée, ce qui augmente d'autant plus le stress tout en diminuant les facultés mentales, la lucidité, que nous aborderons ultérieurement.
5. Le tennis, son expression surgit d'une triple mémoire :
 - a. Mémoire gestuelle
 - b. Mémoire technique et tactique
 - c. Mémoire émotionnelle⁵

⁵ Mémoire émotionnelle du jeu : Mémoire des émotions liées aux actions tennistiques et nées souvent du regard et des observations de l'environnement : parents, entraîneurs, cadres de club, amis, etc. Mais elle est aussi créée à partir des auto jugements... et des réactions émotionnelles internes par rapport aux événements externes de jeu....

Lorsque le tennis est enseigné, dès le plus jeune âge par une méthode, incluant analyse et auto jugement, il est nécessairement enveloppé, et quelquefois englué dans une mémoire émotionnelle. Cette mémoire, si elle est négative coupe inmanquablement le joueur ou la joueuse de la performance et du haut niveau de compétition.

Pour permettre à chacun, sa pleine expression tennistique en compétition, il faudrait donc changer fondamentalement de pédagogie. La pédagogie officielle actuelle me semble faire beaucoup trop appel aux qualités intellectuelles et analytiques développées par le cerveau gauche, et pas assez à celles disponibles dans le cerveau droit, plus apte à l'imagination, l'intuition, la positivité des sentiments. Or c'est connu, l'imagination est cent fois plus puissante que la volonté.

Cet ouvrage, non exhaustif a pour vocation d'introduire non pas une méthode préconstruite, ficelée, clé en main, mais un axe de réflexion permettant à chacun : enseignant, coach, joueur ou joueuse, parent de jeune joueur, de se constituer une pédagogie d'entraînement et de

préparation innovante. Préparation d'une efficacité, je le pense, incomparable avec celle d'un enseignement classique

VOCABULAIRE :

Pour des raisons de simplification le lecteur sera désigné dans les exercices de cet ouvrage : « l'APPRENANT »

La pensée du joueur au cours du jeu est appelé, ici, « le jeu intérieur »

Son engagement psychologique dans la compétition, nous le nommons ici « L'expression tennistique de compétition »

PREMIERE PARTIE

GENERALITES ET LE JEU INTERIEUR DU JOUEUR SIMPLEMENT
EXPLIQUE

CHAPITRE 1

LES MEMOIRES DU JEU

Comme toute activité physique complexe, le tennis est l'expression d'une mémoire à plusieurs facettes :

1. ***La mémoire sensorielle.*** Celle-ci ne nécessite pas d'attention car le stockage s'effectue automatiquement au moment de la perception. C'est une mémoire acquise à l'insu du sujet, par la répétition. L'expression gestuelle en est un exemple.
2. ***La mémoire à court terme ou mémoire de travail.*** Elle permet l'enregistrement d'informations pendant un temps limité, de l'ordre de la minute environ. Mais une action consciente, un effort actif peut être réalisé par le sujet afin de l'entretenir et même de la mémoriser dans la mémoire à long terme. C'est le cas d'un numéro de téléphone, qui, s'il n'est pas jugé utile est aussitôt oublié, alors que si vous désirez le retenir pour une utilisation future, vous le mémoriserez dans la mémoire à long terme par une action de mémorisation consciente.
3. ***La mémoire à long terme.*** Le souvenir stocké dans la mémoire à long terme s'y maintient pendant une longue période et même quelquefois, toute une vie.

4. ***La mémoire émotionnelle.*** Mais les précédentes mémoires sont sous le contrôle d'une mémoire inaccessible à la pensée, constituée de mon ressenti intérieur, de mes échecs, comme de mes victoires, des jugements de mes proches : parents, amis, entraîneurs, cadres du club, etc. Lorsque la mémoire émotionnelle s'est construite dans la crainte de l'échec ou dans la négativité, elle étouffe, limite l'expression du jeu..... C'est toute la raison de cet ouvrage dédié au tennis instinctif « *Expression tennistique de compétition libérée de toute contrainte* ». Mais pour cela, bon nombre de pratiques sont à changer radicalement pour aboutir à une expression totale du jeu.

CHAPITRE 2

DE DOULOUREUX ABANDONS

Nous disions dans le chapitre précédent que pour pratiquer le tennis instinctif, bons nombres de concepts et de comportements courants dans le jeu sont à faire évoluer, voire à changer radicalement. Mais certains de ces changements sont douloureux et mal vécus par l'EGO⁶, entité psychique qui habituellement s'approprie les résultats en compétition (surtout les bons) (sic)

LA RAISON, LES BIENFAITS DU TENNIS INSTINCTIF

La principale raison de cette conception du tennis, est sa prodigieuse faculté de développer la personnalité du joueur en lui permettant de vivre le tennis à

⁶ **Ego** : C'est le centre psychologique de l'individu en tant qu'être social, c'est son nom, ses croyances, son ethnie, l'image qu'il veut faire apparaître de lui-même (persona), ses ambitions, ses objectifs. Il est toujours ancré dans la mémoire de l'individu et est le sujet de la pensée. Il est le penseur qui sans cesse puise dans le passé et se sert du présent comme d'un tremplin pour se projeter dans l'avenir. L'Ego n'est donc jamais au temps présent. Ce qui explique que la concentration le fasse taire.

l'instant présent... Il le vivra sans le penser, l'analyser, se juger à chaque instant, sur chaque action menée dans la réussite ou dans l'échec.

Le tennis est vécu ici comme un formidable champ d'expérimentation de soi-même, expérimentation qui seule peut amener la connaissance telle que l'entendait Socrate : « *Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux !* »

UN TENNIS THERAPEUTIQUE ?

Si par un insigne hasard, un thérapeute s'avisait de soigner par le tennis les déficiences psychologiques, la dépression par exemple, il trouverait là un excellent moyen de renforcer la personnalité de ses patients... En effet, le tennis instinctif est en réalité, si on l'observe de plus près, une méditation, ou plutôt une méditation active qui a les meilleurs effets sur la partie mentale et comportementale de l'être.

CHAPITRE 3

VERS LE TENNIS INSTINCTIF

VOTRE ETAT D'ESPRIT

On ne saurait entreprendre une telle mutation dans son jeu sans au préalable en évaluer les habitudes à changer, l'état d'esprit à faire évoluer. Nous allons ci-après en faire un petit inventaire...

TENNIS SOUS CONTROLE ?

Votre tennis habituel est une activité que vous désirez contrôler.... Vous désirez donner à chaque balle jouée, une intention, une raison, un objectif. On ne peut à la fois lancer une pierre très loin et vouloir la retenir.... Or c'est bien l'état d'esprit du joueur classique, il veut donner de la puissance à ces coups mais n'accepte pas ses erreurs...

Le joueur instinctif devra se libérer de toute contrainte pour pouvoir enfin s'exprimer totalement en compétition.

QUELLES SONT LES CONTRAINTES HABITUELLES DU JOUEUR ?

- En premier lieu faire plaisir autour de lui, à ses parents, son entraîneur, ses amis, son club...
- Gagner pour pouvoir en retirer une image de vainqueur (pour satisfaire sa persona⁷)
- Avoir une volonté de gagner⁸ seulement mentale, égotique, superficielle, le mettant en obligation de résultat.
- Penser constamment à son classement, et pouvoir l'annoncer à la ronde. Ceci étant un grand problème de la culture tennistique habituelle qui rend anxieux le joueur sur la finalité des compétitions, entraînant

⁷ Persona : Image que le joueur désire donner de lui-même

⁸ Volonté de gagner : Elle peut être seulement une pensée/volonté mettant en contrainte le joueur. Pour être efficace cette volonté de pensée doit être un sentiment surgissant des profondeurs du corps, sentiment que nous avons appelé, *sentiment de victoire*.

quelques symptômes habituels marquant les déficiences mentales comme la peur de gagner, les remontées fréquentes au score, etc.

- Au cours du jeu même, il devra éradiquer les habituelles obligations comme les intentions préalables de jeu, les volontés tactiques⁹, etc.
- Ceci l'amenant à considérer le jeu de manière lucide sans aucun auto jugement négatif. Comme nous le verrons dans un prochain chapitre

⁹ Ici nous abordons le fond du *tennis instinctif*.... Les intentions de jeu et tactiques choisies préalablement mettent le joueur en demeure de les réaliser. Ceci contraint le corps à un résultat et engendre très souvent un stress négatif et des auto jugements pervers en cas d'échec.... Dans le tennis instinctif les phases de jeu sont seulement imaginées.... Le corps les exécutant par la suite lorsque la situation s'avère favorable

CHAPITRE 4

LE TENNIS INSTINCTIF OU « TENNIS NATUREL » ET LE JEU INTERIEUR DU
JOUEUR

PRESENTATION ET INSPIRATIONS

On ne saurait présenter un tel changement dans le jeu intérieur du joueur sans en exposer au préalable les raisons profondes.... Ces raisons sont émergentes des dernières connaissances acquises en neurosciences, comme des connaissances ancestrales ensilées au cours des millénaires par les chercheurs de conscience que sont les anciens et nouveaux yogis...

C'est ainsi que cet ouvrage doit son écriture à de fabuleux inspirateurs que sont Timothy Gallwey¹⁰, Jiddu Krishnamurti¹¹, Sri Aurobindo¹². Dont les concepts et les écrits, sont renforcés par des travaux de dernière génération, pour n'en citer que deux, nous mentionnerons :

- Ceux de Daniel Goleman en intelligence émotionnelle

¹⁰ **Timothy Gallwey** est l'auteur du premier livre sur le sujet : « Tennis et Psychisme » traduit de l'américain par Alain CASSAIGNE

¹¹ **Krishnamurti** fut l'un des plus grands philosophes et Yogis du siècle dernier. A la double culture indienne et anglo-saxonne, il est le découvreur de la pensée pénétrante, un état d'extase comparable à celui exploré par Sri Aurobindo, que nous présentons ci-après

¹² **Sri Aurobindo**. Il est l'un des plus grands Yogis de tous les temps, connu pour ses célèbres aphorismes et découvreur sur lui-même du sur et du supra mental. Chez l'athlète et le joueur de compétition, nous pourrions assimiler cet espace à LA ZONE ou LE FLOW décrit par certains compétiteurs et que nous aborderons forcément dans ce livre, car le tennis instinctif ne peut jaillir que de cet espace placé au-dessus du mental (sic)

- Le travail de Joelle Macrez auteur d'une fameuse thèse en science de l'éducation et **auteure d'un ouvrage remarquable (« s'autoriser à cheminer vers soi » aux éditions VEGA)**

LE MENTAL

Il me paraît judicieux de présenter au lecteur, dans un premier temps, une approche du mental du joueur telle que je l'ai présentée dans mes conférences, au fil des années, en France et à l'étranger...

MENTAL OU PSYCHISME.

Il est bon dans un premier temps d'aborder deux définitions essentielles reprises dans le lexique de la méthode...

Le mental est la partie du psychisme créée par le vécu, une entité qui s'intitule sans cesse moi-je... Un ensemble de mémoire d'où jaillit la pensée. Mais justement le mental étant une mémoire, il n'est jamais au temps présent... Toute pensée surgit du passé et se projette sur l'avenir enjambant comme un *pont perpétuel* la vie au temps présent

Le psychisme est lui beaucoup plus vaste, à tel point que l'on en connaît pas les limites. C'est lui qui contient le mental et sa mémoire du vécu.... Il gère toutes les fonctions inconscientes du corps et son fonctionnement.... Mais il est aussi bien plus que cela, il contient le sur mental et le supra mental, reconnus par les grands chercheurs de conscience que sont les YOGIS de tous les temps... Il peut gérer l'information de manière synthétique à des vitesses

hallucinantes.... Ce qui en est une preuve irréfutable, c'est le jeu impressionnant que peuvent fournir certains joueurs du circuit lorsqu'ils sont concentrés, c'est-à-dire coupés de la pensée.

LES ENTITES MENTALES

Le psychisme a l'étonnante qualité de pouvoir devenir le support d'entités virtuelles qui peuvent s'y graver, un peu comme le tableau noir permet de supporter gravures, dessins et autres créations graphiques. Le psychisme donc est cette matrice d'où naissent des entités qui influent fortement sur la personnalité du joueur. Certaines sont accessibles à la pensée comme le mental de veille ; d'autres non, comme l'image de soi. Cette dernière, placée dans l'inconscient, est inaccessible à la pensée, mais elle influe pourtant fortement sur le comportement de l'individu et à fortiori sur celui du joueur.

Pour mieux faire partager cette partie essentielle de cette présentation voici dans le chapitre suivant un extrait des conférences présentées par l'auteur à travers la France et à l'étranger.

LE MENTAL DU JOUEUR SIMPLEMENT EXPLIQUE

Afin de mieux familiariser le lecteur avec le jeu intérieur du joueur, nous lui proposons ici une présentation simple extraite des conférences de l'auteur.

MENTAL ET PSYCHISME

Nous avons présenté ci avant, le psychisme comme ayant la propriété de fixer des mémoires. Mémoires qui deviennent dans le temps de véritables entités dynamiques

C'est le cas de l'EGO, siège de la pensée, du MOI JE qui gère toute notre vie....

Cependant, s'il est le siège de la pensée, il est aussi celui de la contrainte, de la peur, du stress, de l'anxiété, etc.

C'est lui qui dirige le jeu dans la pratique classique de la compétition, celle pratiquée par la quasi-totalité des joueurs de club...

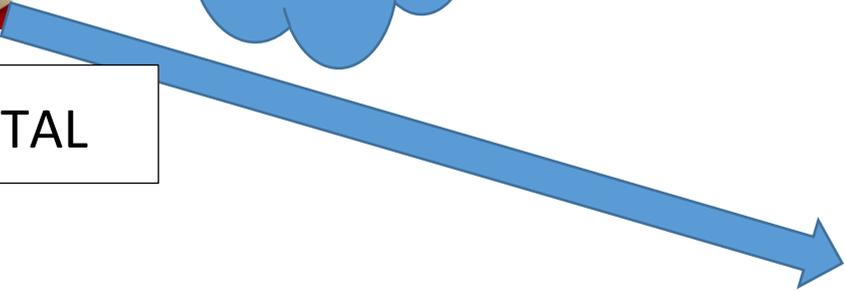
Très intelligent, L'EGO a l'inconvénient de presser le corps et sa belle machine physique toujours prête à le satisfaire.... Mais trop c'est trop, les obligations de

résultats, les incessants auto jugements souvent négatifs, le font plier. Son rendement dans cette façon de gérer le jeu est fortement limitée.....



Fais ceci, fais cela, avance, recule, bouge, attaque.....
T'as encore raté ta volée...

EGO-MENTAL



Le corps en contrainte

L'ENTONNOIR

Le mental ne peut gérer qu'une seule information à la fois, c'est un entonnoir qui s'engorge dès que le flot de pensées est trop important.

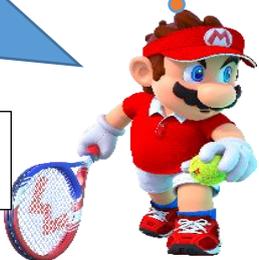
Dans la gestion d'un simple coup au tennis, les informations à gérer sont nombreuses.... Il y a la balle, sa trajectoire, sa vitesse, ses effets ; le placement de l'adversaire, le choix tactique du coup, etc.

Le mental de veille, l'EGO est incapable de gérer tout seul ces informations, il a recours donc à la mémoire profonde du jeu, les mémoires instinctives, les réponses programmées dans le cerveau que l'on nomme les engrammes.... Mais par son activité, il gêne très souvent ces réponses ce qui amène le corps à très souvent multiplier les erreurs.



EGO

Avance !
bouge, !recule !
Attaque !



corps

LA PERSONA

Comme si les obligations de jeu ne suffisaient pas, le joueur se charge souvent d'une autre obligation : paraître bon, pouvoir annoncer ses victoires à son club, ses entraîneurs, ses parents... Cette surcharge mentale crée dans le psychisme une nouvelle entité « LA PERSONA ».... C'est une image factice que le joueur alimente continuellement par des contraintes.... Elle coûte très cher en énergie, et oblige encore plus le corps aux résultats.

Ce que je suis
réellement



CE QUE JE VEUX PARAÎTRE

L'IMAGE DE SOI

Nul ne peut réellement progresser dans sa vie sociale, familiale et même sportive s'il ne modifie pas au préalable cette entité intérieure qu'est l'image de soi. Son découvreur Maxwell MALTZ¹³ la présente ainsi : « L'Image de Soi » est la clé, la base même du comportement humain, sa programmation, son logiciel de gestion..... Nul ne peut réellement évoluer efficacement et durablement s'il ne transforme pas, en préalable cette propre image intérieure..... En effet, l'image de soi, délimite vos possibilités, elle régit ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire.... Elle limitera donc forcément votre développement personnel si vous la négligez, ou l'ignorez. Elargir l'image de Soi, c'est élargir le domaine du possible. Il est établi aujourd'hui qu'elle conditionne les personnalités dites « à succès », et celles dites « à échec », les personnalités

¹³ MAXWELL MALTZ : Découvreur de la psycho cybernétique, auteur de psycho-cybernetics en 1960, ouvrage qui a influencé de nombreux chercheurs en développement personnel.

orientées vers le bonheur et celles orientées vers l'insatisfaction, celles orientées vers la santé et celles orientées vers la maladie..... L'image de Soi met en lumière la puissance de la pensée positive....

L'expérimentation seule est le secret de l'élargissement de l'Image de Soi. En effet, la pensée, l'intellectualité, sont inopérantes en ce domaine, pour la faire évoluer il faut expérimenter positivement....

L'IMAGE DE SOI



Comment mon
psychisme me ressent
en attitude positive



Ce que je suis
réellement



Comment mon
psychisme me ressent
en attitude négative

L'IMAGE DE SOI



LE MENTAL DU JOUEUR EN JEU CLASSIQUE

En jeu classique la conduite de la compétition, du match est totalement sous le contrôle de l'ego et de la pensée du joueur... Nous dirons de ce jeu qu'il est guidé par un mental analytique et continuellement sous le signe du jugement bien ou mal... La pensée y règne en maître, et toute concentration est impossible, car nous l'avons dit la pensée n'est jamais au temps présent.

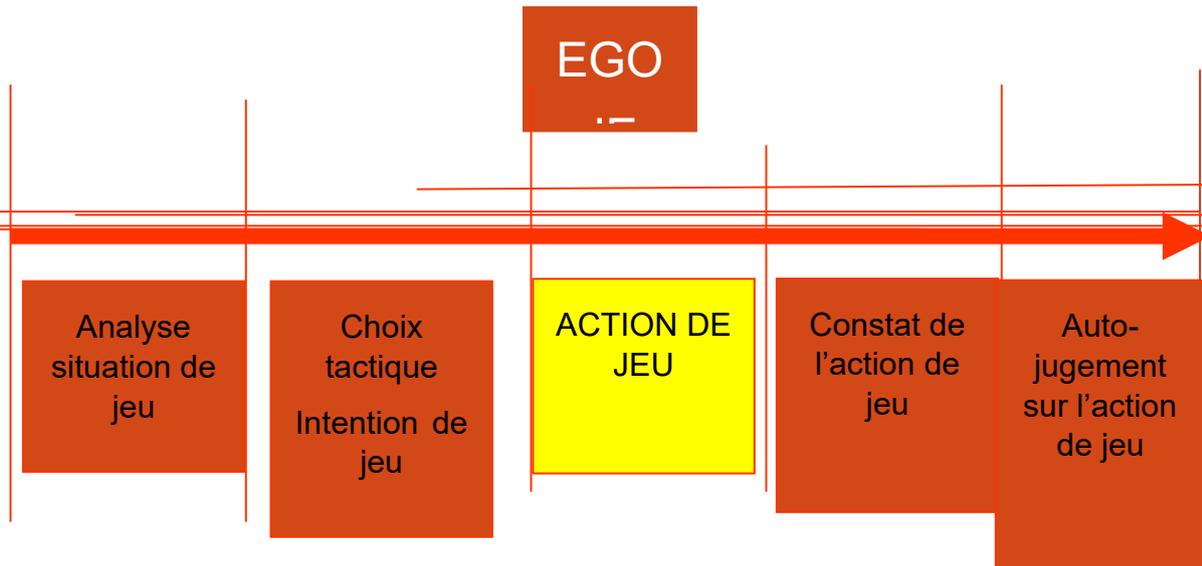
Le corps y est contraint aux résultats par l'Ego, , et à chaque erreur, il est jugé négativement, créant une mémoire négative du jeu.

LE TEMPS PSYCHOLOGIQUE¹⁴ EN JEU CLASSIQUE

Si nous examinons le temps psychologique en jeu classique nous constatons que la durée de la pensée ou de l'enchaînement des pensées avant l'action est beaucoup trop longue. Les pensées débordent par inertie sur l'action elle-même. Ceci entraîne forcément une entrave dans l'expression physique de l'action. En outre, la durée de la pensée est propice à la naissance du doute et du stress négatif qui s'insère dans l'action elle-même.

¹⁴ Le temps psychologique : Le temps de la pensée, et son cheminement depuis la décision prise pour exécuter une action et l'action elle-même

LE TEMPS PSYCHOLOGIQUE EN JEU CLASSIQUE



LA CONCENTRATION

La concentration est une relation mentale entre le sujet, le joueur, et l'objet de concentration. C'est une pensée unique, qui occupe l'EGO dans sa totalité, elle est ainsi figée et empêche l'enchaînement d'autres pensées.

Elle est semblable à un faisceau laser, c'est un rétrécissement de la fonction mentale, elle ne prend en compte qu'une infime partie de la réalité

Pour rester fixée, constante, elle doit avoir un objet de concentration. Dans la figure ci-contre, le joueur a choisi la balle.



La concentration ici se fixe sur la balle!



LE JEU INTERIEUR CHEZ LE JOUEUR CONCENTRE

Chez le joueur concentré, ce n'est plus l'EGO qui gère le jeu. Entièrement occupé par l'objet de concentration, il laisse la main au sur-conscient. Celui-ci, ¹⁵ placé dans l'inconscient est capable de gérer un grand nombre d'informations en simultanée. C'est ce qui explique, que dès que le joueur se concentre, son niveau d'expression tennistique s'élève inévitablement.

¹⁵ Le sur conscient : Espace psychique découvert et reconnu par les yogis, nommé « sur menta I » par SRI AUROBINDO.

EGO
« JE »

Concentration sur un
seul objet=une seule
pensée neutre sur le
plan émotif

Mental

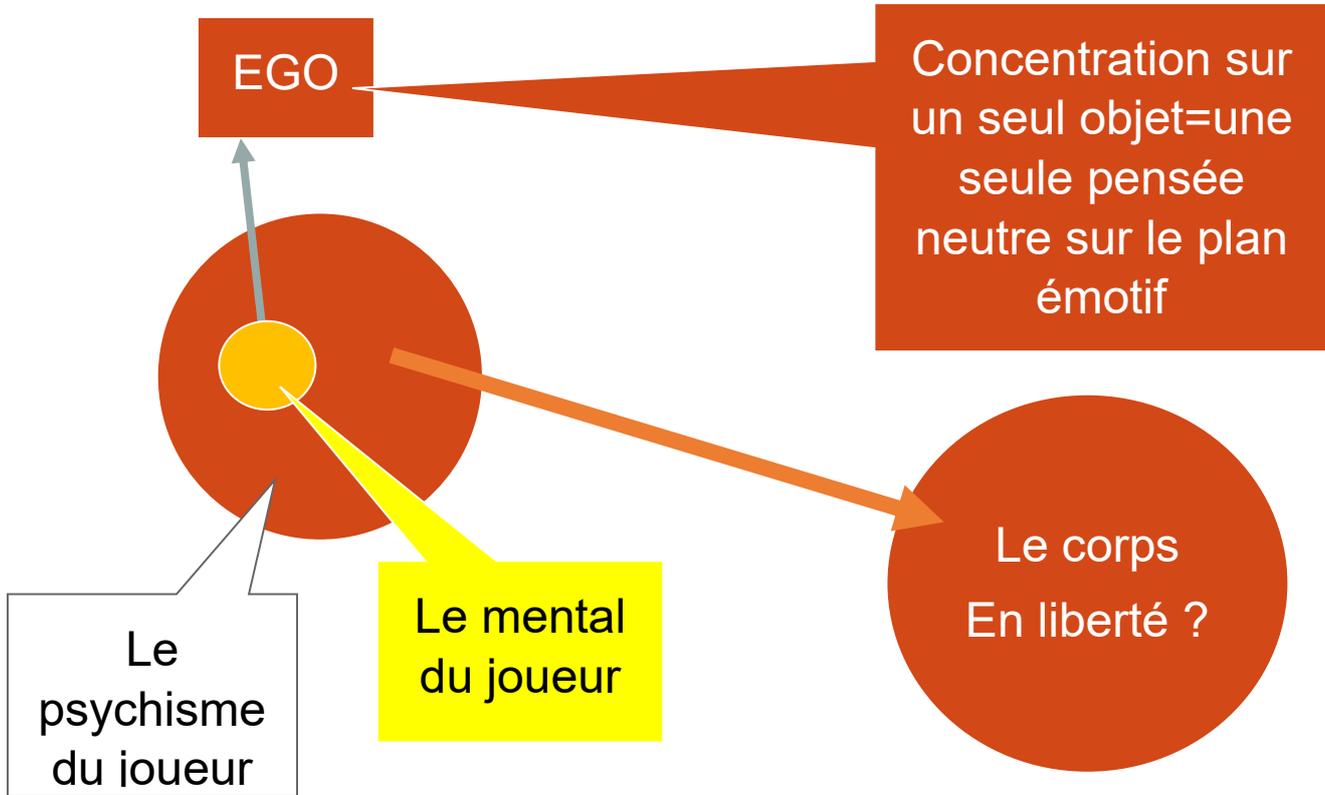
Psychisme

Le corps
En liberté ?

LE TEMPS PSYCHOLOGIQUE CHEZ LE JOUEUR CONCENTRE

Le mental étant concentré sur la balle, la pensée et l'action de jeu correspondante sont très rapprochées.... C'est le psychisme qui gère le jeu. Ceci permet au joueur de couper toute pensée de doute ou de crainte.... D'où, il commet beaucoup moins d'erreurs et augmente notablement son expression tennistique.

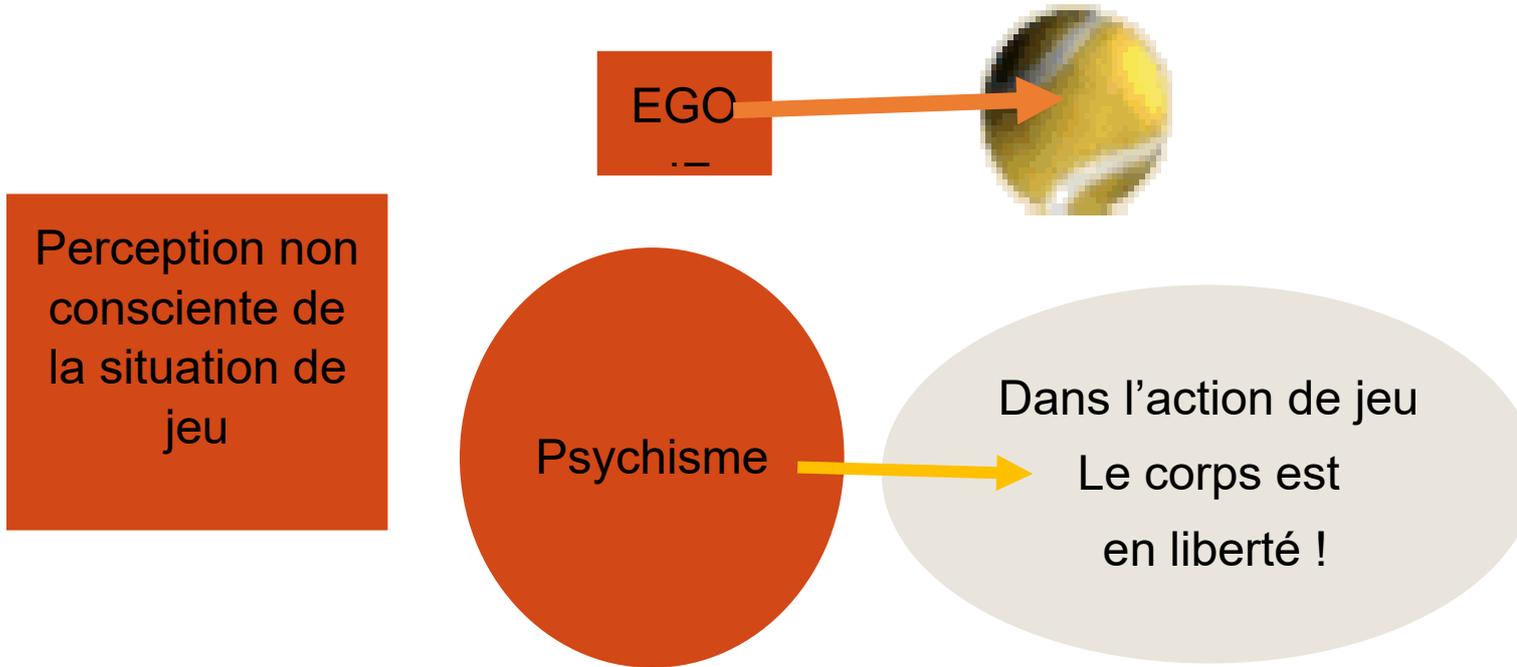
De plus, la concentration si elle est bien observée, n'est qu'un passage, une porte qui donne accès à l'attention absolue, appelée par certains compétiteurs LA ZONE, chez les anglo-saxons : LE FLOW. Niveau de gestion du jeu que nous allons aborder dans la planche suivante.



LE JEU INTERIEUR CHEZ LE JOUEUR EN ETAT D'ATTENTION ABSOLUE

En état d'attention absolue, le temps psychologique est égal à zéro. Pensée et action sont simultanées.... Dans cet état, le joueur joue à un niveau très au-dessus de ce qu'il réalise habituellement. Il est dans un état d'extase, de méditation active. Il a le sentiment de pouvoir tout réussir et que la victoire ne peut en aucun cas lui échapper.... Cependant un danger la guète, celui de s'étonner de son niveau de jeu. Cet étonnement étant une pensée, il retombe dans une gestion du jeu classique et chute de plusieurs niveaux d'expression tennistique. Nous développerons ce thème plus largement dans un chapitre ultérieur.

LE TEMPS PSYCHOLOGIQUE EN ETAT DE CONCENTRATION ABSOLUE



LA PRATIQUE DU TENNIS INSTINCTIF

La pratique du tennis instinctif apporte au joueur et à la joueuses, nous l'avons dit, un bien-être et un plaisir dans le jeu inégalés par d'autres techniques d'entraînement.

Cette pratique peut s'acquérir très facilement par la méthode Instinctiv'Tennis enseignée dans les centres créés en France et à Tenerife, aux canaries

LA METHODE INSTINCTIV'TENNIS

ORIGINES ET BREF HISTORIQUE

Les origines de cette méthode sont à rechercher dans mon incapacité à aider ma fille dans son expression tennistique en compétition.

Elle avait 12 ans et était classée dans les meilleures françaises de sa génération. Elle avait un physique exceptionnel et bénéficiait des meilleurs enseignants de la région aixoise..... Pourtant, lorsque elle avait toutes les chances de gagner, soudain, son expression tennistique baissait de plusieurs niveaux et elle perdait lamentablement, avec des pleurs et tellement de souffrance....

C'était les années 80 et il se disait dans les milieux tennistiques autorisés que le mental ne se travaillait pas. Quand on avait un bon physique on avait forcément un bon mental. Je me désespérai car j'avais avec ma fille un exemple contraire. Je me désespérais aussi de ne pouvoir l'aider, l'aspect mental à cette époque était tabou.

UN OUVRAGE PROVIDENTIEL

C'est en 1983 qu'un ami, pour mon anniversaire m'offrit un ouvrage d'occasion trouvé à Emaus : « Tennis et Psychisme de Timothy GALWEY. En le lisant je fut ébloui par l'évidence que montrait Gallwey. Le mental était comme un muscle, il pouvait se travailler, se développer.....

Etant moi-même joueur de club, je mis en pratique pendant dix ans les enseignements de ce livre. Devenu passionné de psychologie, je débutait à 53 ans, en 1993 des études de psycho-relaxologie et écrivais mon premier livre « Tennis et Dynamique Mentale » en 1996

Aujourd'hui, j'œuvre pour populariser cette méthode. Instinctiv'Tennis France que je viens de créer a la mission de fonder des centres d'enseignement et d'entraînement par cette pédagogie pour une raison essentielle : elle a l'immense avantage de permettre au pratiquant, au joueur, à la joueuse

60

d'utiliser le tennis comme un merveilleux moyen d'évolution dans le tennis
comme dans la vie !

LES TEMOIGNAGES

LES TEMOIGNAGES

Cher lecteur, je vous propose ici de découvrir juste quelques témoignages authentiques et sincères de joueur et joueuse qui ont fait confiance à ma méthode, qui l'ont utilisée et qui en ont retiré des bienfaits, des progressions parfois surprenantes dans leur tennis, mais aussi dans leur gestion de leur vie sociale et familiale.

PRESENTATION : Par souci de leur conserver leur fraîcheur et leur authenticité, ces récits ne sont pas remaniés ni corrigés dans leur syntaxe. Ils vous sont rapportés tels quels... Ils sont classés par ordre alphabétique et rapportent les

expériences vécues au cours de l'utilisation de la méthode que vous retrouvez ici sous sa nouvelle forme¹⁶

ALIDOR NATHALIE :

Du virtuel au réel ...

Ma 1^{ère} rencontre avec Sauveur fut sur un forum tennis sur Internet. De suite ses conseils m'ont parlé tant pour la gestion des émotions sur le court que pour trouver un remède à mes sautes de concentration. J'ai donc profité de ses premiers cours en ligne en ... 2002, notamment ceux concernant la respiration.

¹⁶ Pour des raisons techniques cette méthode a eu diverses appellations, dans l'ordre chronologique, elle s'est appelée : Cyber-Tennis, Sophro-Tennis, Global-Tennis, toutes appellations déposées à l'INPI (institut National de la Protection Intellectuelle). Dans cet ouvrage nous traiterons du tennis instinctif qui est une appellation générale que j'ai donné à cette forma globale d'apprentissage et de restitution du jeu.

Les années ont passé avec ces problématiques récurrentes sur le court. J'ai donc sauté le pas en mars 2015 pour suivre un stage au centre BelAir Tennis de Luynes, près d'Aix-en-Provence, stage innovant qu'on ne trouve nulle part ailleurs.

Et là ce fut plus qu'une rencontre tennistique. Sauveur est un passionné qui sait partager toutes ses connaissances et c'est un régal d'écouter ses explications et de les appliquer ensuite sur le court, une belle aventure humaine !

En 5 minutes, oui vous lisez bien, en 5 minutes j'ai appris les pas courus via sa méthode de visualisation intérieure. Le tennis avec Sauveur est vu sous un autre angle qui me convient parfaitement. De retour dans mon club, l'enseignement classique a repris le dessus et j'ai eu du mal à persévérer sur l'application des fils rouges.¹⁷

¹⁷ Un fil rouge contient l'objet de concentration utilisé, il ne doit pas être coupé sous peine de voir son jeu diminuer d'efficacité.

Malgré tout j'ai une première anecdote à vous raconter : lors d'un 1^{er} tour en tournoi je joue une 15/3 gauchère dont je n'arrive pas à lire le service. C'est alors que je décide d'appliquer un des fils rouges, le « comment tourne la balle » et là, comme un miracle, je retourne correctement ses services et le match commence. Pour l'anecdote ce fut une belle perf indirecte à 15 en fin de saison. Elle a dû en embêter plus d'une avec son service !

La saison 2015/2016 fut très compliquée mentalement pour moi ; la motivation, l'envie et la gniaque¹⁸ se sont étiochées avec l'accumulation de défaites. Après un break tennis, je décide de faire un nouveau stage sophro-tennis pour m'aider à surmonter cette période sportive difficile.

Retour au centre BelAir en octobre 2016. Je suis un peu familière de la méthode comme j'avais déjà suivi un stage mais je profite à fond de cette semaine. Les échanges avec Sauveur et avec un DE venu se former à cette méthode sont très enrichissants. L'accent est mis sur le taux de concentration,

¹⁸ Gniaque : le peps, l'énergie, comme l'on dit en Provence.... (NDA)

chose jamais abordée dans l'enseignement classique et pourtant ô combien importante au tennis. En une semaine j'ai multiplié ce taux par deux !

Petit hommage également à Jacques THAMIN¹⁹, spécialiste du service qui est intervenu une heure par jour durant cette semaine. Merci à lui pour les conseils avisés notamment sur le couple zone/effet, ça peut sembler basique mais ce fut une révélation.

L'application fut directe puisque j'ai joué en match par équipe à classement égal très rapidement au retour du stage. Durant le tiebreak du 3^{ème} set, à 4/2 j'entends ma coéquipière qui vient de perdre, la rencontre se joue donc sur mon match. La pression aurait pu m'envahir à ce moment mais j'ai stoppé toute pensée négative en utilisant deux des fils rouges : le « compte-à-rebours le sol » entre les points et l'écoute du souffle durant le point. Bien m'en a pris, je remporte ce set et l'équipe gagne la rencontre.

¹⁹ Jacques THAMIN, ex n°15 français, Directeur du Centre BelaiR, près d'Aix en Provence

Une blessure m'a empêché de poursuivre les expérimentations mais dès mon retour sur le court, je compte bien les reprendre et vous encourage à faire de même.

Encore merci à Sauveur pour les échanges virtuels dans un premier temps puis bien réels dans un second temps.



SYLVAIN LAURENT

L'origine des maux

Je m'appelle Sylvain, j'ai 24ans. Mon aventure avec cyber-tennis (**Ex Instinctiv'Tennis, NDE**) a commencé en octobre 2007. J'avais 15 ans et je venais de redescendre 30/2 après des résultats très moyens lors de la saison qui s'achevait. C'était une saison éprouvante au cours de laquelle j'avais perdu beaucoup de matchs que je jugeais à ma portée, sans réellement me l'expliquer. A l'entraînement j'avais un jeu élégant, un beau revers lifté à une main et un service efficace. Mais dès que j'étais en situation de match j'étais incapable de faire autre chose que des revers coupés et je retenais mes gestes

à chaque point important. C'était comme si je perdais temporairement mon niveau. Ces expériences ont généré chez moi une grande frustration vis-à-vis de ce sport. Je ressentais l'envie de jouer, mais dès que j'entrais sur le court, l'envie laissait place à de la colère et je ne prenais plus aucun plaisir. Ma Maman, ma première supportrice et accompagnatrice, commençait à se faire du souci pour moi, car elle percevait tout ça. Des ses aveux, elle ressentait « du désarroi devant la pression qui me faisait perdre mes moyens ». A la fin de l'été 2007, elle me lança un ultimatum : soit j'arrêtais le tennis, soit on trouvait une solution pour que je me sorte de cette spirale dans laquelle je m'engouffrais. C'est alors qu'après quelques recherches nous avons découvert cyber-tennis, puis quelques jours plus tard je me suis inscrit au stage de la toussaint 2007.

La veille de ce premier stage, j'ai joué une rencontre de match par équipe 15/16ans. Mon adversaire, 30/3, un ami en dehors des courts, avait un jeu que je jugeais abominable. Une technique extrêmement rudimentaire et des balles en cloche. Je pestais intérieurement en me disant qu'il avait un jeu lamentable et donc qu'il m'était impossible de perdre. Sauf qu'il remporta bel et bien le match. Je ne saurais me souvenir du moment exact, mais sans doute que sous l'effet de la colère, j'eus versé quelques larmes. En revanche je me souviens de m'être senti, les jours suivants, au fond du trou, triste comme jamais auparavant.

L'expérience de la libération

Cet état est celui dans lequel je suis arrivé à mon premier jour de stage. Lors de notre première discussion avec Sauveur, je me rappelle lui avoir dit que j'étais déprimé et qu'au point où j'en étais, j'étais prêt à faire tout ce qu'il me demandait. Un autre jeune stagiaire était également présent et nous avons commencé à jouer ensemble. Même pas trente secondes s'étaient écoulées quand j'entends Sauveur dire à ma mère « oh il joue au moins 15/5 voire 15/4, Sylvain ». Cette phrase, prononcée de manière anodine (bien que j'appris longtemps après qu'elle n'avait pas été dite au hasard) fut une révélation pour moi. Cela me confortait dans mon potentiel. La magie commença alors à opérer. Les consignes de jeu que nous donnait Sauveur n'avaient rien à voir avec ce que j'avais pu expérimenter auparavant dans les entraînements classiques. J'ai ainsi commencé à jouer au tennis complètement différemment. Au lieu de viser des zones, de faire attention à la prise de raquette ou au jeu de jambe, il m'a fait me recentrer sur moi-même. Ma respiration, mon ressenti musculaire, la sensation du sol sous mes pieds, etc. Toute la semaine fut ainsi rythmée par de longues sessions de jeu qui chacune avait sa spécificité. Personnellement, je n'eus pas vraiment le sentiment que mon niveau de jeu avait évolué, si ce n'est un sentiment de frustration amoindri. En revanche pour ma Maman et son regard de spectatrice, il y avait une différence flagrante. Mes coups étaient plus francs, mes sauts d'humeur et mes fautes directes non provoquées plus rares. Il était clair que de son point de vue, mon jeu s'était métamorphosé au cours de la semaine. Elle partagea cela lors de la discussion de fin de stage et, après la phrase de Sauveur en début de stage, cette deuxième prise de conscience eut un effet considérable sur mon estime de moi-même et je repris ainsi du plaisir à jouer. Si j'avais réussi à bien jouer pendant une semaine, c'est que

j'étais capable de le refaire. La période hivernale mis un terme de quelques mois à ma saison car je vivais à la montagne, et jouais dans un club sans courts couverts.

Lors des vacances de pâques, j'ai décidé de m'inscrire à un deuxième stage de faire un tournoi en parallèle afin de mettre en pratique ce que j'avais assimilé. C'était l'occasion de bénéficier d'un accompagnement en tournoi et d'un débrief à la fin des matchs. Après deux premiers tours compliqués dans le tournoi, je me retrouve à gagner à 6/3 6/4 à 15/5. Je me souviens encore très bien des sensations pendant le match et notamment du stress que je ressentais à chaque point (car il était alors encore inconcevable pour moi de gagner à ce niveau). Mais à la différence près qu'à chaque fois qu'un nouveau point commençait, j'étais focalisé sur mes sensations corporelles à chacun de mes coups et j'en oubliais temporairement le score. Je jouais dans le présent, dans l'ici et maintenant. Finalement je perds au tour suivant, mais avec malgré tout un sentiment d'accomplissement car je venais de réaliser quelque chose de grand à mes yeux. Trois mois auparavant je perdais « lamentablement » contre un 30/3 et là je gagnais à 15/5 en osant lâcher des coups tels que mon revers lifté.

Complètement emballé par cette nouvelle méthode de jouer au tennis, je décidai de m'inscrire aux stages d'été. Voyant mon implication et l'enthousiasme que cela me procurait, Sauveur eut la gentillesse de me proposer un rôle d'animateur dans ces stages. Ainsi commença l'été tennistique le plus fou de ma vie. J'ai participé à quatre semaines de stages incroyables, à fréquenter des enfants et des adultes, des compétiteurs et des débutants, des garçons et des

filles, des grands et des petits... Une multitude de joueurs avec des profils différents, tous curieux de faire un stage sur le mental, mais tous semblables sur un point : aucun d'eux n'avait jamais entendu parler de la préparation mentale dans leurs clubs respectifs. La conclusion que j'ai pu tirer de ces quatre semaines de stage, et par ailleurs de mes années d'animation de stages cyber-tennis qui ont suivi, est que contrairement à ce que j'avais imaginé au départ, ce n'était pas les joueurs les plus expérimentés qui adhéraient le plus facilement à la méthode cyber-tennis. J'ai observé une multitude de joueurs-compétiteurs incapable de sortir de leurs habitudes de jeu et donc passer à côté de la puissance du stage. Et pour aller un peu plus loin dans l'analyse, je dirais que leurs difficultés à s'adapter au contenu que l'on proposait n'était pas dû à un manque d'implication ou à un refus de leur part, mais au fait qu'ils étaient tellement immergés dans les schémas d'entraînement qu'ils avaient l'habitude de vivre en club, qu'il leur paraissait inconcevable d'imaginer la possibilité de jouer différemment. Car jouer au tennis en appliquant la méthode cyber-tennis est bel et bien une *autre* façon de jouer. Ne pas percevoir cette subtilité est sans doute la raison pour laquelle nombre de ces joueurs ont pu passer à côté. D'autres joueurs occasionnels en revanche, faisaient preuve d'une remarquable adaptation et prenaient un plaisir fou à voir leur niveau de jeu évoluer, aussi simplement que rapidement.

Pour ma part, j'admets volontiers que cet été tennistique fût incroyable car j'y ai obtenu des résultats que je n'aurais jamais pu imaginer. En parallèle des quatre semaines de stage, j'ai fait trois tournois afin de me confronter de manière répétée à la compétition et aux différentes émotions qu'elle génère. Monté 30 à l'intermédiaire, je partais avec un capital de confiance en

mon potentiel nettement plus élevé que lors de mon premier stage. Lors du premier tournoi, je remportais mon premier tour 6/1 6/2 à 30/2. La partie avait été simple au point que j'en sois étonné. Pourtant ce joueur valait bel et bien son classement. Je gagnais le tour suivant à 30, puis le suivant, plus difficilement, à 15/5. A cette époque, je ressentais un stress extrêmement intense à chaque fois que je débutais un match. Mais cette énergie qui m'avait jusqu'à présent toujours bloqué, voilà que j'arrivais petit à petit à la canaliser et à la libérer en « osant » prendre plus de risques. Néanmoins, afin d'éviter tout surplus de stress inutile, je refusais de connaître le classement de mon adversaire avant la fin du match. C'est ainsi qu'en abordant le tour suivant, persuadé de jouer à 15/4 (puisque je venais de gagner à 15/5), je rentre sur le court en étant prêt à me confronter à mon prochain défi : la perf^e à 15/4 ! Avec les heures de tennis accumulées pendant les stages, j'avais de bonnes sensations et une certaine assurance en mon potentiel. Mon travail sur la gestion du stress faisait que je me sentais plus « léger » sur le terrain. C'est donc tout naturellement que je gagnais le premier set 6/3, puis que je menais la rencontre jusqu'à 5/4 40/15 sur mon service. Deux balles de matchs. Je décide de sortir mon service fétiche du moment. Une grosse première à plat sur le T. Avant de servir je me fais la réflexion qu'à chaque fois que je l'ai réussie dans le match il n'est jamais parvenu à la retourner. Donc si cette fois encore je la mets dans le carré, ce sera bon. Sauf que cette fois-ci, il s'étend de tout son long et touche la balle du bout de la raquette... pour me retourner une balle en cloche rebondissant une dizaine de centimètre avant la ligne de fond de court. Un frisson d'adrénaline me traverse et je sais naturellement (comme si quelqu'un ou quelque chose au fond de moi m'avait dicté la décision) que sur le coup suivant je dois frapper un coup droit d'attaque

le plus fort possible. J'agis et malgré la bonne exécution de mon attaque, mon adversaire défend de manière remarquable et je fini par perdre le point, puis le jeu. Dans une situation peu évidente à gérer, j'arrive à contenir ma frustration et nous nous retrouvons au tie-break. Je mène alors 6 points 4, service à suivre. Sans franchement me l'expliquer, je sens que je dois rejouer mon coup fétiche, avec encore plus d'engagement que jamais. La même scène se reproduit quasiment à l'identique, mon adversaire touche la balle du bout de la raquette pour me remettre une balle en cloche.... qui, cette fois-ci, sort de quelques centimètres. La libération. J'exulte. Fatigué mais extrêmement heureux. Quelques instants plus tard je demande (par curiosité bien évidemment) le classement de mon adversaire. « Je suis 15/2 » me répond-il. Je me souviens d'être resté bouche-bée, abasourdi. Après réflexion, je pense que certaines barrières mentales se sont cassées ce jour-là, m'autorisant pour la première fois à revaloriser mon estime de moi-même sur le plan tennistique, pour me rapprocher de mon potentiel réel. Je perds le match suivant (le même jour) à 15/1 après une performance très moyenne, sous le coup de la fatigue et encore en pleine digestion des émotions de la matinée, sans regrets réels.

Sans rentrer dans le détail de chacun des matchs suivants, j'ai passé le reste de l'été à affronter mes limites et à les dépasser. A la fin de l'été, j'avais gagné de nombreuses fois à 4 ème série, 30 et 15/5, quatre fois à 15/4, deux fois à 15/2 et une fois à 15/1 en ayant sauvé des balles de match. Je continuais sur cette lancée l'année suivante, en obtenant mes premières victoires à 2 nde série, puis encore plus haut l'année suivante, tout en étayant mes connaissances pratiques

en animant les stages, ainsi que mes connaissances théoriques en lisant des bouquins et articles ou en assistant à des conférences.

L'école de la vie

Je ne peux m'empêcher d'évoquer mon expérience cyber-tennis sans parler de sa contribution dans ma vie extra-tennistique. Car, avec tout le recul que je peux avoir aujourd'hui sur les années évoquées ci-dessus, je peux légitimement affirmer que cyber-tennis m'a beaucoup apporté dans la vie en général

Sur le plan humain notamment, l'approche cyber-tennis m'a aidé à développer mes qualités relationnelles. Je me rappelle avec émotion mes années d'adolescence au collège et au lycée. A cette époque, il était très difficile pour moi de me faire des amis car j'avais extrêmement peur d'être critiqué ou rejeté. Je doutais de moi-même et manquais clairement d'estime personnelle. La pratique du cyber-tennis, en m'aidant à lâcher prise et à exprimer mon potentiel à sa plus juste valeur, m'a aidé à gommé une multitude de doutes personnels (souvent infondés) et donc à être beaucoup moins « frileux » en société. J'ai ainsi réussi à développer petit à petit des liens amicaux avec de nouveaux camarades de classe, des gens plus âgés ou d'un autre milieu, etc. Aujourd'hui, il est fréquent que l'on me complimente sur mon côté sociable et ma facilité à créer du lien.

Sur le plan sportif également, j'ai pu facilement transgresser les axes de travail cyber-tennis à d'autres disciplines telles que le badminton, le football, l'escalade ou encore la course à pied et la musculation. Des activités qui ont en commun de solliciter la gestion du stress, de la performance, le lâcher prise, l'acceptation de l'erreur, la faculté à se concentrer ou encore la proprioception, mais dont la plupart de ces sujets sont aujourd'hui, de mon point de vue, largement sous-estimés.

Sur le plan personnel, je peux témoigner de l'aide que cela m'a apporté récemment. J'ai contracté il y a environ un an une maladie appelée maladie de crohn (bien que connu comme étant une maladie auto-immune, je peux vous affirmer que conformément aux travaux du Docteur Donatini et après avoir suivi son traitement pendant une année, cette maladie est bel et bien myco-bactérienne). En pleine forme à cette époque, je me suis retrouvé subitement cloué au lit, dans un état de fatigue avancée et incapable d'avaler quoique ce soit. J'ai perdu 10kg en un mois. Pendant les premiers mois j'étais extrêmement en colère. En colère contre la maladie, en colère contre l'état dans lequel j'étais, en colère contre la vie. Alors que je m'entêtais à jurer tous les noms d'oiseau possible, j'ai eu un jour la présence d'esprit de me rappeler certaines discussions avec Sauveur et l'équipe cyber-tennis. Un élément récurrent dans celles-ci reteint mon attention, c'était l'accueil. Le libre-arbitre face à l'événement en cours. Plutôt que de continuer à m'offusquer contre ma maladie, qui malgré toutes les insultes du monde était bien présente, je suis entré dans une démarche d'acceptation. J'ai compris que la maladie était le langage qu'avait choisi mon corps pour me dire qu'il fallait que je le

reconsidère. J'ai ainsi fait des recherches sur le corps humain, sur l'alimentation et l'hygiène de vie. J'y ai appris un tas d'informations passionnantes et j'ai notamment changé en profondeur mon alimentation. Quasiment un an plus tard, je n'ai suivi aucune recommandation de la médecine classique (coloscopie, immunosuppresseurs et autres médicaments potentiellement lourds) et pourtant mes constantes sont redevenues dans les normes. Les spécialistes qui me suivent sont très enthousiastes quant à mon cas. C'est comme si la contrainte s'était transformée en opportunité. Et je reste persuadé que cela ne serait jamais arrivé sans le travail d'acceptation effectué.

Sur le plan professionnel enfin, j'affirme avec sincérité que cyber-tennis m'a aidé tout au long de ma scolarité et m'a permis d'arriver là où j'en suis aujourd'hui. Que ce soit mon baccalauréat ou mes examens de classe préparatoire et d'école d'ingénieur, j'ai toujours préparé et passé ces épreuves de la même façon que si je jouais un match de tennis. L'un et l'autre nécessitent de la concentration, l'un et l'autre nécessitent de gérer son stress, l'un et l'autre nécessitent de lâcher prise, etc. Ayant été un élève moyen au collège et lycée, je suis finalement sorti major de promo de mon école d'ingénieur aéronautique, et poursuis aujourd'hui un doctorat scientifique. Dans ce cadre, j'enseigne entre autre à des élèves de mon âge, ainsi qu'à des plus âgés. Se retrouver face à une classe lorsque l'on a toujours été de l'autre côté n'a pas été une chose facile, mais encore une fois j'ai pu rapidement mettre en place des outils en place pour gérer mon stress et appréhender les aléas de l'enseignement.

Je pourrais encore trouver d'autres exemples pour lesquels j'ai fait appel à cyber-tennis de près ou de loin. Pour Sauveur et sa méthode qui m'ont ouvert l'esprit à une autre dimension spirituelle, à une époque où j'en avais cruellement besoin, j'adresse mes plus sincères remerciements.

Sylvain qui témoigne ici de l'aide que lui a apporté cette méthode et cette pratique, y compris dans ses études est aujourd'hui docteur en aéronautique, et continu à pratiquer ce tennis instinctif qui lui a tant apporté (Sauveur CUOMO)

INSTINCTIV'TENNIS CAMARGUE

Le premier pôle de préparation en Instinctiv'Tennis vient d'être créé en France, en Camargue

Son Directeur Bruno Marin, est à votre écoute pour des cours ou des entraînements

Adresse : Village Camarguais, Quartier Fourchon, 13200 ARLES

Contactez le par mail : zen.et.cie710@live.fr

Vous êtes décideur dans votre club, vous êtes intéressé par la création d'un pôle de préparation par cette méthode en France ou à l'étranger, écrivez-moi, je vous contacterai pour une plus ample présentation

Mon mail : cybertennis@gmail.com