

YANNICK FERRET

# ***Tennis***

*Travailler le mental*

**ko  
Skill.**

## **L'auteur**

Yannick Ferret est entraîneur de tennis diplômé d'État Supérieur en France (DESJEPS), ancien formateur au DEJEPS Tennis, fondateur de AppSport.

Il intervient auprès des clubs, des organismes de formation, des fédérations et structures fédérales, des collectivités et des acteurs du mouvement sportif, en conseil, formation, conférence et création de contenus.

Ses champs d'intervention couvrent notamment le développement et le marketing des clubs sportifs, la pédagogie sportive, l'optimisation de la performance, l'ingénierie de formation, le marketing relationnel et la fidélisation, la digitalisation du mouvement sportif, le management et la conduite du changement, la prévention et la résolution des conflits, le sponsoring et la démarche qualité.

Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages :

- *La Boîte à outils marketing des clubs de tennis (2020)* ;
- *La Boîte à outils marketing des associations sportive (2023)* ;
- *Objectif Seconde Série (2026)* ;
- *Next-Level Match Play (2026)*.

Parallèlement, il développe une œuvre philosophique où il explore, avec rigueur et liberté de ton, les enjeux et mutations de notre époque :

- *Des maux par-delà les mots (2023)* ;
- *Invitation au voyage (2025)*.

## **Remerciements**

*Cet ouvrage doit beaucoup à celles et ceux qui, directement ou indirectement, m'ont accompagné, soutenu, inspiré, questionné, bousculé et permis d'aller au bout de ce travail.*

*Mes premiers remerciements vont à ma femme. Pour sa patience, sa présence et son soutien pendant ces longs mois d'écriture. Pour les soirées écourtées, les nuits blanches et tout ce temps que je n'ai pas toujours pu lui consacrer.*

*Je remercie également toutes les joueuses et tous les joueurs que j'ai eu la chance d'accompagner. Chacune et chacun, par son parcours, ses doutes, ses progrès, ses blocages, ses victoires et ses défaites, a nourri ma réflexion.*

*Une mention particulière à Stéphane Marino...*

*Merci aussi à tous mes anciens stagiaires, dont les questions ont contribué à faire évoluer ma pratique.*

*Je remercie plus largement tous mes collègues enseignants, entraîneurs et formateurs croisés depuis près de vingt ans. Nos discussions, nos désaccords, nos heures passées à parler de jeu, d'apprentissage, de pédagogie et de performance ont profondément contribué à ma manière de penser l'entraînement. Ce livre est aussi le fruit de ce partage.*

*Le terrain reste le meilleur laboratoire !*

*Je dédie cet ouvrage à Achille Pétric, ainsi qu'à tous ses objectifs, qu'il ne tardera pas à atteindre. J'en suis convaincu.*

*Avec toute mon affection.*

## ***Ce livre est né d'une conviction et d'une frustration***

### ***Une conviction, d'abord.***

Le mental demeure, aujourd'hui encore, le grand absent des séances d'entraînement dans les clubs. On travaille beaucoup la technique, pas assez la tactique, parfois le physique... mais jamais le mental. Celui-ci est systématiquement invoqué après coup, le plus souvent après une défaite, et par défaut, lorsqu'il n'y a pas véritablement d'explication technique, tactique ou physique. Or le mental ne devrait pas être envisagé comme un simple commentaire a posteriori sur la performance, mais comme l'une de ses dimensions constitutives, à entraîner à chaque séance, au même titre et en même temps que le service, que l'explosivité ou que les schémas de jeu !

### ***Une frustration, ensuite.***

Le paysage éditorial consacré au mental est largement saturé. Pourtant, aucun des ouvrages publiés ne répondait pleinement à mes attentes ni n'éclairait concrètement ma pratique d'entraîneur et de formateur. Il manquait, selon moi, un livre spécifiquement consacré au tennis, capable d'articuler rigueur scientifique, clarté, ancrage terrain et portée pratique.

Cet ouvrage entend combler ce manque en fournissant aux joueurs, à leur entourage, aux entraîneurs et aux formateurs les connaissances théoriques et les outils pratiques nécessaires pour faire de l'entraînement mental une composante à part entière de l'entraînement global du joueur de tennis.

***Bonne lecture !***

# Sommaire

<b>Introduction : Le mental au tennis .....</b>	<b>11</b>
Entre mot-valise et boîte noire .....	12
Qu'est-ce que « le mental » ?.....	19
Entraînement mental ou préparation mentale ?.....	24
Un domaine pluridisciplinaire.....	27
Mental, technique, tactique et physique.....	33
Présentation de l'ouvrage.....	37
<b>CHAPITRE I. Les spécificités du tennis .....</b>	<b>41</b>
Un sport d'opposition duelle.....	42
La structure temporelle du match .....	45
Les sollicitations physio-psychologiques.....	50
<b>CHAPITRE II. De la technique au mental .....</b>	<b>59</b>
Les habiletés ouvertes et fermées .....	60
L'anticipation et la réponse tactique.....	69
L'obsession française.....	74
Le principe de variabilité .....	86
Le principe d'individualisation .....	93
<b>CHAPITRE III. Les fondations du travail mental.....</b>	<b>101</b>
Du classement aux niveaux de jeu.....	102
Les Quatre Nobles Vérités .....	111
L'interprétation des résultats.....	121
« Connais-toi toi-même ».....	124

#### **CHAPITRE IV. Les objectifs du travail mental..... 141**

Mobiliser son énergie .....	144
Réguler ses émotions.....	150
Orienter son attention .....	156
Discipliner ses pensées .....	162
Gérer son impulsivité .....	167
Favoriser le lâcher-prise .....	171
Contrôler le momentum.....	177

#### **CHAPITRE V. Les outils du travail mental..... 181**

La respiration .....	183
La relaxation .....	194
L'imagerie mentale .....	199
Le dialogue intérieur.....	203
Les routines de performance .....	208
Les stratégies anti-choking .....	212

#### **CHAPITRE VI. L'évaluation du travail mental..... 219**

Pourquoi évaluer le mental ?.....	220
Principes et méthodes d'évaluation.....	223
Les outils à connaître.....	226
Le SMP (Service Mental Profile).....	235
Le RMP (Return Mental Profile) .....	239
Le BMP (Baseline Mental Profile).....	243
Le NMP (Net Mental Profile) .....	247
Le PMP (Passing Mental Profile).....	251

PM-SAT (Player Match Self-Assessment Tool) .....	255
CM-OG (Coach Match Observation Grid) .....	257
Le PMTI (Profil Mental Tennis Intégré).....	259
La co-construction d'un plan d'action .....	264
<b>CHAPITRE VII. La planification du travail mental .....</b>	<b>267</b>
Les principes généraux .....	268
La planification selon l'âge .....	275
Les différences hommes/femmes .....	286
<b>CHAPITRE VIII. Le travail mental.....</b>	<b>295</b>
Mobiliser son énergie .....	297
Réguler ses émotions .....	311
Orienter son attention .....	327
Discipliner ses pensées .....	343
Gérer son impulsivité.....	357
Favoriser le lâcher-prise.....	371
Contrôler le momentum .....	385
Exercices à réaliser en dehors du court.....	401
<b>Bibliographie .....</b>	<b>422</b>

## INTRODUCTION

# Le mental au tennis

*« Le mental module la performance : c'est un amplificateur ou un inhibiteur des capacités du joueur. »*

On l'entend dans le vestiaire, au bord des courts, dans les tribunes, dans les médias : « il n'a pas de mental ! » L'affirmation paraît à la fois évidente et insaisissable. Évidente, parce que chaque compétiteur de tennis a déjà expérimenté l'écart vertigineux entre ce qu'il sait faire à l'entraînement et ce qu'il parvient à produire en compétition. Insaisissable, parce que cette formule ne dit rien de ce qui se joue précisément « dans la tête » du joueur, ni comment y remédier. Le mental est ainsi devenu une explication refuge. Lorsqu'une contre-performance résiste à l'analyse technique ou physique, on invoque le mental.

Cette attribution, souvent par défaut, n'est pas sans conséquence. Elle peut conduire à une forme de déresponsabilisation — si c'est « mental », cela échappe en partie à la sphère de contrôle de l'entraîneur et du joueur — ou, inversement, à une culpabilisation injustifiée du sportif, tenu pour seul responsable d'un échec attribué à un déficit de « force mentale ». Dire qu'un match « s'est joué dans la tête » est une formule commode, mais elle ne dit rien de ce qui s'est effectivement joué, ni de ce qu'il aurait fallu faire pour que le dénouement soit différent.

## Entre mot-valise et boîte noire

Dépasser les formules convenues... C'est précisément l'ambition de cet ouvrage : entrer dans la compréhension des mécanismes psychologiques qui sous-tendent la performance en tennis, et proposer des outils concrets, scientifiquement fondés, pour les entraîner.

On attribue couramment au mental entre 50 et 75 % de la performance sportive<sup>1</sup> ! Ces chiffres, largement relayés, méritent d'être interrogés. D'où viennent-ils ? Aucune étude rigoureuse n'a jamais isolé la contribution exacte du mental dans la performance globale, pour la simple et bonne raison que les dimensions physique, technique, tactique et psychologique sont interdépendantes et ne se laissent pas fractionner en pourcentages. Ces estimations proviennent le plus souvent d'enquêtes déclaratives auprès de joueurs et d'entraîneurs, reflétant davantage une perception qu'une mesure objective. Elles signalent néanmoins une conviction partagée : les facteurs psychologiques constituent un déterminant

---

<sup>1</sup> Ces estimations sont avancées par Loehr (*The New Toughness Training for Sports*, 1994) ainsi que par les éditions successives de Weinberg & Gould (*Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7<sup>e</sup> éd. 2019, 8<sup>e</sup> éd. 2023). Aucune ne repose sur une mesure expérimentale isolant la contribution mentale ; elles agrègent des données déclaratives recueillies auprès d'athlètes et d'entraîneurs.