

# Mémoire Neuro-training

## Le neuro-training au service du tennis



Promotion 2021-2024

Jean-Baptiste Beaud

*« La peur est l'outil favori d'un démon créé de toutes pièces par l'homme. La confiance en soi est à la fois l'arme qui lui permet de vaincre ce démon et l'instrument qui joue les symphonies d'une vie triomphante »*  
Napoleon Hill

## **Remerciements**

Je remercie José Chouraqui pour sa bienveillance et son enthousiasme à transmettre le neuro-training.

Je remercie l'équipe de la fédération de Neuro-training pour leur disponibilité, leur aide et leur amitié pendant la formation.

Je remercie mon club de tennis l'AS Aiguier pour m'avoir permis de faire cette formation.

Je remercie ma mère et mon frère pour leur soutien au quotidien.

Je remercie Ludovic Son et Jonathan Jovet, deux personnes formidables que j'ai rencontré grâce au neuro-training.

# Sommaire

I- Parcours personnel .....	4
1-Introduction .....	4
2-Expérience et développement personnel.....	4
II- Le tennis: le reflet de notre vie .....	6
1-L'apprentissage du tennis (3-9 ans) .....	6
2-L'entraînement (pour les compétiteurs).....	8
3-Le tennis pour tous (loisir et sport santé).....	12
III- Le neuro-training au coeur de ma pratique.....	16
IV- Conclusion .....	17
Annexe 1: Exemples de réflexes archaïques.....	18
Annexe 2: Exemples d'exercices de Brain Gym.....	19
Annexe 3 : Les 5 éléments fonctionnels.....	20
Annexe 4: Muscles associés aux méridiens.....	21
Bibliographie.....	22

## **I- Parcours personnel**

### *1-Introduction*

Ce mémoire a pour objectif ambitieux de démocratiser cette belle et riche discipline qu'est le neuro-training en vous partageant mon expérience dans un premier temps puis en démontrant les bienfaits du neuro-training dans le sport et plus particulièrement le tennis.

Mon enfance était rythmée par l'école et le sport : le judo, le handball, le football puis le tennis. Dans chacun d'eux j'aimais la compétition. Dans les sports collectifs, j'étais porté par mes co-équipiers et l'entraîneur. Quand j'ai commencé à jouer en compétition au tennis je me suis retrouvé en tête à tête avec moi et mes peurs, mes doutes. A l'entraînement c'était facile, je récitais ce que je savais, comme à l'école.

Dès la veille de match je ressentais mon coeur s'accélérer, des nausées, les jambes tremblantes. La peur m'envahissait et je ne trouvais jamais la solution sur le court. J'étais mon propre adversaire plutôt que de chercher des solutions contre l'autre.

Un jour, mes entraîneurs m'ont conseillé de faire une séance de neuro-training. Ma mère m'a toujours rappelé que la première chose que j'ai dite après la séance était: « je veux faire ce métier » du haut de mes 12 ans, même si j'avais pleuré toutes les larmes de mon corps pendant cette 1ère séance.

Petit à petit j'ai pris confiance en moi, j'appréhendais mieux les relations humaines au collège et au lycée, j'arrivais mieux à gérer mon stress au tennis. Dans mon adolescence, je me suis beaucoup intéressé au développement personnel, au bien-être en parallèle de mes loisirs et de l'école.

Après l'obtention d'un BAC ES, j'ai pris un an pour mieux apprendre à me connaître et savoir ce que je voulais dans la vie. C'est durant cette année que je me suis découvert une passion pour animer des cours de tennis. J'ai donc passé mon diplôme d'état spécialité tennis en 2021 au CREPS à Aix en gardant dans un coin de ma tête le neuro-training. Nous sommes fin 2023, après 2 ans et demi de formation de neuro-training et j'aimerai combiner ces deux passions au quotidien pour à la fois transmettre ma passion du sport que je pratique, et faciliter la vie des gens en leur offrant la possibilité de vivre leur vie par choix !

### *2-Expérience et développement personnel*

Avant de traiter le sujet, je tenais à partager mon expérience sur le développement personnel. A l'école comme au tennis j'avais une faible estime de moi, je me comparais aux autres. La nutritionniste m'avait même détecté au 1er stade d'obésité à 10 ans. Mes premières séances de neuro-training ont insufflé chez moi la volonté de devenir la meilleure version de moi-même.

Au collège et au lycée, mes centres d'intérêts étaient loins de ceux avec qui je passais tout mon temps. J'étais tiraillé entre me fondre dans la masse pour être accepté aux yeux des autres ou continuer à découvrir les ouvrages sur le développement personnel. Les auteurs Napoleon Hill et Laurent Gounelle m'ont particulièrement marqué. En effet, au fur et à mesure du temps, j'ai transformé mes peurs en assurance, ma passivité en énergie et ma timidité s'est estompée. Cela m'a permis de changer mes habitudes de penser, sans forcément passer par le neuro-training, j'ai travaillé sur la partie mentale, comment je percevais les choses et comment je les imaginais: tout est devenu plus accessible.

Après le BAC je savais exactement qu'est ce qui me rendrait heureux et ce dans quoi je m'épanouirai: le sport et le neuro-training.

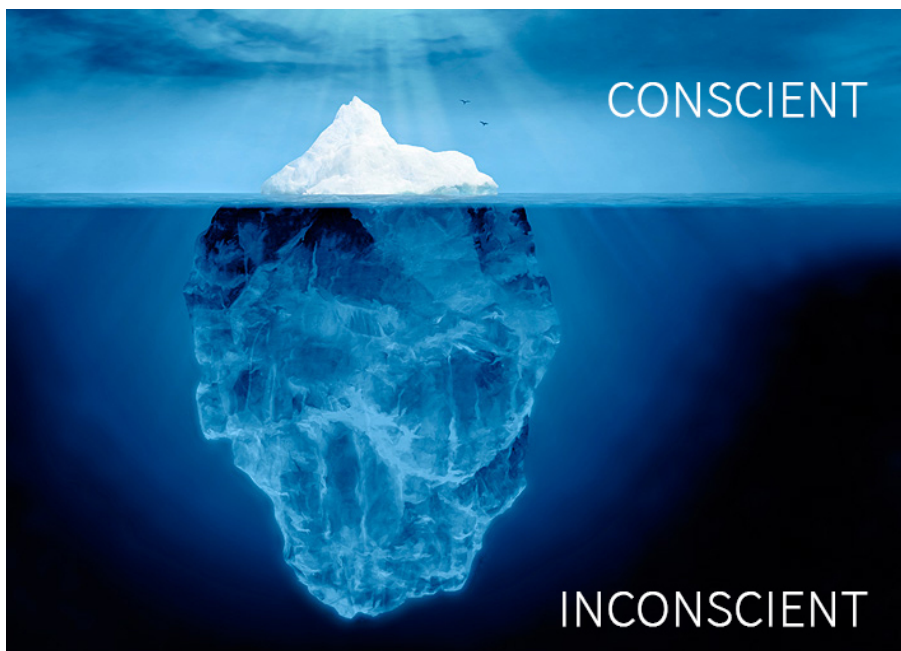
J'ai toujours rêvé d'être capable de mener à bien une séance de neuro-training. Dès l'obtention de mon diplôme d'état tennis, je me suis empressé de participer à cette formation bien que ce ne soit pas ma zone de confort. En effet, je connais le corps au niveau moteur au travers des cours de bio-mécanique et de préparation physique enseignés lors du DE mais je n'avais aucune connaissance sur l'anatomie, le corps, la fonction des organes, des tendons ...

Au départ, je voulais simplement aider les jeunes compétiteurs à surmonter leurs peurs pour qu'ils aient la chance comme moi de mieux gérer leurs émotions et d'être simplement focalisés sur le moment présent afin d'exploiter le maximum de leur potentiel. Au fil du temps, je me suis rendu compte que le neuro-training pouvait être beaucoup plus large que ça. Je voulais en faire profiter au plus grand nombre.

C'est pourquoi mon mémoire sera composé de 3 parties distinctes: les enfants (3-9ans), les compétiteurs et les joueurs occasionnels.

Chaque partie présentera le public, les problématiques que l'on peut retrouver et comment agir dessus en tant que neuro-trainer. Au delà de la quête de performance sportive, nous verrons que cette discipline est bien plus riche que cela avec des exemples concrets et des explications.

Le neuro-training correspond à un entraînement neurologique regroupant les meilleures techniques de kinésiologie, de médecine chinoise, de naturopathie, de décodage biologique... Notre corps garde tout en mémoire: nos émotions, nos expériences de vie, notre vécu personnel et celle de nos générations antérieurs. Tout ceci s'imprime au niveau cellulaire. La personne vient avec une problématique puis l'objectif du neuro-traineur est de décoder le langage et les réponses du corps pour ramener à la conscience le contexte d'origine qui cause problème.



La majeure partie d'une séance consiste à tester les muscles du patient en exerçant une légère pression sur ces derniers. Ces tests vont permettre de décoder le langage du corps pour savoir s'il y a un stress ou pas, sur ce muscle. Chaque partie du corps transmet un message inconscient, ce qui reflète la métaphore de vie de la personne.

Au fil de la séance, une équilibration sera effectuée si le contexte est prioritaire et objectif pour le corps. Il existe une multitude d'équilibrations regroupant des rotations oculaires, des libérations de stress émotionnel, des points d'acupuncture à manipuler ...

Mais rentrons maintenant dans le vif du sujet de ce mémoire !

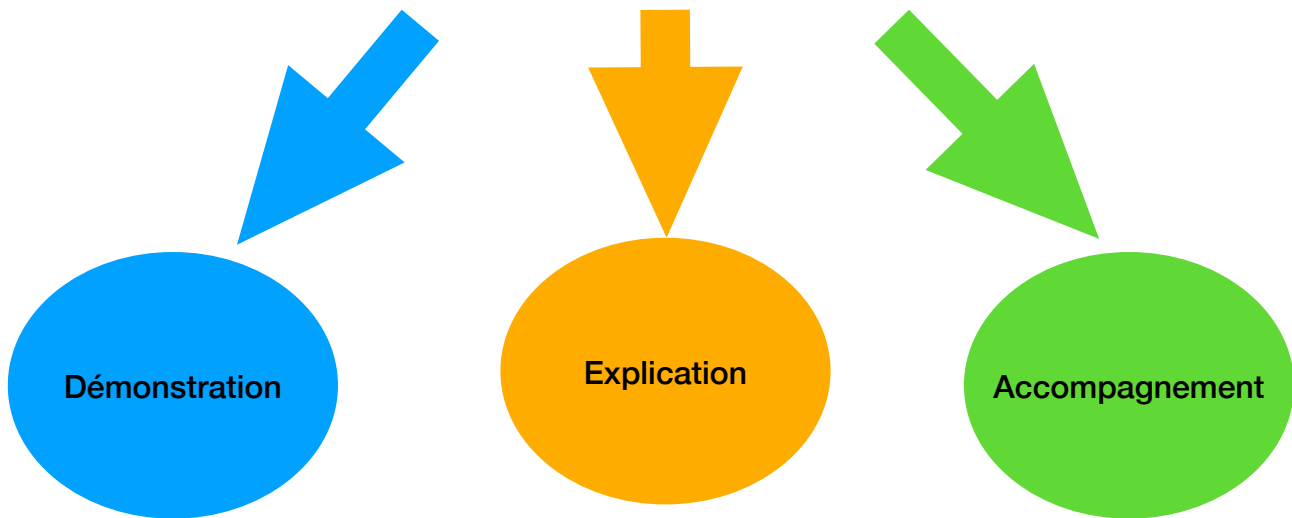
## **II- Le tennis: le reflet de notre vie**

### *1-L'apprentissage du tennis (3-9 ans)*

En école de tennis, nous nous occupons des enfants à partir de 3 ans. Les enfants entre 3 et 9 ans ont des besoins et des facultés différentes. En revanche, ils ont tous une motricité, une coordination et une technique du tennis à apprendre. Au-delà de mes compétences d'enseignant pour capter leur attention et leur transmettre mon savoir, je fais de mon mieux pour individualiser mes conseils en fonction du canal de communication avec lequel le message passe plus facilement.

Ils peuvent être plus réceptifs si on leur fait une démonstration (le sens de la vue), si on leur explique oralement (l'écoute), si on les guide ou encore si on les accompagne dans un geste (le toucher).

# Canaux de communication



Chacun d'eux va évoluer et progresser à son rythme. J'ai la chance de pouvoir les côtoyer sur le court, apprendre à les connaître et tisser des liens de confiance avec eux et leurs parents. En plus de les voir à l'oeuvre en train de jouer, j'observe aussi leur manière de se comporter et comment ils interagissent avec moi ou bien entre eux. Certains d'entre eux manifestent aussi des douleurs physiques, ce qui me donne de nouvelles indications sur les méridiens qui pourraient être affaiblis. Les méridiens se définissent comme une sorte de ligne virtuelle partant d'un point et se terminant à un autre. Ce sont les canaux qui transportent l'énergie vitale dans tout le corps. Le méridien tient une place prépondérante dans la médecine chinoise.

A partir de cette double observation (physique et sociale), je peux orienter les parents vers le neuro-training tout en expliquant ses bienfaits.

Dernièrement, j'ai rencontré un jeune joueur de 7 ans qui n'est pas encore capable de s'arrêter après une course et qui n'est pas du tout dissocié haut/bas du corps ni gauche/droite. Sa mère me dit qu'il a commencé à marcher seulement à 2 ans et qu'il est distrait à l'école. Je la rassure en lui suggérant que l'on fasse une séance de neuro-training pour découvrir et reconstituer son puzzle personnel dans le but d'améliorer son développement moteur. Il faudrait probablement voir les parents aussi car les enfants sont les blessures cachées de leurs parents.

A l'heure où j'écris je ne l'ai pas encore vu en séance. Je sais déjà que j'irai voir ses fonctions cérébrales (en particulier apprentissage et mémoire) ainsi que la latéralité des 2 hémisphères du cerveau. Je m'intéresserai aussi aux réflexes archaïques. Je développerai plus tard ce que sont les fonctions cérébrales.

Les réflexes archaïques sont les premiers mouvements de l'enfant pendant la grossesse ou peu après sa naissance. Ces réactions primitives et impulsives jouent un rôle de protection et apprennent à l'enfant à « survivre » éloignant le néo-cortex du processus de raisonnement. Certains réflexes reflètent des

problématiques de développement du mouvement, ou un besoin actuel non comblé ou encore un refoulement d'une émotion.

Ces réflexes, jouant un rôle important dans le développement moteur de l'enfant, influencent aussi le développement du cerveau et les apprentissages intellectuels dans la vie future de la personne. En état de stress, nous retournons inconsciemment à ces premiers mouvements même en étant adulte (voir annexe 1).

Dans le système éducatif actuel, les enfants doivent apprendre calmement et sans mouvement pour avancer dans leur scolarité et obtenir leurs diplômes. Or, nous avons 650 muscles qui devraient bouger pour assurer l'activité du cerveau. De plus, la technologie se développe et les enfants passent de plus en plus de temps devant un écran et cela dès le plus jeune âge. Le simple fait de sensibiliser les parents à une activité physique régulière améliorerait les choses.

En tant qu'entraîneur, l'évolution de chaque enfant serait ainsi facilitée. Leur mouvement dans l'espace du court, leur coordination et la dissociation haut/bas et droite/gauche du corps ne serait plus un frein à l'apprentissage du tennis.

Cependant, il existe bien d'autres problématiques que celles que je viens de citer ci-dessus :

Les pathologies/maux les plus fréquent(e)s et que j'observe le plus souvent avec ce public sont:

- motricité/coordination limitée
- faiblesse de la capacité d'écoute et d'attention
- difficulté de langage
- douleurs aux genoux
- maux de ventre réguliers
- entorse des chevilles

Même si mon rôle principal est celui d'entraîneur, j'ai aussi un rôle d'éducateur particulièrement avec cette tranche d'âge. A l'aide de ce magnifique outil qu'est le neuro-training, je suis en mesure de proposer une solution alternative et fiable pour accompagner enfants et parents. Pour l'instant c'est surtout mon statut d'entraîneur qui légitime ce que je dis aux parents.

Selon moi, il serait essentiel que les enfants de l'école de tennis aient accès au neuro-training pour que dès le plus jeune âge ils exploitent au mieux leurs capacités !

## *2-L'entraînement (pour les compétiteurs)*

Le tennis est un sport d'opposition où nous jouons contre un adversaire par définition. L'accès à la compétition est beaucoup plus facile qu'auparavant à tout âge en adaptant les balles, les formats de jeu et les règles. Les compétiteurs sont des joueurs qui s'entraînent au moins 2 à 3 fois par semaine et qui vont effectuer au moins 20 matchs dans l'année.



Tout compétiteur a pour objectif de gagner des matchs pour améliorer son classement. De ce fait, il concentre très souvent son attention sur le résultat (la victoire ou la défaite) plutôt qu'à trouver des solutions sur le moment présent, pendant le match. A partir du moment où le joueur a peur, il ne pourra pas trouver de solution: peur de perdre, peur de mal faire, peur d'être jugé, peur de gagner, etc... La peur annihile l'intelligence et donc le fait de trouver des solutions. Elle se crée à travers les illusions que l'on se fait.

On dit qu'au tennis on a besoin de technique, de tactique, du physique et du mental. Si le mental est défaillant, le joueur perd ses moyens et l'objectif qu'il s'était fixé est semé d'embûches.

Au final, tous les compétiteurs ont connu la sensation de jouer contre eux-mêmes et non contre leur adversaire: c'est comme si le match se jouait à 2 contre 1 opposant le joueur à son moi-négatif en plus de son adversaire.

Le moi-négatif est un saboteur interne. Si nous ne nous imaginons pas réussir, il ne vous viendra jamais à l'esprit que nous en sommes capables. L'illusion négative que l'on a de nous, les étiquettes qu'on se colle, notre reflet dans un miroir nous confrontent à nos peurs en vivant avec le moi-négatif. C'est en éliminant le moi négatif et en se forgeant un moi positif que l'on accède à nos ambitions.

Cet aspect du neuro-training traite du domaine **mental**. En effet, c'est à travers ce dernier que nous créons des illusions qui engendrent des peurs et donc qui nous limitent. C'est à cause de cela que nous sommes en conflit avec nous-mêmes, nous sommes les esclaves de nos peurs. Nous percevons les événements d'une certaine manière, en fonction de notre propre filtre basé sur des illusions. Cela nous empêche de voir la réalité telle qu'elle l'est.

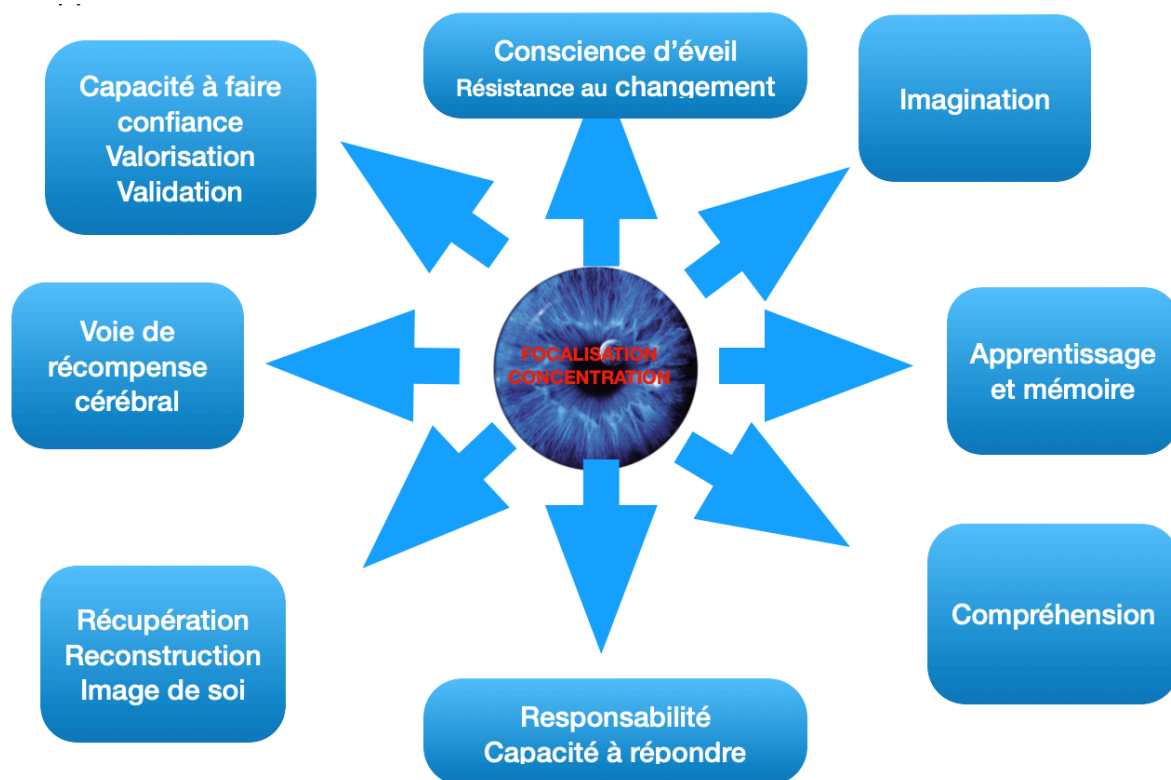
Par exemple, si de l'illusion que nous nous faisons de la vie, la confiance est absente, nos peurs renforceront le doute de soi, un sentiment d'infériorité ou de la frustration. Pour un joueur de tennis, difficile de mettre la balle où il veut s'il doute sur chaque frappe de balle...

C'est nous-mêmes qui avons créé ce moi-négatif donc nous sommes capables de le détruire et de vivre notre « moi-positif ».

En plus d'atteindre plus facilement ses objectifs tennistiques, la personne améliorera grandement la qualité de sa vie en étant son propre allié.

Il existe une multitude d'outils efficaces utilisés par les préparateurs mentaux pour améliorer les performances.

Ils utilisent souvent des techniques de relaxation comme la respiration abdominale pour soulager le stress et détendre le sportif. Ils vont aussi utiliser des techniques de visualisation en utilisant l'imagination du sportif: le faire imaginer réussir un service, un coup en particulier. En neuro-training on parlera de fonctions cérébrales et il en existe 9. Elles peuvent ne pas fonctionner ou ne pas être à la bonne place mais nous pouvons les équilibrer pour ré-apprendre à s'en servir.



Comment faire imaginer un sportif réussissant en préparation mentale si sa fonction cérébrale « imagination » ne fonctionne pas ? En effet, notre imagination élargit le champ des possibilités alors que nos croyances nous limitent. Avant de passer à l'action, nous nous imaginons effectuer cette dernière. Or, notre cerveau est entraîné depuis l'enfance à être conforme « aux normes » établies par nos parents, le système scolaire ou notre cercle social. Ce conformisme a donc pris plus de place que notre imagination alors que c'est un outil très puissant. Être capable de s'imaginer réussir est une première étape avant de passer à l'action et réussir. La préparation mentale et le neuro-training peuvent et doivent se compléter pour mettre le sportif dans les meilleures conditions.

Pour être plus concret, en séance nous irions chercher l'émotion négative dans le contexte prioritaire à travailler et en lien avec la fonction cérébrale qui ne fonctionne pas. On appelle ça la défusion de la charge émotionnelle négative.

Ensuite, à l'aide du test musculaire, nous trouverions l'émotion positive désirée pour l'infuser et couper les ponts définitivement avec cette mauvaise perception qui nous a pollué.

Voici des exemples de symptômes/pathologies que le moi négatif engendre:

- perte de confiance en soi
- sentiment d'infériorité
- peur de perdre, peur de gagner
- échec à répétition
- douleurs musculaires
- manque d'énergie
- insécurité
- auto-punition

Pour en revenir au tennis, ces symptômes se remarquent de plusieurs manières en match: perte de sensations, jambes lourdes, attention focalisée sur ce que vous n'arrivez pas à faire, colère, coeur qui s'emballé (sensation d'étouffement) ou encore difficulté à conclure un set, ou un match.

En travaillant sur ses croyances limitantes et son moi négatif, le joueur de compétition transformera ses peurs en assurance et sa peur de perdre en envie de gagner. Novak Djokovic, dans le cadre de son entraînement, pratique régulièrement la méditation et la sophrologie pour se retrouver avec lui-même et toujours garder la foi en lui. En France, nous avons d'excellents entraîneurs pour ce qui est de l'apprentissage technique, physique et tactique mais on devrait s'entraîner aussi à améliorer notre mental pour accéder à nos ambitions. Prenons la trajectoire de Yannick Noah, seul joueur français à avoir gagné le tournoi de Roland-Garros: c'était loin d'être le meilleur techniquement mais il a remporté ce fameux tournoi en 1983. Il aurait pu se contenter de ça, mais il s'est imaginé réussir dans d'autres domaines ce qui lui a permis d'avoir une carrière de préparateur mental avec le PSG, coach de l'équipe de France de tennis et aussi chanteur. Aurait-il eu ce parcours s'il n'avait pas cru en lui ? Aurait-il réussi s'il n'était pas passé outre ses peurs ?

Dans une autre mesure nous allons nous intéresser à un cas que je retrouve régulièrement sur les tournois de tennis.

Prenons un joueur de club qui s'entraîne 3 fois par semaine et fait 30 matchs par an. Il s'appelle Robin, là où il est le plus fort c'est en montant au filet, en étant agressif et il cherche constamment une filière courte (3 à 5 frappes par point).

A l'entraînement, il maîtrise et connaît ses coups forts. Dès qu'il en a l'occasion, il prendra la balle plus tôt pour enlever du temps à son adversaire puis il montera au filet pour gagner le point.

En match, il est méconnaissable: il attend que l'adversaire fasse une faute, ne prend pas d'initiative et ne se retrouve jamais au filet.

Au-delà de gagner en confiance en jouant lors de ses entraînements, il doit faire un travail sur lui-même: pourquoi n'arrive t-il pas à avancer dans le court ? Pourquoi a-t-il peur de gagner le point ? Pourquoi retient-il ses coups ?

On irait travailler dans un premier temps sur son moi-négatif comme expliqué plus haut. Son moi-positif de l'entraînement pourrait davantage s'exprimer en match et il gagnerait plus facilement. On travaillerait aussi sur le doute de soi, ses comportements impulsifs qui le limitent dans la quête de son objectif.

Notre système circulatoire est composé de deux systèmes: la circulation sanguine et la circulation lymphatique. Ce dernier transporte les déchets et les cellules endommagés loin des tissus du corps.

La lymphe, dans sa métaphore, est associée à la rétention et au mouvement. C'est à dire qu'on irait vérifier chez Robin que sa lymphe fonctionne bien car c'est exactement l'information qu'il nous a transmis: « je n'arrive pas à avancer » « je retiens mes coups ». On irait en quête d'informations pour trouver ses peurs les plus profondes pour qu'il s'en libère et il pourrait ainsi retrouver du plaisir en jouant en compétition.

### *3-Le tennis pour tous (loisir et sport santé)*

Enfin, nous allons nous intéresser au public loisir. Ce sont des joueurs qui s'entraînent 1h30 par semaine, ils viennent principalement pour se dépenser physiquement et passer un bon moment en retrouvant leurs ami(e)s. Avec eux, les problématiques sont différentes. En effet ils n'ont pas particulièrement d'attente de performance et vont plutôt me faire part de soucis physiques ou même privés selon le lien de confiance que j'ai avec le joueur/la joueuse. De plus, ayant passé un diplôme « sport santé » je peux faire pratiquer le tennis sous ordonnance médicale à des patients en phase de récupération du cancer, en situation d'obésité ou des diabétiques. Dans ce cadre-là, il faut toujours prévoir un rendez-vous individuel avec la personne pour connaître précisément ses attentes, ce qu'elle peut faire, ne pas faire.

Finalement les problématiques avec ce public sont très diversifiées:

- *Douleurs physique (épaule, adducteurs, coudes, dos etc...)*
- *Diabète*
- *Cancer*
- *Ostéoporose*
- *Confiance en soi*
- *Domaine affectif/travail*
- *Autres*

Nous allons nous intéresser plus particulièrement aux problématiques de dos dans cette partie.

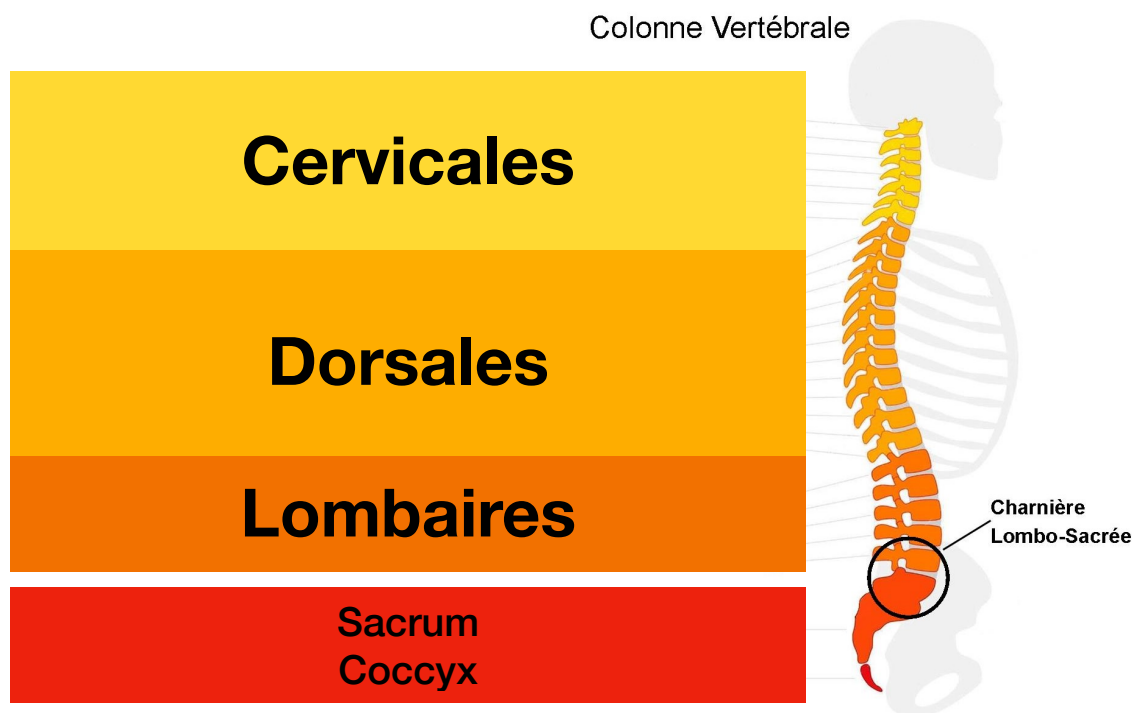
Le dos est composé de 24 vertèbres, du sacrum et du coccyx. La souffrance liée au dos nous amène à revoir nos structures profondes de vie, nos croyances, notre valorisation de nous-mêmes.

La colonne est notre soutien pour tenir debout, être en mouvement. Si on n'est plus soutenu par notre colonne, on ne peut plus avancer ; on est limité dans le mouvement, nos pensées et nos idées.

Nous devons vérifier si le test musculaire répond en mental (perception), en émotionnel (émotion refoulée), physique (action à entreprendre) ou énergétique (méridien) pour trouver le contexte et la solution.

Nos vertèbres, notre sacrum et notre coccyx ont un message inconscient et nous nous en servons pour ramener à la conscience ce qui a créé un blocage chez la personne.

Au niveau physique, nous avons 24 vertèbres que l'on classera par les cervicales, les dorsales et les lombaires.



Au niveau énergétique (méridien), nous avons le rein qui passe par le dos. Le rein fait partie de l'élément eau et symbolise les peurs. C'est dans l'élément eau que le mouvement s'initie. L'eau est liquide et cela doit être fluide, comme l'énergie qui circule en nous. On irait questionner le muscle associé au rein (le piriforme) pour avoir plus d'informations sur l'histoire de la personne.

Vous pourrez voir en annexe 3 et 4 les 5 éléments fonctionnels où vous pourrez voir les différents cycles d'énergie ainsi que le muscle associé à chaque méridien.

Les cloaques, les réflexes de l'hyoïde et la démarche de Gaits sont des mécanismes travaillant ensemble pour maintenir la tête et le corps alignés par rapport aux hanches.

Les cloaques sont les réflexes du positionnement de notre tête par rapport à nos hanches.

Ce sont les réflexes les plus anciens utilisés par le système nerveux pour contrôler la synchronisation de ces deux parties du corps. Ils sont primordiaux à équilibrer pour gérer les problématiques du dos, la fatigue ou de l'hyperactivité.

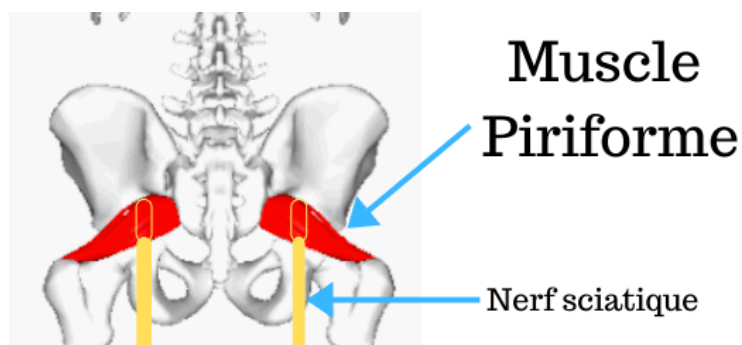
Ils symbolisent nos incertitudes ainsi que le mouvement entre le passé, le présent et le futur.

Parmi les techniques utilisées dans le neuro-training, nous avons des techniques d'ostéopathie. C'est pourquoi je voulais me focaliser sur les problématiques de dos, qui sont récurrentes chez les joueurs de tennis.

Nous allons nous intéresser à la sciatique:

Le nerf sciatique prend son origine dans la moelle épinière, descend le long de la colonne, passe par le bassin et la fesse puis descend le long de la jambe. En cas de trouble au niveau de la colonne vertébrale (arthrose, traumatisme, hernie, etc.), une pression sur le nerf sciatique peut avoir lieu, ce qui engendre des douleurs aiguës.

On décèle une sciatique en testant le piriforme. Le muscle piriforme (littéralement "en forme de poire"), autrefois appelé muscle pyramidal du bassin, fait partie des muscles profonds de la fesse. Il s'étend de la base de la colonne vertébrale, au niveau du sacrum, jusqu'à l'extrémité supérieure du fémur, et fait partie des rotateurs externes de la hanche.



### Comment agir sur une sciatique ?

D'un point de vue mécanique, le patient doit toucher l'endroit où il a mal pendant que le neuro-traineur touche C3 (la troisième cervical) du même côté que la douleur sur l'inspiration du patient. Ensuite le neuro-traineur appuie vers l'avant sur L5 sur l'inspiration à nouveau. Il faut refaire cette procédure pour chaque point douloureux autour du sacrum. De l'homéopathie peut-être conseillée pour améliorer le processus de guérison.

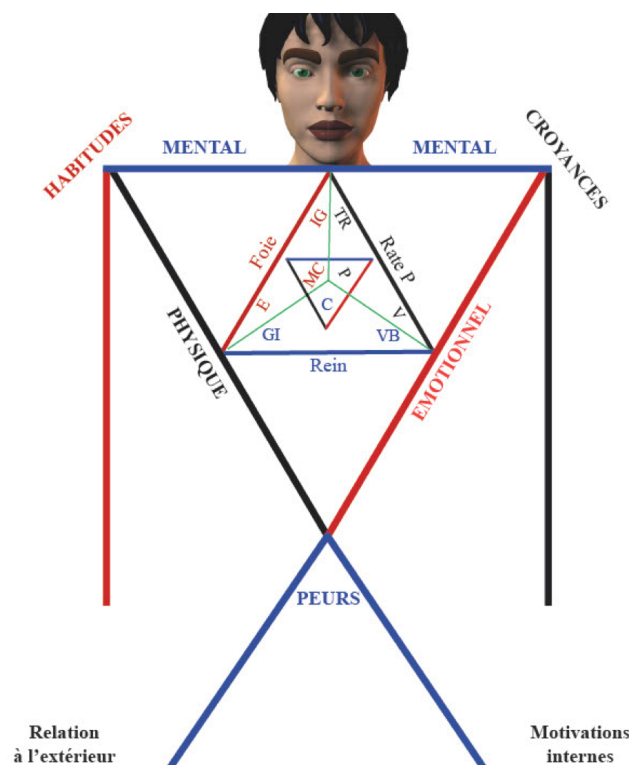
Au niveau inconscient, une sciatique à droite signifiera que la personne doit faire quelque chose mais ne veut pas, tandis qu'une sciatique à gauche reflètera « je veux mais ne peux pas ». Il faut trouver la résistance causant ce symptôme.

On s'assurera que la personne retrouve son pouvoir pour faire face à cette situation. Comme énoncé au-dessus, le muscle piriforme est à tester en cas de sciatique. Ce muscle est associé au méridien du maître coeur (voir schéma des méridiens). On s'y réfère comme reflet de la sexualité et de la reproduction. On peut y trouver la peur de ne pas être à la hauteur ou le rejet de l'autre pour ne pas avoir à faire face à ses propres difficultés.

On cherchera évidemment le contexte prioritaire à travailler pour améliorer la qualité de vie de la personne à long terme.

Comme vous vous en apercevez, en neuro-training, on s'intéresse à la problématique du patient pour la solutionner. On ne cherchera pas à camoufler le symptôme. On travaillera sur la solution pour débrancher la racine du problème.

En plus du traitement physique pour réaligner la colonne vertébrale, il est prioritaire de trouver le contexte du problème en trouvant l'évènement qui a causé ça et une émotion à libérer. C'est la combinaison du contexte (mental, émotionnel ou physique), de l'émotion et l'équilibration qui générera les meilleurs résultats pour n'importe quelle problématique. Une équilibration peut-être de différentes natures.



### **III- Le neuro-training au coeur de ma pratique**

Cette double casquette enseignant/neuro-trainer est complémentaire. En effet, je suis en contact régulier avec les différents types de public sur le terrain. Mon statut d'entraîneur m'offre la possibilité de mettre en avant le neuro-training.

Comme on a pu le voir précédemment, toutes les personnes sont des sujets intéressants, que ce soit pour une amélioration des performances sportives ou une amélioration de la qualité de vie hors cadre sportif (ce qui est souvent lié).

Par exemple, la méthode Cook peut s'expliquer facilement sur le court à des compétiteurs pour évacuer le stress et recentrer la personne sur ce qu'elle maîtrise le mieux sur le court. D'autres exercices de Brain Gym peuvent aussi être faits sur le court dans le cadre d'un échauffement ou d'une fin de séance pour améliorer la coordination des enfants en leur faisant travailler leur neurologie (sans qu'ils s'en rendent compte).

Des exemples d'exercices de Brain Gym sont en annexe 2.

La vision est primordiale sur le court, je dois être en mesure d'apporter des conseils techniques et tactiques pour faire progresser les joueurs.

L'écoute sera dorénavant aussi importante. En effet, je dois être en mesure d'écouter les besoins tennistiques et aussi les autres besoins ! Toutes les informations sont bonnes à prendre pour comprendre ce que vit la personne dans sa vie. Si elle éprouve le besoin de faire du neuro-training, je serai en capacité de traduire les messages de son corps.

En plus d'animer des séances, faire progresser les joueurs et leur faire passer un bon moment, l'entraîneur doit parfois être l'oreille attentive de certaines personnes qui sont peu entourées et le fait de venir au tennis leur permet de retrouver un contexte d'intégration social ou de se retrouver avec eux-mêmes. Le fait de jongler entre mon rôle d'entraîneur, d'animateur, d'éducateur ou de neuro-trainer m'enrichit au quotidien et j'aimerai, à travers ce mémoire, faire découvrir le neuro-training au plus grand nombre.

Dans un premier temps, démocratiser le neuro-training au sein de mon club de tennis (300 licenciés) sera mon objectif. J'aimerai réunir dans mon club le plus de personnes possible pour les sensibiliser à cette discipline qui m'a tant apporté, leur partager mon expérience personnelle, et leur faire part que vivre sa vie par choix est un luxe que nous devrions tous avoir.

Dans un second temps, mon objectif est d'ouvrir un cabinet de neuro-training pour accueillir les patients en journée et être sur le court de tennis le soir pour transmettre ma passion.



## **IV- Conclusion**

Ma volonté en écrivant ce mémoire était de présenter cette discipline en expliquant ce qu'elle peut nous apporter. L'étude des trois types de public m'a permis de mettre en lumière les possibilités infinies du neuro-training; tant dans l'infinité et la singularité de chaque individu, tant dans les différentes approches qu'on peut avoir sur le corps humain.

Dans chaque partie, nous avons détaillé un contexte de travail. Nous avons parlé de physique, de mental, d'énergie et de la génétique. Il en existe d'autres , non traités dans ce mémoire.

« Tout ce qui ne remonte pas à la conscience, revient sous forme de destin » Carl Gustav Jung, fondateur de la psychologie analytique.

Sachez que le neuro-training ne se substitue pas à la médecine traditionnelle. Il la complète et nous permet de conscientiser les maux de notre corps.

La formation a été une aventure humaine incroyable, j'ai rencontré des personnes que je n'aurai pas rencontrés dans mon milieu sportif.

Il y a eu des moments de doute, la peur de mal faire, la peur de ne pas être à la hauteur ou la sensation d'être noyé d'informations mais j'ai choisi de persévérer, je me suis laissé porter par les paroles de nos formateurs et j'ai compris que toute ma vie j'apprendrai des choses et je me perfectionnerai dans mes deux disciplines favorites. Il faut continuer à se former et s'intéresser à ce qu'on aime faire, je suis convaincu que c'est en aimant ce que nous faisons que nous devenons plus performants.

De plus, si j'avais jusqu'à présent des difficultés à transmettre l'intérêt du neuro-training dans la pratique du tennis, c'est en écrivant ce mémoire que tout est plus clair. C'est une évidence que les deux pratiques sont complémentaires. Le neuro-training nous concernent tous.

Jean-Baptiste Beaud

## Annexe 1: Exemples de réflexes archaïques



### Réflexe d'agripper de Robinson

Ce réflexe influence l'évolution de la coordination motrice grossière de la main, saisir et tenir les objets, manipulation des gros objets, et plus tard la coordination motrice fine de la main utile pour dessiner, écrire, jouer un instrument de musique, tricoter ...

Utile à la différenciation entre la main droite et gauche, influence la dimension de latéralité. Il prépare les bases du développement de la coordination oeil – main, divers champs de vision, droite, gauche, centre, controlatéral, parler avec les mains, coordination des mains / jambes

**Si problème:** cela peut générer une pression excessive sur le stylo pendant l'écriture ou le dessin, le refus d'écrire ou d'autres activités nécessitant de la précision ou une coordination motrice fine. Cela peut conduire à une dysgraphie, à des troubles du développement de la parole et de la communication



### Réflexe de traction par les mains

Ce réflexe permet à l'enfant d'atteindre et de tirer vers lui les objets, de manipuler les objets avec ses mains, d'amener à la bouche, de lancer, de passer les objets d'une main à l'autre, de permettre le développement de la dextérité manuelle

Ce réflexe active aussi le réflexe de rectitude de la tête et aide l'enfant à organiser la position de sa tête quand le corps est en mouvement

**Si problème:** cela crée des problèmes de tonus musculaire au niveau des mains et un déséquilibre entre le haut et le bas du corps. Cela veut dire que les mains ne peuvent agir qu'associées soit à des coudes pliés soit avec le fait de ne pas arriver à les plier.

On peut observer des tensions musculaires au niveau des bras et avant bras quand l'enfant ou l'adulte écrit ou dessine. Cela amène des troubles de parole ou d'épellation, de déficit et de l'hyperactivité



### Démarche automatique de Thomas

Ce réflexe est crucial pour la formation des schémas de mouvements alternatifs et prépare l'enfant à ramper à 4 pattes. Il influence le système vestibulaire et aide à la marche (équilibre), à l'orientation dans l'espace, à la conscience des distances

**Si problème:** problématique d'allure de travail, baisse d'activité, faible pensée, manque de cognition du cerveau entraînant un problème de langage, des problèmes d'attention et de rejet de toute nouvelle information

## Annexe 2: Exemples d'exercices de Brain Gym



méthode Cook

**Méthode Cook:** amélioration de l'estime de soi, diminution de l'hypersensibilité, passage d'examens, augmentation de l'attention, centrage émotionnel.

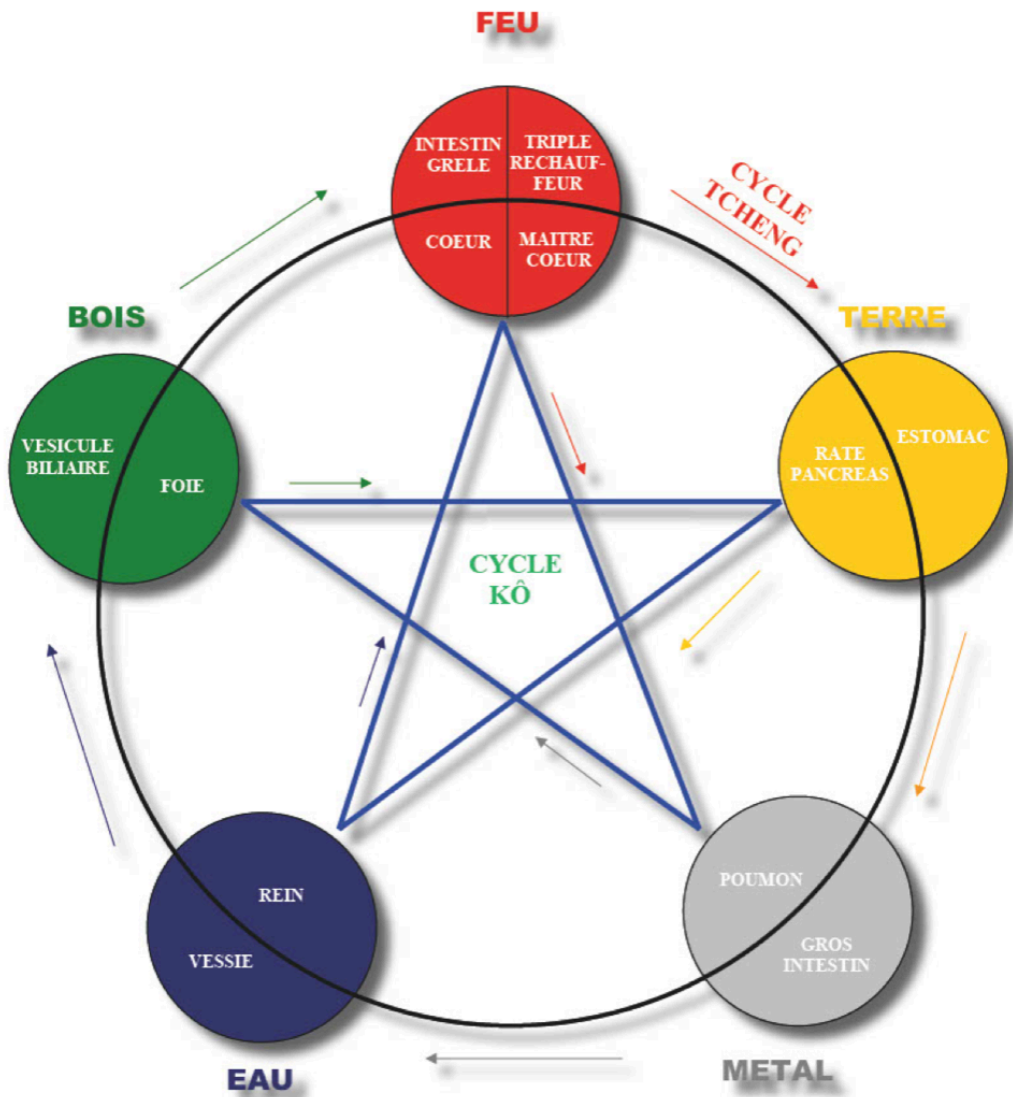


**Cross Crawl :** active le cerveau pour l'amélioration de la coordination droite - gauche, de l'audition et de la vision binoculaire. Améliore la compétence en orthographe, écriture, écoute, lecture et compréhension.









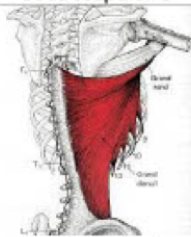


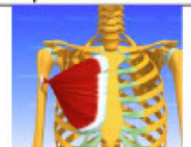

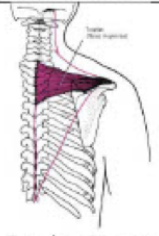



**Le Dynamiseur:**  
amélioration de la posture, de la concentration, de l'attention

### Annexe 3 : Les 5 éléments fonctionnels



## Annexe 4: Muscles associés aux méridiens

Méridiens	Muscles associés	Méridiens	Muscles associés
VAISSEAU CONCEPTION	 Sus épineux	TRIPLE RECHAUFFEUR (thyroïde)	 Petit Rond
VESICULE BILIAIRE	 Deltoïde Antérieur	VAISSEAU GOUVERNEUR	 Grand Rond
POUMON	 Dentelé Antérieur	MAITRE COEUR (Attention faire test ligament)	 Moyen fessier
COEUR	 Sous scapulaire	GROS INTESTIN	 Tenseur Fascia Lata
PANCREAS	 Grand dorsal	TRIPLE RECHAUFFEUR (surrénale)	Couturier
ESTOMAC	 Grand pectoral claviculaire	INTESTIN GRELE	 Droit Antérieur
FOIE	 Grand pectoral sternal	REIN	 PSOAS
RATE	 Trapèze Moyen	VESSIE	 Péronier

## **Bibliographie**

### **Manuel de Neuro-training**

*Les 5 éléments fonctionnels*

*Mental Optimum 1*

*Messages inconscients: mode d'emploi*

*Récupération physique 1*

*Récupération physique 2*

*Principes de santé*

### **Livres**

*Napoleon Hill « Plus malin que le diable », 2013*

*Frédéric Vincent « Zero Mental », 2021*

*Laurent Gounelle « Et tu trouveras le trésor qui dort en toi »,  
2018*