

Calendrier de l'Avent Tennis

24 impulsions pour le mental,
le jeu et l'esprit de gagnant

FLOREK Éditions Sportives

Mentions légales

«FLOREK Éditions Sportives» est représenté par :

Tobias Florek

Hagedorn 14

59929 Brilon

Allemagne

ISBN : 9789403926575

Copyright © Tobias Florek 2026

Publié et imprimé via Bookmundo

Cette œuvre, y compris toutes ses parties,
est protégée par le droit d'auteur.
Toute utilisation sans l'autorisation
de l'auteur est interdite.

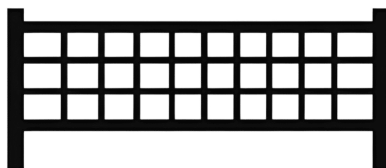


Bienvenue dans ton calendrier de l'Avent spécial tennis

Ce calendrier de l'Avent t'accompagne pendant 24 jours riches en inspiration, en découvertes et en réflexion. Il s'adresse à toutes celles et ceux qui aiment le tennis et souhaitent aller bien au-delà des simples matchs.

Chaque jour, tu découvriras :

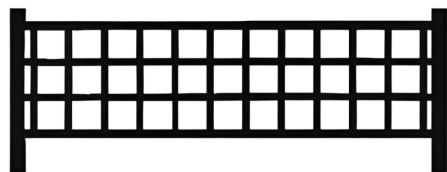
- Une citation ou une pensée issue de l'univers du tennis, à la fois motivante, percutante et inspirante.
- Une courte capsule de savoir, concrète et facile à mettre en pratique, consacrée à la technique, à la tactique, au mental ou à la récupération.







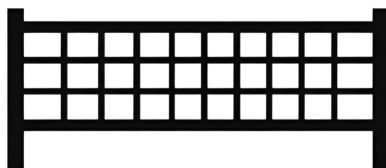
**LES CHAMPIONS
NE SE FORGENT
PAS EN MATCH,
MAIS À
L'ENTRAÎNEMENT.**





Beaucoup de joueurs s'entraînent
comme s'ils étaient en match.
Pourtant, l'entraînement est
justement l'espace où l'on peut se
tromper, recommencer et
progresser.

Un entraînement volontairement «
imparfait », durant lequel tu
travailles de nouveaux
automatismes et t'attaques à tes
points faibles, constitue la base de
ta performance en match.







**« LE TENNIS,
C'EST 90 % DANS
LA TÊTE... ET LE
RESTE, C'EST
MENTAL. » –
JIMMY
CONNORS**

