

Soyez Pro & Osez - Niveau 1

Après avoir été 10 ans BE tennis de club, ma motivation de former des bons joueurs m'a poussé à me remettre en question et chercher.

Ces formations sont le fruit de mes réflexions et de mes 17 années au bord des courts de tennis du monde entier avec des joueurs professionnels du top 50.

Alors si vous aussi vous vous posez des questions sur le mental dans l'entraînement.

Venez nous rejoindre lors des formations qui se déroulent dans toute la France.

Durée: 40.00 heures (5.00 jours)

Profils des stagiaires

- Enseignant tennis Diplômé d'Etat
- Être au contact de l'entraînement à la compétition.

Prérequis :

- Savoir lire et écrire en Français.

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître les éléments du mental.
- Co-construire un entraînement qui ait du sens par rapport à ce thème
- Prendre conscience sur le terrain, expérimenter
- Faire un bilan

Contenu de la formation

- JOUR 1. LE CALME - Tous les champions disent que c'est le plus important
 - Définition du calme
 - Travail sur la respiration
 - Définition de la préparation mentale
 - Mise en pratique sur la respiration et sur le calme sur le court de tennis ou autre terrain de sport
 - Débriefing de la journée
- JOUR 2. LE DÉTACHEMENT - Un des éléments à prendre en compte dans son entraînement et en match
 - Définition du détachement
 - Travail sur le détachement
 - Mise en pratique sur le terrain de tennis ou autre terrain de sport
 - Débriefing de la journée
- JOUR 3. LES ÉMOTIONS - Apprendre à les gérer pour maîtriser les effets de la pression sur le jeu
 - Définition de l'émotion
 - Travail sur la concentration
 - Mise en pratique sur le terrain de tennis ou autre terrain de sport.
 - Débriefing de la journée
- JOUR 4. LA CONCENTRATION - Élément essentiel à la performance tennistique
 - Définition de la concentration
 - Travail sur la concentration
 - Mise en pratique sur le terrain de tennis ou autre terrain de sport
 - Débriefing de la journée

- JOUR 5. L'ESTIME DE SOI - Primordial de la faire évoluer dans l'entraînement
 - Définition de l'estime de soi
 - Travail sur les différentes phases pour amener le joueur à faire grandir son « estime »
 - Mise en pratique sur le terrain de tennis ou autre terrain de sport
 - Débriefing de la journée

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

RONAN LAFAIX :

Créateur de la pédagogie Soyez P.R.O. et osez.
B.E tennis, sophrologue, Praticien en PNL.

Coach Tennis sur le circuit ATP pendant 17 ans :

- Stéphane Robert top 50 mondial,
- Gilles Simon top 20 mondial (meilleur classement N°6 ATP),
- Corentin Moutet champion de France junior, vice champion d'Europe junior,
- Jeff Bachelot 130 ATP,
- Rod Cadart 180 ATP,
- Julien Jeanpierre 130 ATP

Coach de voile depuis 2007 : Armel Tripon : vainqueur de la route du rhum 2018 et 11 du Vendée Globe 2020

Coach mental de golf : Franck Aumonier Challenge Tour.

Pigiste pour le journal du golf de l'Équipe.

Auteur de trois ouvrages : « Soyez P.R.O. la méthode pour osez » 2008, « Un nouveau coachnig pour gagner » 2012, « Révolutions intérieures » 2020

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Pédagogie participative
- Exposés théoriques / pratiques
- Mises en situation sur le terrain
- Mise à disposition en ligne de documents supports

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Observations sur le terrain
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Modalité et délais d'accès à la formation :

Les formations ont lieu à dates fixes.

Inscription par mail possible jusqu'à **un mois** avant le début de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En amont de la formation, nous définissons ensemble comment vous proposez le parcours le plus adapté.

Tarifs :

1500.00 € Net de taxe (exonération de TVA au titre de l'article 261-4-4a du CGI)

Prise en charge possible par les OPCO (not. AFDAS ET AGEFICE)