

## 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.

### Positionnement :

- Questionnaire envoyé au stagiaire permettant de connaître sa capacité à suivre la formation ainsi que de préciser leurs besoins et attentes.

### 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 les outils de la gestion des émotions
  - 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 :**

1600.00 € 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)**

## Satisfaction

**Taux de satisfaction globale sur le déroulement de la formation de 5/5.**