

Soyez Pro & Osez - Niveau 3

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 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.
- Avoir participé au module précédent

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. LA PEDAGOGIE - Participative, directive! Quelle différence?
 - Définition de la pédagogie directive
 - Définition de la pédagogie participative
 - Les avantages et les inconvénients de chacune
 - Mise en pratique sur le terrain des deux pédagogies
 - Débriefing de la journée
- JOUR 2. L'EQUILIBRE - L'importance dans la performance
 - Définition de l'équilibre
 - Exemples sur le haut niveau
 - Travail sur l'équilibre et l'incidence sur la pratique
 - Mise en pratique sur le terrain de tennis
 - Débriefing de la journée

- JOUR 3. SE FAIRE CONFIANCE - Différence entre avoir confiance et se faire confiance?
 - Définition de la confiance
 - Différence entre la confiance et se faire confiance
 - Travail concret sur se faire confiance, les impacts
 - Mise en pratique sur le terrain de tennis
 - Débriefing de la journée
- JOUR 4. LE SERVICE - L'impact de la latéralité sur le service
 - Définition d'un service juste biomécaniquement
 - Travailler sur tous les aspects techniques lié à la latéralité
 - Le travail du haut du corps et du bas du corps
 - Mise en pratique sur le terrain de tennis
 - Débriefing de la journée
- JOUR 5. LES TRANSITIONS - L'art de gagner du temps
 - Définition d'une bonne transition au tennis et nommer les différentes transitions au tennis
 - Travail sur les différentes phases permettant au joueur d'améliorer ses différentes transitions
 - Mise en pratique sur le terrain de tennis
 - 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
- Formulaire 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.