

## Soyez Pro & Osez - Niveau 4

*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.
- 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. LES BUTS - Vers où je veux aller?
  - Définition d'un but
  - Les pièges de se fixer un but
  - Faut-il qu'ils soit très haut? Les risques?
  - À quoi ils servent?
  - Débriefing de la journée
- JOUR 2. LES OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT - La précision au service de l'efficacité
  - Définition d'un objectif d'entraînement
  - Qu'est ce que je veux à l'entraînement?
  - Mise en pratique sur le terrain d'objectifs d'entraînement
  - Leur influence sur la qualité de l'entraînement
  - Débriefing de la journée
- JOUR 3. LES OBJECTIFS DE MATCH - Connaître son jeu, ses forces, ses faiblesses
  - Définition d'un objectif de match
  - Différence entre objectif de match et objectif d'entraînement
  - Comment changer d'objectif en match et qu'elle est la raison?
  - Mise en pratique sur le terrain de tennis
  - Débriefing de la journée

- JOUR 4. LA RESPIRATION - Un coup comme un autre à travailler
  - Définition d'une respiration complète sur le plan technique
  - Travail sur les aspects techniques liés à la respiration (ventre relâché pendant la performance)
  - Travail du ventre, des abdominaux, du thorax, des clavicules
  - Mise en pratique sur le terrain de tennis
  - Débriefing de la journée
- JOUR 5. LA POSTURE - Le départ de tout, le mental et le physique associé
  - Définition d'une posture efficace au tennis du joueur et du coach
  - La voix, les rythmes de pas, toucher le joueur
  - Construction d'une posture liée au tennis, les enjeux!
  - 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.**