

## Soyez Pro & Osez - Niveau 5

*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 CHANGEMENTS DE DIRECTION - La base du jeu au plus haut niveau
  - À quoi ça sert de faire changer de direction à la balle de tennis?
  - Les difficultés pour le réaliser?
  - De quoi ai-je besoin comme qualité pour le faire?
  - Mise en pratique sur le terrain des changements de direction
  - L'influence de changement de direction sur la stratégie
  - Débriefing de la journée
- JOUR 2. LE DEUXIÈME COUP - Un des éléments à prendre en compte dans son entraînement et en match
  - Définition du deuxième coup
  - Deuxième coup après le retour de service
  - Deuxième coup après le service
  - Mise en pratique sur le terrain de tennis
  - Débriefing de la journée
- JOUR 3. METTRE LA PRESSION - Le tennis, un jeu mental
  - Ça veut dire quoi de mettre la pression?
  - Comment mettre la pression sur l'adversaire ou sur l'entraîné?
  - Être déterminé en restant relâché!
  - Mise en pratique sur le terrain de tennis
  - Débriefing de la journée

- JOUR 4. LA DANSE - Pour que mon coup soit efficient
  - Ça veut dire quoi "danser avec la balle"?
  - Comment mon corps peut se mettre au service de mon cerveau?
  - Qu'est ce qui fait que "je ne danse pas toujours avec la balle"?
  - Mise en pratique sur le terrain de tennis
  - Débriefing de la journée
- JOUR 5. LE PERFECTIONNISTE - Une qualité qui peut virer au défaut
  - Ça veut dire quoi "être perfectionniste"?
  - En avez-vous beaucoup à l'entraînement?
  - C'est quoi les limites du perfectionniste?
  - 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 4.8/5.**