

## « PREPARATION MENTALE »

<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Neurosciences : comprendre les sources nerveuses à l'origine des comportements inadaptés des joueurs</b></li> <li>• <b>Apprendre à repérer et analyser les composantes mentales dans le tennis</b></li> <li>• <b>Apprendre les techniques de base de respiration et de la préparation mentale dans la gestion d'émotions</b></li> <li>• <b>Expérimenter personnellement les techniques de préparation mentale et de respiration</b></li> <li>• <b>Intégrer ces techniques dans des situations concrètes d'entraînement et de formation de joueurs</b></li> </ul>
<b>PUBLIC PREREQUIS</b>	Action de formation destinée <b>aux enseignants professionnels</b> de tennis des clubs <b>Normands</b> , titulaires d'un diplôme d'état ( <b>BE1, BE2, DE, DES</b> ) Effectif : 6 minimums à 24 maximums.
<b>ENCADREMENT</b>	Rafael GONZALEZ, Formateur de cadres d'Etat Tennis, coach et préparateur mental & physique de tennis
<b>MOYENS TECHNIQUES</b>	Une salle de réunion équipée multimédias (TV, vidéoprojecteur, connexion internet...) Courts couverts
<b>SUIVI ASSIDUITE</b>	Feuilles d'émargement par ½ journée de formation signées par les stagiaires & les formateurs.
<b>RESULTATS</b>	Certificat de réalisation
<b>DUREE</b>	<b>14 Heures (2 jours) de formation de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h</b>
<b>LIEU</b>	Centre de Ligue à HONFLEUR
<b>TARIF</b>	490€ HT financés à 100% par les fonds conventionnels de la branche professionnelle du Sport.
<b>CONTACT</b>	02.31.14.48.90 ou <a href="mailto:jessica.rebut@fft.fr">jessica.rebut@fft.fr</a>
<b>POSITIONNEMENT</b>	Un positionnement sera fait en amont de l'action de formation (quiz à distance).
<b>FINANCEMENT</b>	AFDAS – Demande d'action individuelle à effectuer par le club employeur. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette action est financée par les fonds conventionnels de la branche du sport.</li> </ul>
<b>INSCRIPTION</b>	Inscription en ligne sur le site du Centre de Formation de la Ligue de Normandie de Tennis
<b>HANDICAP</b>	Si vous êtes en situation de handicap : <a href="mailto:jessica.rebut@fft.fr">jessica.rebut@fft.fr</a>

## PROGRAMME PEDAGOGIQUE

### **Bloc 1 : Les neurosciences**

- Mieux comprendre le fonctionnement de notre système nerveux et ses « cerveaux »
- Différence fonctionnement cerveau Primitif/Moderne
- Quelles stratégies mettre en place pour améliorer l'adaptation de notre cerveau à l'environnement « tennis »

### **Bloc 2 : Mieux comprendre les émotions et leur implication dans le tennis**

- Les émotions, rôle et particularités
- Les situations émotionnelles du tennis
- Expérimentation pratique et personnelle des émotions
- Initiation aux Techniques d'Activation et de Gestion Emotionnelle Consciente (TAGEC)

### **Bloc 3 : La préparation mentale/physique combinées et les TAGEC**

- Optimiser la gestion du cerveau émotionnel à travers le cerveau conscient intégrant le travail mental aussi dans la préparation physique du joueur de tennis
- Apprendre les techniques de préparation mentale de base
- Apprendre à utiliser la TAGEC respiratoire pour intégrer la respiration en situations de travail physique/émotionnel
- Apprendre à construire une routine comportementale

### **Bloc 4 : Les techniques de base de respiration adaptées au tennis**

- Mieux comprendre le fonctionnement mécanique et neurologique de la respiration
- Différences fonctionnement de la respiration automatique/tennis
- Apprendre les techniques de respiration contrôlée
- Intégrer la respiration dans les situations d'entraînement physique et tennis simples

### **Bloc 5 : Vérification des acquis et certification**

- Evaluation finale sous forme de quiz théorique et jeux de rôles avec des situations concrètes d'entraînement pratique
- Autoanalyse critique des interventions avec support vidéo
- Bilan des interventions et de la formation
- Remise des attestations de formation

## METHODES PEDAGOGIQUES

Des apports théoriques et didactiques appuyés par de l'analyse vidéo des situations « type » et des exercices pratiques permettent aux participants de se familiariser avec les techniques de préparation mentale de la méthode « BORN2BTOP ».

## CALENDRIER

1 session de 2 jours : 27 et 28 mars 2023 à HONFLEUR